



¿Por qué estoy tan triste?

¿Te sientes deprimido? ¿Estás melancólico? No estás solo. Todos nos sentimos tristes a veces. La tristeza puede ser profunda, leve o intermedia. Dependerá de la situación que esté ocasionándola y la manera en la que puedes manejarla.

La tristeza es una emoción natural del ser humano. Como otras emociones, la tristeza viene y se va. A veces dura solo un momento, otras un poco más. Cuando la tristeza se va, llega el buen ánimo.

¿Por qué los niños se sienten tristes?

Muchas cosas pueden hacer que un niño se sienta triste. Puedes sentirte triste por cosas importantes y cosas no tan importantes que sucedan. Quizá te sientas triste (o no) ante las siguientes situaciones:

Las cosas no resultan como deseas. Tal vez algo no resulta como lo esperabas. Quizá tu equipo perdió un partido importante, desaprobaste un examen o no te eligieron para jugar un partido.

Te sientes herido. Tal vez te sientas triste porque alguien te decepcionó, te dejó afuera o hirió tus sentimientos con algo que dijo o hizo.

Pierdes algo especial. Quizá perdiste algo que era especial para ti. O tal vez tu camisa se achicó al lavarse y ya no podrás usarla.

Extrañas a alguien. Puedes sentir tristeza si extrañas a alguien o debes decirle adiós. Tal vez tu mejor amigo se cambió de escuela, tu hermano mayor se fue a la universidad o algún familiar está en el servicio militar.

Escuchas alguna noticia triste. Puedes sentir tristeza al mirar una película triste, leer una parte triste en un libro o si alguien te contó algo triste que sucedió. Si alguien a quien quieres está triste, tal vez te sientas triste tú también.

Alguien muere. Es natural sentirte triste si alguien muere; por ejemplo, un familiar cercano o una mascota. Esa clase de tristeza tiene un nombre especial, se llama duelo.

Un problema te hace sentir triste. Los problemas como el acoso, los problemas de amistad o las tareas difíciles a veces pueden ocasionar tristeza en los niños. Con los problemas familiares sucede lo mismo, tales como el divorcio, la pérdida de un trabajo, las discusiones, las dificultades de dinero o las enfermedades.

¿Es normal el sentimiento de tristeza?

Es totalmente NORMAL sentir tristeza. Siempre que no ocurra de manera frecuente y dure demasiado, la tristeza, como todas las emociones, son parte de la vida. Pero no es bueno estar triste.

Estar feliz se siente mucho mejor. Aquí presentamos algunas cosas que los niños deben saber:

- Puedes sobrellevar las cosas tristes que te suceden.
- Puedes hacer cosas para que la tristeza se vaya y te sientas mejor.
- Una actitud positiva te ayuda a sobrellevar las desilusiones.
- Aprender cómo sobrellevar la tristeza puede hacer una gran diferencia en tu vida.

¿Cómo puedes manejar la tristeza?

La tristeza no debe apoderarse de tu ánimo ni arruinar tu día. Puedes hacer cosas que te ayuden a sentirte mejor. Puedes hacer cosas para evitar que la tristeza se prolongue o sea muy profunda.

Aquí te presentamos formas positivas para manejar la tristeza:

Observa cómo te sientes y por qué. Conocer tus emociones te ayudará a comprenderte y a aceptarte. Si te sientes triste, permítetelo, pero no pienses demasiado en eso ni hagas de ello un drama. Solo dite (o a otra persona) que te sientes triste. Intenta descubrir por qué te sientes así. Sé comprensivo contigo mismo; seguramente hay una buena razón por la que te sientes así. Está bien. Recuerdate que la tristeza pasará y te sentirás mejor.

Recupérate de las desilusiones y los fracasos. Cuando las cosas no salen a tu manera, ¡no te des por vencido! Sigue luchando. Siempre habrá una próxima vez. Felicítate por haberlo

www.psicoadolescencia.com.ar

intentado. Enfócate en lo que necesitas mejorar e inténtalo de nuevo. Mantén una actitud positiva.

Piensa en positivo. Incluso si estás triste, piensa en una o dos cosas buenas de ti o de tu situación. Cree en ti mismo. Piensa en lo que puedes hacer y cómo puedes mejorar las cosas. Si no recibiste algo que deseabas, piensa en otra cosa que te haga feliz. Siempre hay algo bueno, ¡búscalos!

Actualizado y revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Fecha de la revisión: agosto de 2015