

• LA TRISTEZA



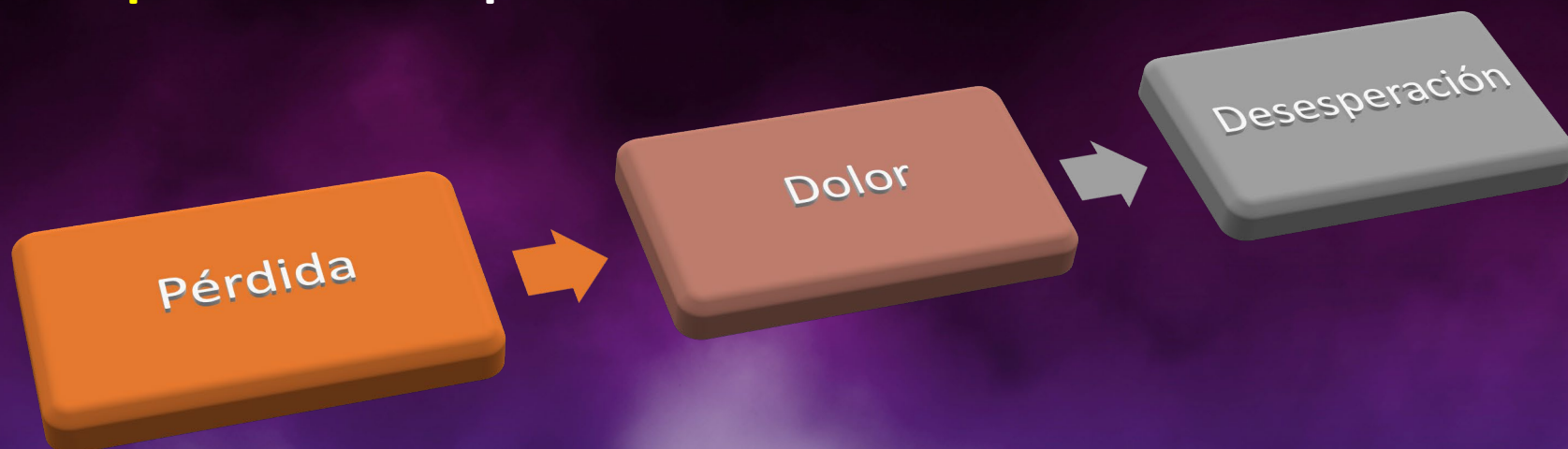
A woman in a sari is kneeling on the ground, her hands clasped in prayer. She is looking down with a serene expression. The background is a soft, golden sunset over a hazy landscape. The text is overlaid on the image.

**Inspirational Story /
Kisa Gotami and
The Mustard Seed**

La Tristeza

Se manifiesta como:

- Sentimiento de **pérdida**.
- **Dolor** por la pérdida.
- Puede llegar a ser un **dolor intenso**.
- **Desesperación** por el dolor.



