TRISTEZA | ME CUIDO CON COMPASIÓN

La tristeza puede señalar una pérdida, cansancio, decepción o necesidad de conexión. Puedo darle espacio a la emoción y dar un paso pequeño.

Nombro lo que siento

Hoy mi tristeza se siente como _____. Su intensidad es ___ / 10.

Exploro lo que hay detrás

¿Qué ha pasado últimamente? ¿Hay alguna pérdida, necesidad, preocupación o cambio que estoy viviendo?

Valido mi experiencia

Completo: «Tiene sentido que me sienta _____ porque _____».

Reviso mis necesidades básicas

¿Qué me ayudaría hoy: agua, comida, descanso, movimiento, aire libre o compañía?

Una acción amable

Elijo una acción realista de 5–10 minutos para hoy, aunque mi ánimo no cambie de inmediato.

Busco apoyo

Una persona a quien puedo contactar es _____. Podría decir: «¿Podrías _____?»

Herramienta psicoeducativa; no sustituye una evaluación ni la terapia. Si existe riesgo de actuar para hacerte daño o dañar a otra persona, busca ayuda de emergencia presencial de

inmediato.