

# Guía para superar la tristeza



# Bienvenida/o a la guía para superar la tristeza,

Si estás usando este manual seguramente sea porque tu tristeza comienza a preocuparte.

La tristeza es una emoción primaria necesaria para ayudarnos a bajar el nivel de energía. El problema surge cuando ésta es demasiado intensa, duradera y frecuente.

La emoción tiene tres componentes:

- Cognitivo: lo que pienso.
- Fisiológico: lo que siento a nivel físico.
- Conductual: lo que hago, mi reacción.

Cuando una emoción ya no cumple con su función, en el caso de la tristeza, cuando ésta es demasiado intensa e interfiere con mi día a día, es necesario intervenir para regularla, es decir, debemos actuar sobre los tres componentes anteriores: debo cambiar lo que pienso, debo ayudar a mi cuerpo a volver a su estado energético anterior y debo guiar mi comportamiento hacia otro más adaptativo.

Los pasos a seguir para regular la emoción de la tristeza se incluyen en esta guía de trabajo semanal.

Espero que te sirva de ayuda. Recuerda que esto no sustituye bajo ningún concepto la terapia psicológica así que, por favor, te animo a que acudas a tu proveedor de salud mental si lo consideras necesario.

¿Comenzamos?



## Paso 1: programar actividades

Semana 1: haz una lista con actividades que te gustan/solías disfrutar.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Escoge tres actividades y planéalas para esta semana en la siguiente agenda (las actividades están numeradas en la tabla anterior; si no cabe el nombre de la actividad, usa el número):

Hora	L	M	X	J	V	S	D
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

Realiza las actividades aunque sea por unos minutos. Lo primordial es que las hagas.



*Semana 2: planea dos actividades al día, tres días a la semana. Además, esta semana realízalas con alguien.*

Hora	L	M	X	J	V	S	D
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

*Semana 3: planea dos actividades al día, tres días a la semana en compañía de alguien y haz deporte tres veces a la semana.*

Hora	L	M	X	J	V	S	D
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

*Como deporte me sirve también salir a pasear aunque sean cinco minutos.*

## Paso 2: reestructuración cognitiva

Semana 4: cada vez que sientas tristeza, registra la situación y el pensamiento que la han provocado, así como la intensidad de la emoción de 0 a 10.

Situación	Pensamiento	Emoción	Int.

*Semana 5: determina qué distorsión cognitiva está detrás de tus pensamientos. Te dejo la lista de distorsiones cognitivas en la siguiente página. Anota el número de la distorsión en la columna "Dist."*

<i>Situación</i>	<i>Pensamiento</i>	<i>Emoción</i>	<i>Int.</i>	<i>Dist.</i>

## Lista de las distorsiones o errores cognitivos de David D. Burns:

Error cognitivo	Ejemplo
1 <b>Pensamiento dicotómico:</b> valorarse en base a categorías absolutas; todo o nada.	Ante un suspenso: "No hago <b>nada</b> bien". " <b>Todo</b> me sale mal"
2 <b>Generalización excesiva:</b> creer que un acontecimiento negativo puntual se va a repetir siempre.	Ante un rechazo: "nadie se va a enamorar de mí"
3 <b>Filtro mental:</b> centrar la atención en los aspectos negativos ignorando los positivos.	Ante un error pasado por alto: "Todo el trabajo está mal hecho, lo van a echar para atrás"
4 <b>Descalificación de lo positivo:</b> transformar las experiencias positivas o neutras en negativas.	Tras sacar la nota máxima en una prueba: "han puesto un examen muy fácil"
5 <b>Conclusiones apresuradas:</b> sacar conclusiones negativas sin pruebas objetivas.	<i>Error del adivino:</i> "no voy a divertirme, así que no iré". <i>Lectura del pensamiento:</i> "le caigo mal".
6 <b>Magnificación/Minimización:</b> aumento de los fracasos y disminución de los éxitos.	<i>Magnificación:</i> "me echarán como vean mi error". <i>Minimización:</i> "tengo buena orientación pero quién necesita eso hoy día..."
7 <b>Razonamiento emocional:</b> tomar los estados de ánimo como verdades.	"Me avergüenzo de mí..., por lo tanto, soy una vergüenza..."
8 <b>Enunciaciones "debería":</b> utilizar frecuentemente expresiones de obligación.	"Debería cocinar, limpiar el baño, la terraza y terminar hoy con el proyecto para la empresa".
9 <b>Etiquetación:</b> clasificarse en función de los propios errores.	"He roto un vaso, soy un patoso".
10 <b>Personalización:</b> hacerse responsable de las acciones de los demás.	Ante un accidente: "ha sido mi culpa, si no le hubiera dicho que saliera de casa..."

