

Psicoeducación: qué es la tristeza y cómo se reconoce

Lectura de dos minutos para que el paciente entienda qué función cumple la tristeza y aprenda a identificarla en sus pensamientos, su cuerpo y su conducta. Incluye ejercicio de reflexión.

FICHA DE LA TÉCNICA

Tipo

Psicoeducación · Lectura

Duración

2 minutos

Programa

Tristeza

Autoría

Rocío Fausor

Última revisión

Agosto de 2026

OBJETIVOS

- Conocer qué es la tristeza
- Aprender signos para identificarla

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. Vamos a imaginar que viene de visita unos días a casa un amigo de la infancia al que hace tiempo que no veíamos. Volvemos a compartir momentos, recordamos otros y llega el día en que se tiene que marchar. Es muy probable que tras despedirnos sintamos una sensación de vacío, quizá lloremos, nuestra respiración vaya más lenta, o nos sintamos más alicaídos, como sin energía.

Por nuestra cabeza pasarán algunos pensamientos, ideas relacionadas con esa persona, los ratos compartidos, lo que aporta y ha llenado esa persona en los últimos días y que ya no va a llenar, o no de la misma manera. Y seguramente nuestro comportamiento en ese momento o a lo largo de ese día sea un poco diferente al de los días anteriores: un poco más desganado, quizá con ganas de estar a solas o de hacer pocas actividades.

Para qué sirve

La tristeza es una emoción que nos frena, disminuye nuestro ritmo y nos hace reflexionar sobre lo que vivimos, sobre nuestra vida y nuestras decisiones. Nos ayuda a asimilar lo que ocurre a nuestro alrededor, los cambios, las ausencias.

En el ejemplo anterior, la tristeza nos ayuda a resaltar cómo de importante es esa persona para nosotros y, al darnos cuenta de eso, podemos buscar la manera de mantenerla en nuestra vida a pesar de que no esté físicamente cerca. Es decir, al identificar lo que significa para nosotros, nos adaptamos poco a poco a la situación.

Sentir tristeza es una emoción natural: nos ayuda a procesar y nos vincula con los demás.

Cuándo deja de ayudar

En ocasiones se vuelve desadaptativa y no saludable. Es decir, la tristeza se vuelve duradera, dejamos de hacer cosas que nos gustaba hacer y su intensidad aumenta, siendo un obstáculo en nuestro día a día. Es ahí cuando la tristeza se ha convertido en un problema emocional.

Los cuatro puntos que conviene retener

- La tristeza es una emoción natural.
- Surge a partir de pérdidas significativas.
- Nos ayuda a procesar y nos vincula con los demás.
- La podemos identificar en nuestros pensamientos, en nuestro cuerpo y en nuestro comportamiento.

Lo que se le pide después

1 Describe una situación reciente en la que experimentaste tristeza. ¿Podrías describir cómo sentiste esa emoción en tu cuerpo (latidos del corazón, respiración...), en tus pensamientos (las ideas que se pasaron por tu cabeza) o en tu comportamiento (lo que hiciste)?

2 Después de haber leído esta lectura, escribe un ejemplo de una situación en la que hayas sentido tristeza. En esa situación, ¿qué pensamientos, sensaciones físicas o comportamientos reconoces?

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 qué es la tristeza. Es la puerta de entrada del programa: conviene asignarla antes que cualquier otra técnica de tristeza, porque el resto dan por sabido el vocabulario que se introduce aquí.

Referencias

Caballo, V., Salazar, I. y Carrobbles, J. A. (Dirs.) (2014). **Manual de psicopatología y trastornos psicológicos** (2.ª edición). Pirámide.

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. «¿Qué es la tristeza?» 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