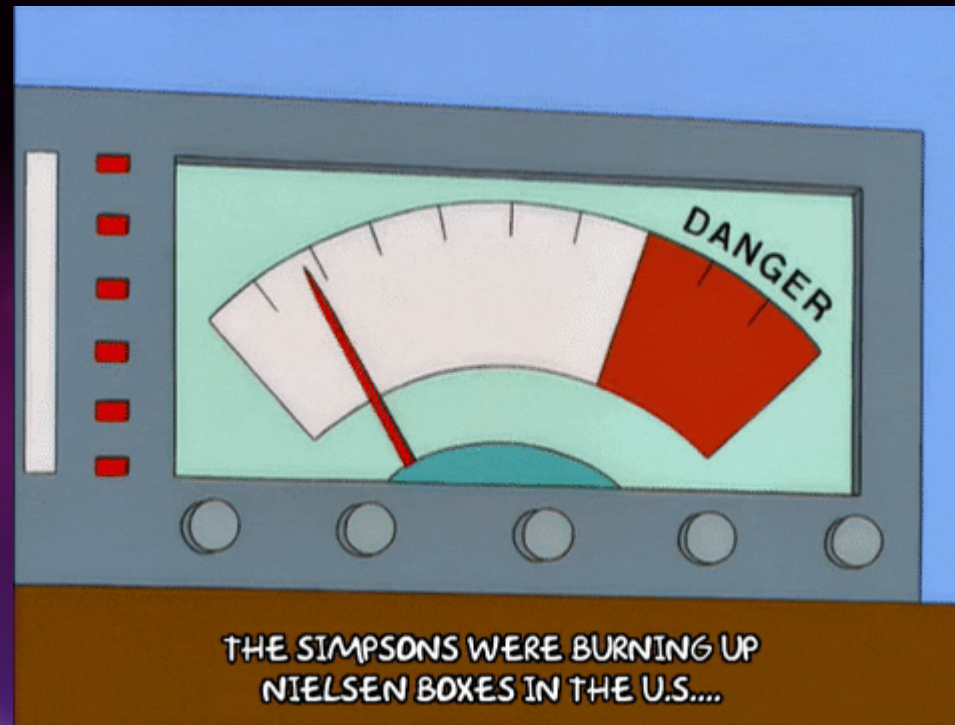
La Tristeza

Ha sido comparada con el dolor de ser atravesado por una Flecha.



La Tristeza

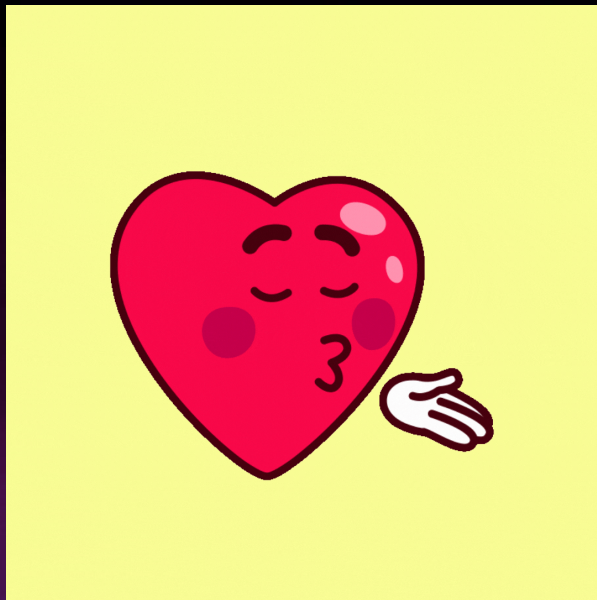
Nos entristecemos cuando las personas, los lugares o incluso los objetos que nos importan están en peligro, sufren algún percance o los perdemos.



La Tristeza

Es básicamente una expresión:

Del amor y la preocupación.



La Tristeza

Es básicamente una expresión:

AMOR
EXPRESIONES y *la preocupación.*



Diagram description: Two large, overlapping arrows pointing in opposite directions. The left arrow points left and contains the word 'alegría'. The right arrow points right and contains the word 'tristeza'. The arrows are a dark brown color and overlap in the center.

