

# ¿De qué me sirve estar triste?

Observa nuevamente el video mostrado en el programa sobre la emoción de la tristeza.



Lee con mucha atención cada frase inicial y únela al párrafo que la complementa como una explicación correcta.

La tristeza se produce por...

Ligero aumento de la frecuencia cardiaca, actitud de desánimo y desaliento.

La tristeza es una emoción que provoca...

Porque la expresión de su cara y porque busca estar solo(a) se aleja de la convivencia social.

¿Cómo puedes darte cuenta de que alguien está triste?

Te ayuda a crecer y volverte más fuerte cuando logras identificar y enfrentar la situación que la está causando.

Para qué sirve la tristeza

Alguna pérdida, algún rechazo o cuando o logras la meta que te propones, también puede producirse cuando te enfermas y sientes dolor o falta de ánimo.

Observa las siguientes propuestas de qué hacer para enfrentar la tristeza y da clic solo sobre las que actitudes que ayudan a aprovechar esta emoción para crecer y fortalecerse.

Comunicar a otras personas en forma directa y sincera cómo te sientes.

Alejarte de todos y permanecer a solas hasta que se te pase

Busca la manera de expresar tus emociones siendo creativo: haz un dibujo, escribe una carta, compón un poema, etc.

Cuidar que nadie lo note y negar que tienes algún problema

Tener un instante de paz para poner atención en lo que acabas de perder, así como en lo que es importante para ti y aún conservas.

Llorar todos los días un rato hasta que se vaya la tristeza.

Procura bailar o cantar tu canción favorita, moverte libera endorfinas y ayuda a que la alegría invada tu ser.

Buscar el apoyo y comunicación con tu familia

Observar en tu entorno y ver si hay alguien más a quien tú puedas ayudar a resolver algún problema

**Completa las siguientes frases:**

Estoy triste cuando....

Cuando estoy triste me gusta que...

Me he dado cuenta que lo me funciona mejor para enfrentar la tristeza....

Mtra. Andrea O. Rosas Gómez