

EMOCIÓN: Tristeza

DEFINICIÓN:

Emoción de dolor anímico, producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, insatisfacción y tendencia al llanto.

Proviene del latín “tristitia” que significa desanimado.

Lo provoca: falta de amor o amistad, duelo, fracaso, frustración, injusticia, soledad, incomunicación, falta de integración, dolor, enfermedad.

SINÓNIMOS:

pena, desolación.

QUÉ PROVOCA EN EL ORGANISMO:

Corazón: ligeramente bradicárdico

Respiración: poco profunda, con necesidad de suspirar

Gestos: rostro abatido

Musculatura: Laxa

Otros: Falta de apetito

Llanto

Bajo nivel de serotonina

Mayor actividad en la corteza pre frontal, región área 9 de Brodmann y el tálamo.

Mayor actividad en estructuras temporales anteriores bilaterales.

QUÉ REACCIÓN SUELE PROVOCAR:

Decaimiento, baja autoestima, pesimismo.

QUÉ PUEDO HACER, CUANDO LA TENGO, PARA GESTIONARLA:

Compartirla con personas que quiero

Recordar la causa o motivos que me la provocan para repetirlos

Tomar conciencia de mi alegría

Pensar en problemas más graves que tienen otros y compararlos

En caso de estar pasando una mala racha, escribir las veces por las que he sido feliz en el día.

QUE PUEDO HACER, CUANDO LA SIENTE ALGUIEN, PARA QUE LA GESTIONE:

Pedir que la comparta con otras personas.

Hacer que recuerden la causa o motivos que se la provocan, para repetirlos

Tomar conciencia de su alegría

En caso de estar pasando una mala racha, escribir las veces por las que ha sido feliz en el día.