

Tristeza adaptativa y desadaptativa: el criterio para diferenciarlas

Lectura que da al paciente el criterio para distinguir la tristeza que ayuda a procesar de la que ya interfiere en su día a día. Cinco minutos, con ejercicio de reflexión.

FICHA DE LA TÉCNICA

Tipo

Psicoeducación · Lectura

Duración

5 minutos

Programa

Tristeza

Autoría

Rocío Fausor

Última revisión

Agosto de 2026

OBJETIVOS

- Identificar cuándo la tristeza es adaptativa
- Diferenciar la tristeza adaptativa de la desadaptativa

LO QUE LEE EL PACIENTE

El texto que viene a continuación es el que recibe el paciente cuando le asignas esta técnica. Está escrito para él, no para ti.

La tristeza es una emoción que surge a partir de pérdidas significativas en nuestra vida. Esas pérdidas pueden estar relacionadas con el fallecimiento de personas importantes para nosotros, pero también con cambios en nuestra salud física, en nuestro ritmo de vida, o en actividades que ya no realizamos. Las pérdidas que identificamos están relacionadas con seres queridos, pero también con actividades o cosas a las que nos apegamos.

Cuando la tristeza es adaptativa

La tristeza es una emoción adaptativa: nos ayuda a procesar lo ocurrido y a vincularnos con los demás. Nos ayuda a entender que una enfermedad me impide hacer la vida que tenía antes; que esa persona que para mí era un apoyo importante ya no va a poder apoyarme de la misma manera; que con el cambio de trabajo dejo atrás compañeros con los que tenía muy buena relación.

Cada situación puede evocar no solo tristeza, sino también otras emociones. Sin embargo, cuando identificamos que entre esas emociones está la tristeza, su función es ayudarnos a reflexionar sobre los cambios que vamos experimentando en nuestra vida. Es una señal para obtener apoyo y consuelo por parte de los demás, y es una reacción puntual: puede durarnos unos días, pero podemos incorporarnos y mantener nuestra rutina.

Cuando deja de serlo

Cuando identificamos la tristeza como no adaptativa o no saludable, nos referimos a que, ante esas situaciones de cambio o pérdida que vivimos, la tristeza aparece a diario, nuestra cabeza se llena de pensamientos con una visión negativa de lo que ocurre, y la sensación de vacío y desgana que sentimos se acompaña de actividades que dejamos de realizar: tanto las que nos gustaban como aquellas relacionadas con nuestra rutina diaria.

Levantarnos para ir a estudiar o a trabajar se convierte en una «obligación» que cuesta llevar a cabo. Es decir, la tristeza interfiere en nuestro día a día: se convierte en un síntoma.

Lo que se le pide después

1 Describe una situación reciente en la que experimentaste tristeza.

2 ¿Podrías describir si te ayudó o no? Es decir, ¿experimentaste una tristeza adaptativa o no? Detalla tu respuesta.

Lo que el paciente escribe vuelve a su historia clínica y queda disponible antes de la siguiente sesión.

Notas para el profesional

Información complementaria sobre la tristeza. Es la técnica que más suele descolocar al paciente que llega convencido de que sentirse triste es en sí mismo el problema. Devuelve un

autorregistro útil para calibrar interferencia antes de pasar a evaluación formal.

Referencias

Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Desclée De Brouwer.

TITULARIDAD Y CONDICIONES DE USO

© 2026 Techalth Labs, S.L. (CIF B13845987), San Sebastián de los Reyes, Madrid. **Loomee Health** es su marca comercial. «¿La tristeza es adaptativa o desadaptativa?» y su contenido son propiedad de Techalth Labs, S.L.

Autoría clínica: Rocío Fausor. Las obras de terceros citadas en las referencias pertenecen a sus respectivos autores y editoriales, y aquí solo se citan.

Se autoriza a profesionales de la psicología a **imprimir y entregar este material a sus pacientes** dentro de su práctica clínica, sin límite de copias y sin coste. No se autoriza su reventa, su incorporación a productos o formaciones de pago, su redistribución pública ni la supresión de esta atribución.

Versión vigente en loomee.health/recursos · hola@loomee.health