Semana 6: elabora pensamientos alternativos a partir de tus pensamientos automáticos irracionales. Ten en mente la evidencia, la proporción de la intensidad de la emoción, la utilidad y que no debe caer en error.

Evidencia

Proporción de la intensidad

Utilidad

Error

Pensamiento automático	Pensamientos racionales

*Semana 7: registra pensamientos irracionales, elabora pensamientos alternativos y evalúa la intensidad de la emoción del nuevo pensamiento.*

<i>Situación</i>	<i>Pensamiento irracional</i>	<i>Int. Emoción (0-10)</i>	<i>Pensamiento alternativo</i>	<i>Int. Emoción alternativa (0-10)</i>

*Semana 8: experimenta con tus nuevos pensamientos.*

**Pensamiento irracional** \_\_\_\_\_

**Grado de creencia (0-10)** .....

**Pensamiento alternativo** \_\_\_\_\_

**Cómo voy a probar el pensamiento** \_\_\_\_\_

**Qué creo que va a suceder** \_\_\_\_\_

**Qué ha sucedido en realidad** \_\_\_\_\_

**Grado de creencia (0-10)** .....

*Te dejo este espacio para tus notas, por si las tablas se te quedan pequeñas.*



## Paso 3: comunicación asertiva

Semana 9: anota situaciones en las que tiendes a comportarte de manera no asertiva, es decir, situaciones en las que crees que estás permitiendo que los demás se salten tus derechos asertivos (te dejo tus derechos en la página siguiente).

Situación	Cómo actúo yo

## Nuestros derechos asertivos

Derecho	Ejemplo
1 Derecho a ser tu propio juez	Tengo derecho a tener una opinión, unos valores y unas creencias propias aunque no les guste a los demás.
2 Derecho a elegir si nos queremos hacer responsables de los problemas de los demás	Tengo derecho a tener mis propios intereses y a no tener que estar siempre disponible para los demás,
3 Derecho a no dar explicaciones	Tengo derecho a no tener que explicar por qué pienso de esta forma o actúo de esta otra.
4 Derecho a cambiar de opinión	Tengo derecho a cambiar mi forma de pensar y elegir un camino alternativo al escogido previamente.
5 Derecho a cometer errores	Como humano/a que soy, tengo derecho a equivocarme sin tener que ser juzgado/a por ello.
6 Derecho a no saber	Tengo derecho a decir “no lo sé”.
7 Derecho a no necesitar la aprobación de los demás	Tengo derecho a no querer agradar a todo el mundo.
8 Derecho a tomar decisiones sin base a la lógica	Tengo derecho a escoger mi camino aunque éste parezca ilógico para otro.
9 Derecho a no comprender las expectativas ajenas	Tengo derecho a no entender lo que otro espera de mí, no puedo adivinar el pensamiento.
10 Derecho a no intentar alcanzar la perfección	Tengo derecho a no ser perfecto y a equivocarme.

*Semana 9: escoge una situación y planifica tu respuesta asertiva.  
Ensayá y lleva a la vida real.*

Menciona algo positivo

Empty rounded rectangular box for writing a positive statement.

Describe la conducta que te molesta de la otra persona

Empty rounded rectangular box for describing the behavior that bothers you.

Describe cómo te hace sentir esa conducta

Empty rounded rectangular box for describing how you feel about the behavior.

Describe qué te gustaría que el otro hiciera

Empty rounded rectangular box for describing what you would like the other person to do.

Agradécele por este rato de comunicación respetuosa

Empty rounded rectangular box for expressing gratitude for the respectful communication.

Semana 10: anota críticas recibidas o situaciones en las que tiendes a recibir críticas, anota tu reacción y reflexiona sobre ellas.

Crítica	Cómo reacciono	Crítica constructiva Sí / No	La persona me importa Sí / No

Crítica constructiva (¿Me importa la crítica?)	¿La persona me importa?	Técnica
Sí	Sí	Recepción asertiva de críticas
Sí	No	Banco de niebla
No	No	Banco de niebla
No	Sí	Banco de niebla

*Semana 10: escoge una crítica y planifica tu respuesta si dicha crítica es importante para ti y la persona te importa.*

Pide una descripción de la conducta criticada \_\_\_\_\_

Empty rounded rectangular box for writing the description of the criticized behavior.

Pregunta cómo hace sentir tu conducta a la otra persona \_\_\_\_\_

Empty rounded rectangular box for writing how the behavior makes the other person feel.

Describe cómo te hace sentir esa conducta \_\_\_\_\_

Empty rounded rectangular box for describing how the behavior makes you feel.

Pide que te describa lo que espera de ti \_\_\_\_\_

Empty rounded rectangular box for asking the person to describe what they expect from you.

Agradece por la crítica constructiva \_\_\_\_\_

Empty rounded rectangular box for expressing gratitude for constructive criticism.

*Semana 11: escoge una crítica y planifica tu respuesta en base a la técnica del BANCO DE NIEBLA si dicha crítica NO es importante para ti o la persona NO te importa.*

Crítica recibida

Empty rounded rectangular box for writing the received criticism.

Hazle saber que estás atendiendo su crítica

Empty rounded rectangular box for writing how to let the person know you are attending to their criticism.

Hazle saber que quizá lo tengas en cuenta en el futuro

Empty rounded rectangular box for writing how to let the person know you might take their criticism into account in the future.

**\*Si la persona insiste... Hazle saber una y otra vez que quizá en el futuro...**

## Paso 4: solución de problemas

Semana 12: escoge un problema que te haga sentir triste y reflexiona sobre él: descomponlo en problemas más pequeños, haz una tormenta de ideas, escoge una de las soluciones propuestas y ponte en marcha. A continuación el paso a paso:

Paso 1: definir el problema, especificarlo, es decir, concretarlo para que sea menos abstracto. Ejemplo:

Problema:

Qué puedo hacer yo para dejar de procrastinar y estudiar para el examen.

¿Puedo concretar el problema?

Qué puedo hacer yo para sacar un 5 en el próximo examen.

Paso 2: hacer una tormenta de ideas. No importa que sean disparatadas, ya las evaluaremos y escogeremos la que mejor se adapte a nuestras circunstancias. Ejemplo:

Qué puedo hacer yo para sacar un 5 en el próximo examen.

- 1.- Levantarme a las 8.00
- 2.- Desconectarme de redes sociales
- 3.- Hacer un plan de estudio con horario y descansos
- 4.- ...

<p><i>Problema</i></p>	
<p><i>Tormenta de ideas</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li><li>3.</li><li>4.</li><li>5.</li><li>6.</li><li>7.</li><li>8.</li><li>9.</li><li>10.</li><li>11.</li><li>12.</li><li>13.</li><li>14.</li><li>15.</li><li>16.</li><li>17.</li><li>18.</li><li>19.</li><li>20.</li></ol>

*Paso 3: escoger la mejor solución. La forma básica para ayudarte a escoger es hacer una lista de pros y contras y asignarles una puntuación.*

Solución 1

Pros

Contras

Empty rounded rectangular box for Solution 1.

Empty rounded rectangular box for Pros.

Empty rounded rectangular box for Contras.

*Paso 4: puesta en marcha de la/s solución/es escogidas.*

Solución escogida

Plan de acción y evaluación de resultados

Empty rounded rectangular box for Solution escogida.

Empty rounded rectangular box for Plan de acción y evaluación de resultados.

## Paso 5: atención plena

Te recomiendo que realices 10 minutos de mindfulness al día. Los resultados se empiezan a notar a partir del tercer mes de práctica. Puedes hacer el seguimiento por medio del siguiente gráfico:

