



ALAY Academy

Recursos gratuitos

TRISTEZA

Cuestionarios y ejercicios de autoconocimiento
para volver a ti.

Respira. Observa. Vuelve a ti.

Antes de empezar

Estos recursos están pensados para acompañarte a observar lo que sientes, poner palabras a tu experiencia y encontrar pequeños pasos que puedan ayudarte.

Importante: estos cuestionarios y ejercicios son herramientas de reflexión y autoconocimiento. No son instrumentos de diagnóstico ni sustituyen la valoración de un profesional de la salud.

Cómo utilizar este cuaderno

- ☐ Busca un lugar tranquilo.
- ☐ Responde sin intentar quedar bien.
- ☐ No hay respuestas correctas o incorrectas.
- ☐ Si una pregunta te incomoda, puedes dejarla para otro momento.
- ☐ Quédate con aquello que te resulte útil.

Una pregunta para comenzar

¿Qué emoción necesita hoy un poco más de espacio en mi vida?

Tristeza

La tristeza puede aparecer después de una pérdida, una decepción, un cambio, el cansancio o cuando algo dentro de nosotros necesita atención.

Tu emoción no tiene que ser perfecta para poder escucharla.

Cuestionario de reflexión

¿Qué me está intentando decir mi tristeza?

1. Cuando siento tristeza, normalmente...

- | | |
|--|--|
| ☐ Me aíso | ☐ Tengo ganas de llorar |
| ☐ Me cuesta hacer cosas | ☐ Busco compañía |
| ☐ Me irrito | ☐ No sé qué me pasa |

2. ¿Recuerdas cuándo empezó esta tristeza?

.....

3. ¿Ha ocurrido algo recientemente que pueda estar relacionado con cómo me siento?

.....

4. Si mi tristeza pudiera hablarme, ¿qué creo que me diría?

.....

5. ¿Hay algo que estoy echando de menos?

.....

6. ¿Hay algo que haya perdido, aunque no sea una persona?

.....

7. ¿Estoy triste por algo que ocurrió o también por algo que esperaba que ocurriera y no ocurrió?

.....

8. ¿Hay algo que llevo demasiado tiempo intentando aguantar?

.....

9. Cuando estoy triste, ¿qué suelo necesitar realmente?

- | | |
|--|--|
| ☐ Descansar | ☐ Llorar |
| ☐ Hablar | ☐ Estar solo/a |
| ☐ Sentirme acompañado/a | ☐ Poner límites |
| ☐ Cambiar algo | ☐ Pedir ayuda |

10. ¿Qué suelo hacer con mi tristeza?

- | | |
|---|--|
| ☐ La escucho | ☐ La escondo |
| ☐ La ignoro | ☐ Me distraigo |
| ☐ Intento solucionarla | ☐ Me permito sentirla |

11. ¿Qué necesitaría escuchar hoy de alguien que me quiere?

.....

12. Completa: Ahora mismo mi tristeza necesita que yo...

.....

MI REFLEXIÓN

Quizás mi tristeza no ha venido a destruirme, sino a mostrarme que...

Ejercicio 1 • La mochila de la tristeza

Imagina que llevas una mochila invisible. Dentro pueden estar decepciones, pérdidas, palabras que dolieron, cansancio, despedidas, expectativas rotas o cosas que nunca llegaste a expresar.

Paso 1 • ¿Qué llevo?

.....

.....

.....

Paso 2 • ¿Qué pertenece al presente?

Rodea o marca aquello que está ocurriendo actualmente.

.....

Paso 3 • ¿Qué pertenece al pasado?

.....

Paso 4 • ¿Hay algo que ya no necesito seguir cargando de la misma manera?

.....

Paso 5 • Una cosa para cuidarme hoy:

.....



Ejercicio 2 · Mi día gris

Hoy me siento:

.....

Lo que ha ocurrido es:

.....

Lo que estoy pensando es:

.....

Lo que necesito ahora mismo es:

.....

Una persona a la que podría acercarme es:

.....

Una pequeña cosa que puedo hacer por mí hoy:

.....

No tienes que solucionar toda tu vida en un día difícil. A veces el primer paso es simplemente dejar de exigirte estar bien inmediatamente.





RESPIRA. OBSERVA. VUELVE A TI.

Gracias por regalarte este espacio.
Puedes volver a estas páginas cada vez que necesites parar,
escucharte y recordar que dentro de ti también existe
un lugar al que volver.

ALAY ACADEMY

Encuentra · Conecta · Construye tu Súper Ser