

# ¿Estás triste? Aprende a conocer tus emociones



¿Hay días en los que te sientes **triste** sin razón aparente? ¿Tus amigos te dicen que estás en la "depre"?

**Esto es común en la juventud**, pero lo que sí debes **detectar si se empieza a volver algo muy frecuente**.

El **psicólogo José Raúl Sánchez**, líder regional de Bienestar y Consejería en la Región Sur del **Tec de Monterrey**, explica qué debes de cuidar sobre este tema.

*"Es común en los seres humanos sentirnos tristes, sin ganas de nada, no sentir placer en las cosas, con falta de energía, apáticos, aparentemente sin motivo alguno",* explica.

Pero añade:

*"Lo que no es común, es que las sensaciones nombradas anteriormente permanezcan durante **periodos muy prolongados**, o peor aún, que **obstaculicen nuestras actividades y rutinas diarias**".*

Depresión o tristeza width="900" loading="lazy">

El especialista señala que cuando **la tristeza se experimenta de manera intensa por periodos de tiempo más prolongados** y se asocia a otros síntomas, [se convierte en depresión.](#)

"La **tristeza** es una emoción que se experimenta por **situaciones negativas**; la **depresión** es una **enfermedad** o trastorno psicológico que se asocia con otros síntomas", indica.

El psicólogo enumeró las **señales de alerta** para ti o para algún amigo:

- \* Irritabilidad frecuente.
- \* Falta de tolerancia a la frustración o a la crítica.
- \* Dolores de cabeza o de estómago frecuentes,
- \* No disfrutar de actividades que le gustan.
- \* Sentirse cansado durante el día.
- \* Sentimientos de tristeza o melancolía la mayor parte del tiempo.
- \* Cambios en las rutinas diarias.
- \* Problemas para dormir o dormir más de lo normal.
- \* Cambio en los hábitos alimentarios.
- \* Dificultad para concentrarse.
- \* Problemas para tomar decisiones.
- \* Baja en el rendimiento escolar.
- \* Comportamientos de alto riesgo, como consumo de drogas o alcohol.

Aun así, si tienes **alguno o varios de estas señales no quiere decir en automático que estés deprimido.**

Un **especialista es quien debe diagnosticar** una situación de depresión y debe comunicárselo al joven, aclaró.

Busca ayuda. width="900" loading="lazy">

## **APRENDER A AUTOCONOCERSE**

El especialista recomienda el aprender **a autoconocerse y comunicarse.**

"La opción más efectiva que podemos tener las personas es el **bellísimo don de comunicarnos**, y las opciones están más cerca de lo que pensamos".

**¿A quién platicar lo que sentimos?**

"Pueden ser nuestros **propios compañeros de clase, nuestra familia, nuestros amigos, amigas.**

Es valioso, comenta, identificar a las personas que están dispuestas a escucharnos, a ayudarnos: *"A veces a otorgarnos un buen consejo o simplemente una palabra de aliento".*

*Busca ayuda. width="900" loading="lazy">*

## ¿DÓNDE BUSCAR AYUDA?

Dentro del Tec puedes acudir al departamento de **Bienestar y Consejería** que ofrece un ecosistema de bienestar integral para el estudiante con servicios de psicología, medicina y psicopedagogía,

La [Línea de Ayuda del Tec](#), que ofrece ayuda psicológica las 24 horas los 7 días de la semana desde cualquier punto del país: **800 813 9500**.

Fuera del Tec puedes también acudir a un psicólogo, quien te brindará conocimientos para mejorar tus emociones.

O en caso necesario, un psiquiatra, quien es un médico especialista que diagnostica e indica el tratamiento de enfermedades mentales que requieren acompañamiento farmacológico.

## SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: