

# Recupera la Alegría: Los 5 Remedios de Santo Tomás de Aquino para Superar la Tristeza

¿Estás triste? Quizá te puedan ayudar estos cinco consejos de Santo Tomás de Aquino para remediarlo.

14/09/2024

Santo Tomás de Aquino, uno de los filósofos y teólogos más influyentes de la historia, Doctor de la Iglesia,

nos ofrece una reflexión profunda, pero muy valiosa y práctica para enfrentar la tristeza. Para él, son cinco los remedios principales que pueden ayudar a aliviar este estado emocional. Y, como buen filósofo, enraíza cada uno de ellos profundamente en su visión de la naturaleza humana y de la espiritualidad.

**1. Concederse un placer.** Algo bueno, agradable a los sentidos. Por ejemplo, tras una jornada triste o atribulada, es bueno tomar un helado, una cerveza, comer un chocolate, o un plato de buena comida. El Evangelio nos muestra que el Señor gustaba del buen vino (lo podemos apreciar, por ejemplo, en las Bodas de Caná). El Salmo 104 afirma que “el vino alegra el corazón del hombre” (naturalmente sin caer en excesos de placeres, pues ya iríamos en contra del cuidado de nuestra salud).

**2. Llorar:** Para Santo Tomás, llorar no era un signo de debilidad, sino un medio natural para liberar el dolor emocional. El llanto permite que el cuerpo y la mente se liberen de la tensión acumulada. Expresar las emociones a través del llanto puede ser catártico y ayuda a procesar la tristeza de una manera saludable. El Papa Francisco señala que *"ciertas realidades de la vida se ven solamente con ojos que han sido limpiados por las lágrimas. Invito a cada uno de ustedes a preguntarse: ¿Yo he aprendido a llorar?"...*

**3. La compañía de amigos:** Aquino destacó la importancia de la amistad como un remedio contra la tristeza. Compartir nuestras preocupaciones y emociones con amigos de confianza ayuda a aliviar el peso que llevamos. La compañía y el apoyo de otros nos permite ver nuestras dificultades desde una nueva perspectiva y nos brinda consuelo. A veces basta un

mensaje o una llamada de teléfono con algún amigo o amiga y el panorama se ilumina de nuevo. Otras veces, la carga se aligera cuando entre amigos se realiza alguna actividad para convivir, como dar un paseo en bici, acampar, correr, caminar, bailar, etc.

Benedicto XVI afirmaba que el hombre “no puede dar únicamente y siempre, también debe recibir. Quien quiere dar amor, debe a su vez recibirllo como don”, y la amistad verdadera es un claro ejemplo de ello.

**4. Contemplar la verdad:** Enfrentar la verdad, aunque a veces sea difícil, es fundamental para superar la tristeza. Santo Tomás creía que encontrar consuelo en la verdad, ya sea a través de la meditación, la oración o la reflexión filosófica, podía ayudar a calmar el alma. La verdad, en su esencia, tiene un poder

liberador que puede traer paz y claridad. Y es que también, por ejemplo, contemplar el esplendor de las cosas, en la naturaleza o una obra de arte, escuchar música, sorprenderse con la belleza de un paisaje... puede ser un eficaz bálsamo contra la tristeza.

**5. Dormir y darse un baño:** Estas acciones te permiten descansar y disfrutar. El descanso físico y mental es fundamental para combatir la tristeza. El descanso adecuado (dormir y darse un baño) permite que el cuerpo y la mente recuperen la energía necesaria para enfrentar las dificultades. Es profundamente cristiano comprender que, para remediar un mal espiritual, a veces resulta necesario también un alivio corporal... (Este es un consejo que sorprende al venir de un gran filósofo medieval).

Estos remedios de Santo Tomás de Aquino son una guía atemporal para aquellos que buscan superar la tristeza. Combinan elementos físicos, emocionales y espirituales, ofreciendo un enfoque integral para restaurar la paz interior.

Agreguemos el valor de pensar en el servicio a los demás como un importante ingrediente para recuperar la alegría, pues eso nos permite agrandar el corazón y abrir los ojos a tener más esperanza al saberse útil para los demás:

“No eres feliz, porque le das vueltas a todo como si tú fueras siempre el centro: si te duele el estómago, si te cansas, si te han dicho esto o aquello...

—¿Has probado a pensar en Él y, por Él, en los demás?” (San Josemaría, Surco 74)

Recordemos, a este respecto, las promesa (divina y humana) de Jesús: “*Vosotros estaréis tristes, pero vuestra tristeza se transformará en alegría*” ... Estos cinco remedios nos ayudarán a lograrlo.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-mx/article/recupera-la-alegría-los-5-remedios-de-santo-tomas-de-aquino-para-superar-la-tristeza/>  
(11/02/2026)