

## Tristeza

La **tristeza** es una emoción necesaria que suele darse ante situaciones que vivimos como una pérdida, limitación o derrota y suele relacionarse con la soledad, desesperanza y culpa. Es una emoción necesaria que ayuda a protegernos de nuevos sucesos negativos en el momento presente (por ejemplo, aislándonos brevemente para evitar acumulación de hechos negativos) y en el futuro (prevenir que, pasado un tiempo, volvamos a sentirnos mal). De esta manera, ayuda a cuidarnos, a cuidar a las demás personas y a las cosas que valoramos (pertenencias, aficiones, valores, etc.). Sin la tristeza no podríamos crecer como personas y nos expondríamos a sufrir nuevos sucesos negativos.

Como profesional sanitario y persona que eres habrás visto situaciones de dolor y sufrimiento en otras personas y en ti mismo. Probablemente ahora todavía más, con situaciones complicadísimas para los pacientes y sus familiares, pero también para los propios sanitarios y sus compañeros y familiares. Por ejemplo, tener que estar en aislamiento hospitalario, no poder acompañar a un familiar enfermo, la presencia de la muerte, encontramos ante una situación incierta, ver enfermar a gente de nuestro alrededor, ser consciente que también uno mismo puede convertirse en paciente o acompañante de un allegado, y a saber qué más...



Por todo ello, es natural que puedan darse momentos de desaliento, llanto, apatía y desesperanza. Es bueno y adecuado poder expresarlos, dejar de exigirse tener que estar siempre bien y al pie del cañón, y permitirse ser cuidado. Cada persona reacciona de una manera ante la tristeza. Hay quienes necesitan mimos y comprensión. Otros prefieren cierto aislamiento, o distraerse.

Piensa cómo reaccionaste en el pasado ante la tristeza y cuál fue la mejor manera de cuidarte. No existe una única forma adecuada de actuar, las hay tantas como personas. Lo que realmente importa es reconocer la emoción y poner en marcha formas de afrontarla.

En ocasiones la tristeza puede ser bastante fuerte y afectarnos en nuestro día a día. Podemos reaccionar de diferentes formas:

- **Cambios en el comportamiento:** al encontrarnos tristes solemos aislarnos, siendo menos comunicativos y tolerantes, adoptando con frecuencia un rechazo pasivo hacia los demás. Disminuimos los comportamientos protectores de salud y de cuidado personal, así como la realización de actividades agradables.
- **Cambios somáticos:** pueden agravarse síntomas físicos, destacando especialmente el dolor. También puede aparecer pérdida de energía, de disminución/aumento del apetito, sueño y del apetito sexual.

- **Pensamientos repetitivos, problemáticos o distorsionados:** Sentir culpa exagerada, reproches y críticas hacia uno mismo. “No valgo para nada” “Es todo culpa mía”, etc. Son similares a los pensamientos descritos en el apartado de ansiedad. Los sucesos se sobregeneralizan (todo es un desastre), se ven de forma dicotómica (las cosas son blanco o negro), o se sesgan (solo se ve una parte de la realidad), se magnifican (un todo se interpreta como inicio seguro de contagio grave), etc.