



¿Qué me está diciendo mi tristeza y qué necesito ahora?



La tristeza puede aparecer cuando algo importante cambia o se pierde. Este ejercicio te invita a reconocer lo que estás viviendo, identificar qué necesitas y encontrar maneras de cuidarte sin desconectarte de tu vida.

★ **COMPRENDE:** Piensa en una situación que te esté produciendo tristeza.

- ✓ ¿Qué ocurrió? ¿Qué ha cambiado o qué has perdido?
- ✓ ¿Qué significaba para mí esa persona, experiencia, proyecto o etapa?

★ **OBSERVA:** Nota cómo estás respondiendo a tu tristeza. Pregúntate: ¿Qué he notado en mi comportamiento últimamente?

- ☐ Busco momentos de tranquilidad o descanso.
- ☐ Me cuesta hablar de lo que siento.
- ☐ Me estoy alejando de otras personas.
- ☐ He dejado de hacer actividades importantes para mí.
- ☐ He buscado compañía o apoyo.

★ **RECONOCE:** Piensa el lo que necesitas en este momento.

Puedes marcar más de una opción.

- ☐ Tiempo para procesar
- ☐ Hablar con alguien
- ☐ Compañía
- ☐ Descanso
- ☐ Ayuda práctica
- ☐ Retomar una actividad

★ **AHORA DECIDE:** Evalúa cómo puedes cuidarte y mantenerte conectado/a

- ✓ ¿Con quién podría hablar o compartir lo que estoy viviendo?
- ✓ ¿Qué pequeña actividad importante para mí puedo mantener o retomar?

