

Psicoeducación: los procesos cognitivos de la tristeza

Lectura sobre qué ocurre en la atención, la memoria y el pensamiento cuando aparece la tristeza. Prepara al paciente para el trabajo cognitivo posterior. 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 los contenidos y procesos cognitivos presentes en la base de las emociones

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.

Sentir tristeza es una emoción que surge a partir de pérdidas significativas en nuestra vida y nos ayuda a procesar lo ocurrido y a vincularnos con los demás.

Cuando nos sentimos tristes quizá ponemos el foco en la sensación de vacío o de desgana que percibimos, pero ¿qué se nos pasa por la cabeza?

Dónde se posa el pensamiento

La tristeza es una emoción que nos frena y nos ayuda a reflexionar sobre lo que nos ocurre, por lo que muchos de los pensamientos se centran en la valoración de la pérdida, del cambio que estamos afrontando.

Nuestra memoria recupera momentos específicos que hemos vivido: por ejemplo, recuerdos o reflexiones sobre una persona que acaba de fallecer; podemos pensar en el colegio en el que estudiábamos antes de ir a la universidad, en los amigos que teníamos y cómo era nuestra vida antes.

Nuestra atención se dirige hacia lo que nos falta, y es habitual que al recordar nos hagamos preguntas sobre cómo va a ser nuestra vida ahora, que comparemos momentos vitales, cómo era antes y cómo es ahora.

Por qué darle espacio

Reflexionar sobre cómo nos afectan los cambios y dejar ese espacio nos ayuda a elaborar la nueva experiencia a la que nos enfrentamos: mi vida sin esa persona, mi vida en la universidad o en otro trabajo, mi vida sin ese hobby que me gustaba tanto.

Crear este espacio —pensándolo nosotros mismos, escribiéndolo, o hablándolo con personas de nuestra confianza— nos puede ayudar a regular la tristeza adaptativa.

Lo que se le pide después

- 1 Describe una situación en la que hayas experimentado tristeza y detalla qué pensamientos aparecieron y a qué reflexiones llegaste.

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 procesos cognitivos en la tristeza. Va bien como paso previo a cualquier trabajo de reestructuración: introduce la idea de que el pensamiento es observable y descriptible, sin pedir todavía que se cuestione.

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. «¿Qué pienso cuando siento 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