alegría

tristeza

**ACTUACIÓN
DE LA TRISTEZA
EN NUESTRO
INTERIOR.**

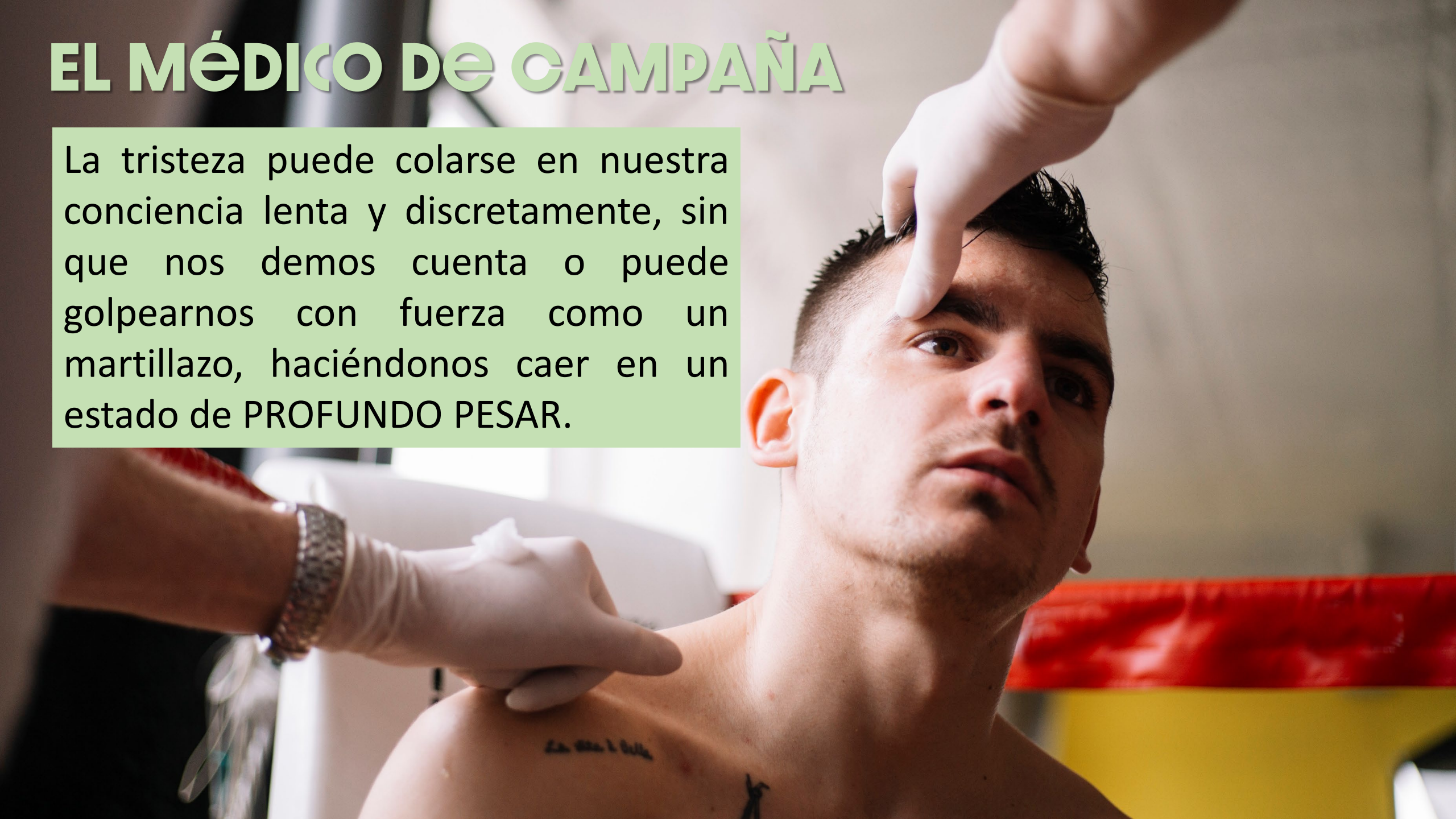


EL MÉDICO DE CAMPAÑA



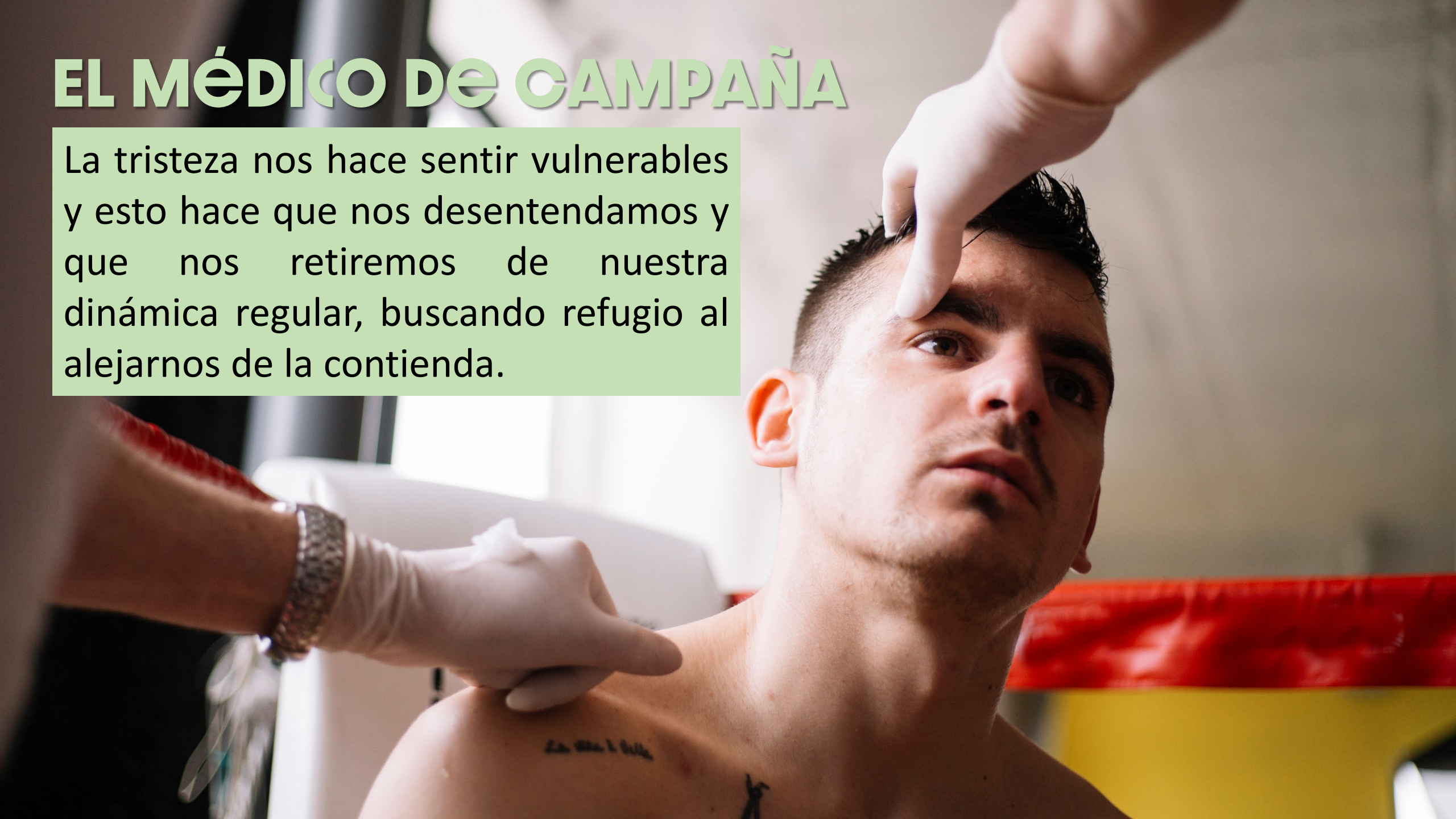
EL MÉDICO DE CAMPAÑA

La tristeza puede colarse en nuestra conciencia lenta y discretamente, sin que nos demos cuenta o puede golpearnos con fuerza como un martillazo, haciéndonos caer en un estado de PROFUNDO PESAR.



EL MÉDICO DE CAMPAÑA

La tristeza nos hace sentir vulnerables y esto hace que nos desentendamos y que nos retiremos de nuestra dinámica regular, buscando refugio al alejarnos de la contienda.



A close-up photograph of a person's hand holding the black handle of a red umbrella. The umbrella is open and its red canopy is visible at the top left of the frame. The background is a plain, light-colored surface.

