

¿CÓMO CURAR LA TRISTEZA?

Cuatro consejos para la felicidad

¿Hace tiempo que no sabes lo que es ser feliz? Si la respuesta es sí, debes saber que hay pequeñas actitudes que pueden revertir esta situación.

La felicidad es un ingrediente indispensable para una vida sana. Pero desafortunadamente, no todo el mundo ve motivos para sonreír. ¡Curar la tristeza es lo que millones de personas desean! Según el informe divulgado por Gallup, empresa norteamericana que realiza encuestas de opinión, el año 2017 fue el más difícil de los últimos diez años.

Esta empresa, que anualmente libera informes con registros sobre los niveles de estrés, rabia, tristeza, preocupación y dolor de las personas alrededor del mundo, concluyó que 1 de cada 5 personas sintió tristeza o rabia en 2017.

Está bien que la tristeza es una condición típica de los seres humanos. Pero casi nunca viene sola, ella camina en sociedad con la ausencia de ánimo, disposición y otras emociones de insatisfacción. Sin duda, en algún momento de la vida, todas las personas van a pasar por momentos de tristeza.

De acuerdo con el psicólogo norteamericano, Paul Ekman, estudioso de las emociones humanas, la tristeza es una de las “seis emociones básicas” del ser humano, junto con la felicidad, la rabia, la sorpresa, el miedo y el asco. Y la forma más común de expresar la tristeza es a través del llanto.

Pero más allá de las lágrimas, la tristeza generalmente causa alejamiento social, por eso, convivir con este sentimiento es más pesado de lo que mucha gente se imagina. Por eso, curar la tristeza, es también, restablecerse de otros sentimientos malos que esa emoción causa.

El estar triste provoca baja autoestima, soledad y sensación de incapacidad. ¡Es como si la vida se detuviera!

Para tratarla, hay ciertos aspectos de este sentimiento que necesitan ser observados, como la intensidad y la duración de la ausencia de felicidad. La tristeza duradera, por ejemplo, puede ser una alerta de problemas más complejos, como la depresión.

Entonces, ¿cómo curar la tristeza?

Antes de continuar, es importante subrayar que, sentimientos profundos de tristeza o pérdida de interés por la vida, deben ser acompañados por profesionales especializados. Aún así, con algunas actitudes diferenciadas, la tristeza pasará y los días mejores volverán a ser una realidad.

Por eso separamos 4 consejos fáciles que pueden alejar la tristeza de nosotros. Presta atención a cada uno de ellos y comienza a vivir, desde ahora, una vida feliz. ¿Empezamos?

1. Invierte en amor propio

Amarte a ti mismo es el primero y el más importante paso para una vida feliz. El amor propio es tan importante que influye en nuestra capacidad de amar al prójimo. Sólo después de amarnos profundamente es que será posible amar a los demás de verdad.

El amor propio se desarrolla cuando invertimos tiempo en el cuidado personal. La actividad física que proporciona placer y una alimentación sana son un buen comienzo para desarrollar ese amor propio.

Además del cuidado del cuerpo, es indispensable el cuidado de la mente. Hacernos elogios sinceros y utilizar afirmaciones positivas para con nosotros mismos ¡es un excelente remedio para la autoestima!

Eliminar las relaciones tóxicas o evitarlas, te hará bien a ti y a las otras personas.

2. Conócete mejor

El segundo consejo importante para curar la tristeza, es buscar el autoconocimiento, principalmente sobre tus sentimientos. Conocerse es fundamental para tu salud emocional e incluso física.

Una buena forma de auto-conocerse es hacer un diario personal. Para esto, reserva 15 minutos de tu día – o algún momento de la semana – y elige un lugar tranquilo. Allí, comienza a escribir lo que sientes.



Un detalle importante: ¡no te censes! Escribe sobre lo que tienes ganas!

¿Sabes por qué? Este estilo libre de escritura es perfecto para hacer aflorar nuestros sentimientos más profundos. Después de unos días, toma un tiempo para leer lo que escribiste. De esa forma podrás conocer mejor tus reacciones frente a las personas, situaciones y sentimientos, y podrás lidiar mejor con los problemas de la vida.

3. Regula el sueño

El tercer consejo para curar la tristeza, es regular las horas de descanso. ¿Sabías que despertarse y acostarse temprano son hábitos saludables que pueden alejar la tristeza y el desánimo? Además, descansar es una de las 8 actitudes que promueven la salud, por lo que el sueño es fundamental para tener días más felices.

Quien se va a la cama después de la medianoche, es susceptible a altos índices de estrés y desequilibrio hormonal. Dormir no es tiempo perdido, sino una inversión a la calidad de vida. Por eso, el tiempo de descanso no debe ser sustituido por otra actividad.

Ni bien puedas regular el sueño, conseguirás despertar temprano, tomar un desayuno saludable y realizar algún tipo de actividad física, garantizando una buena dosis extra de energía para todo el día.

4. ¡Haz planes!

Por último, para erradicar la tristeza, ¡comienza a soñar! ¡haz planes! ¿Recuerdas que hablamos de la importancia de las metas? Entonces, hacer planes es una actitud que puede curar la tristeza!

Al pensar y soñar sobre el futuro, automáticamente la mente desvía el foco de aquello que no está bien, y se fija en los planes trazados, en los objetivos a ser conquistados.

Cultivar sueños y tener un plan de carrera para la vida, nos hace sentir más motivados a trabajar por nuestros proyectos, llevándonos fuera de la zona de confort.

Al poner estos 4 consejos en práctica, además del acompañamiento especializado, curar la tristeza será cuestión de tiempo. Por eso, despídete de la tristeza y empieza a vivir días felices.

(Artículo publicado el 28 de febrero de 2019 por Anete da Motta, psicóloga del Hospital Adventista Silvestre, Brasil. Disponible en <https://quierovidaysalud.com/como-curar-la-tristeza-4-consejos-para-la-felicidad/>)