EL MÉDICO DE CAMPAÑA

La Tristeza tiene una función protectora, el dolor emocional hace que nos retiremos para ponernos a salvo.

LA METAMORFOSIS

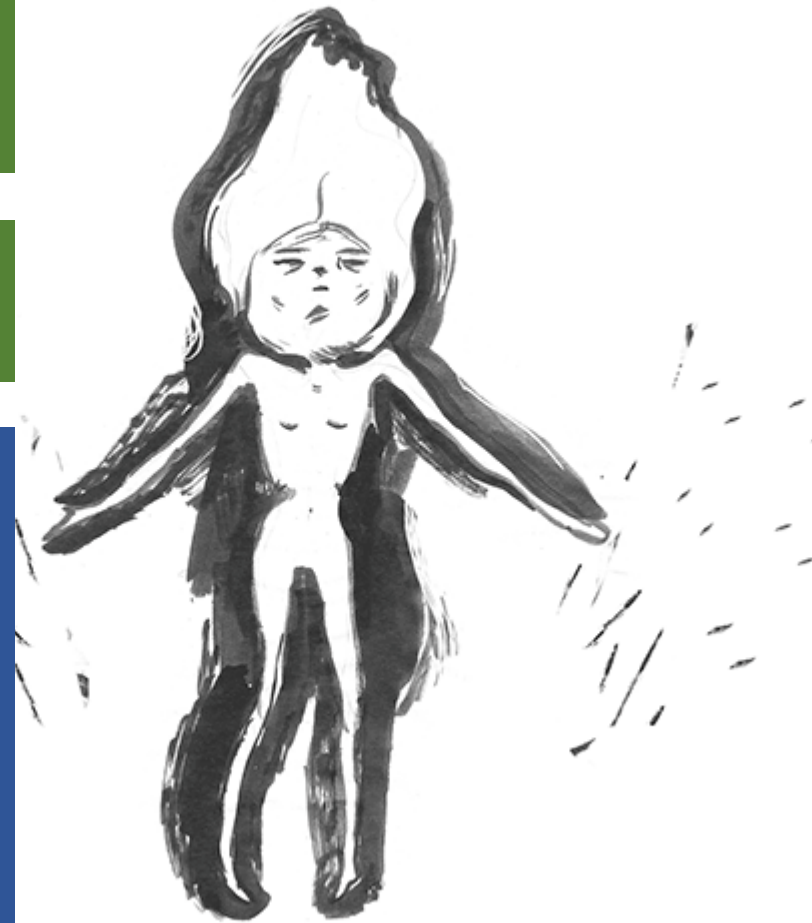
No podemos olvidar los primeros síntomas de la tristeza:

- El dolor por la pérdida.
- La desesperación por el dolor emocional.

La función protectora nos ha sacado del campo de batalla **¿y ahora qué?**

La segunda función de la tristeza es: mantenernos a salvo y protegidos, mientras recuperamos fuerza.

Los neurobiólogos ven este proceso como una forma de "hibernación emocional." Al principio puede parecer un oscuro envoltorio, pero al final termina siendo rejuvenecedor.



LA ENFERMERA PROTECTORA

La clave esta en:

La oportunidad de **reflexionar y evaluar** los acontecimientos que condujeron a esta etapa de decaimiento.

Es necesario una etapa del descanso de nuestra habitual y frenética vida.

Es necesario el proceso del **CUESTIONAMIENTO**.

La fuerza de la espiritualidad puede ayudar mucho en esta etapa.

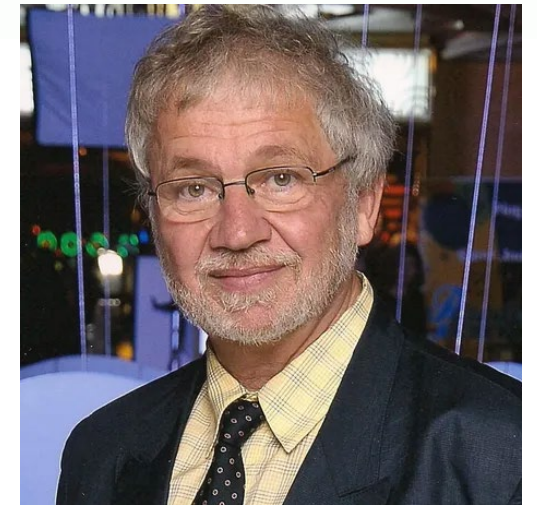


LIMPIAR VENTANAS DEL ALMA

Las lagrimas de la tristeza pueden hacer caer las costras que tapan nuestros ojos.

La idea de que la tristeza puede generar mayor claridad y conciencia ha sido corroborada en los laboratorios de investigación.

La tristeza puede darnos la fuerza para observar nuestra vida, protegerla de los obstáculos y actuar por nuestro propio bien.



Profesor Joseph Forgas
(2008 – Ser feliz o culpable)

AUMENTO DE LA COMPASIÓN

The background is a pixelated illustration of a city skyline at sunset. The sky is a mix of blue, orange, and yellow. In the foreground, there's a dark bridge or road. Two semi-transparent blue rounded rectangles are overlaid on the image, containing white text.

La tristeza puede ayudar a nuestra sensibilidad y profundidad de conciencia del sufrimiento de otros, aumentando nuestra compasión hacia los demás.

Vivir en la fe puede potenciar esta sensibilidad.

LA TRISTEZA

Separar



Nos separa del
campo de batalla

Envolver



Nos envuelve en una
mayor sensibilidad

Limpiar



Nos limpia los
ojos del alma

Aumentar Sensibilidad



Nos aumenta la
Compasión

LA TRASCENDENCIA Y LA TRISTEZA



Tristeza por la pérdida del amor

La tristeza que se experimenta a causa de la pérdida de alguien y que se prolonga los médicos la llaman trastorno de la tristeza y síntoma de depresión leve.

LA TRASCENDENCIA Y LA TRISTEZA

¡Todo es posible para el que cree!

Marcos 9:21-23

LA TRASCENDENCIA Y LA TRISTEZA

El don de Dios es vida eterna
en unión con Cristo Jesús,
nuestro Señor.

Romanos 6:23

LA TRISTEZA MUESTRA TU LUZ

La sensibilidad unida con la espiritualidad puede hacerte brillar mucho mas.

¿Quién nos podrá separar del amor de Cristo?


Romanos 8:35-39

LA TRISTEZA MUESTRA TU LUZ

La tristeza te prepara para el gozo.

Saca violentamente todo lo que hay en tu casa, para que la nueva alegría halle espacio para entrar. Sacude las hojas amarillas de tu corazón, para que nuevas y verdes hojas puedan crecer en su lugar. (Poesía de Gibran)

Romanos 8:35-39

The image features a solid red background. A white rectangular border is centered on the page. On the left and right sides of the border, there are vertical stems with several hearts of varying sizes and colors (white, light red, and dark red) attached to them. The hearts have a 3D effect with shadows. The text is written in a white, serif font within the border.

**Amar es ser vulnerable.
Ama algo y se te retorcerá
el corazón y, posiblemente,
se te romperá. (C.S. Lewis)**


Lewis C.S., The Four Loves, New York 1988.

LA TRISTEZA RENUEVA TU CORAZÓN

Estoy convencido de que nada podrá separarnos del amor de Dios: ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los poderes y fuerzas espirituales, ni lo presente, ni lo futuro, ni lo más alto, ni lo más profundo, ni ninguna otra de las cosas creadas por Dios. ¡Nada podrá separarnos del amor que Dios nos ha mostrado en Cristo Jesús nuestro Señor!

Romanos 8:35-39

LA TRISTEZA Y LA ESPIRITUALIDAD



Tristeza → Trascendencia = Viva la llama del amor.
Tristeza → Fe en virtudes = Un nuevo brillo.
Tristeza → Amor de Dios = Renovación del Corazón.

DINÁMICA

