

La espiral del estado de ánimo: psicoeducación previa a la activación conductual

Lectura que explica al paciente cómo el descenso de actividad alimenta la tristeza y la tristeza alimenta el descenso de actividad. La antesala natural de cualquier trabajo de activación conductual.

FICHA DE LA TÉCNICA

Tipo

Psicoeducación · Lectura

Duración

5 minutos

Programa

Tristeza

Autoría

Rocío Fausor

Última revisión

Agosto de 2026

OBJETIVOS

- Conocer las consecuencias de la tristeza
- Reflexionar sobre cómo interfiere la tristeza en el día a día del paciente

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 nos frena. Cuando nos sentimos tristes nuestro nivel de energía desciende y, con él, puede descender el ritmo de actividades que realizamos.

Por ejemplo, puede que nos veamos sin ganas de acudir al cine con unos amigos con los que habíamos quedado, o de salir a tomar algo con ellos; puede que deje de pintar o de hacer ese hobby que tanto me gusta. Solemos fundamentar esta decisión en «no tengo ganas, ya lo haré», «no me apetece, no me lo pasaré bien», «no lo voy a disfrutar tanto».

Lo que se pierde con la actividad

Cuando dejamos de hacer esas actividades, dejamos también de experimentar otras sensaciones y emociones que van unidas a ellas: escuchar una broma de una de mis amigas, emocionarme con una película y comentarla, darme cuenta de que se han emocionado con las mismas partes que yo.

Al no realizar esas actividades, al no quedar, nos perdemos esas experiencias, y nuestra tarde se queda en «estar en el sofá». Vamos perdiendo el interés por esas actividades a la par que aparecen pensamientos negativos sobre ellas o sobre nosotros mismos, y cada vez nos cuesta más realizarlas.

Estamos ante la espiral del estado de ánimo.

Por dónde se rompe

Cómo nos sentimos influye en las actividades que realizamos y, de la misma manera, esas actividades influyen en nuestro estado de ánimo.

Por ello es recomendable que, además de escuchar a nuestro cuerpo y dedicarnos espacio para procesar lo que nos está pasando, también intentemos mantener las rutinas y actividades que solemos hacer cuando nos encontramos tristes. Es decir, que intentemos equilibrar los espacios para reflexionar y asimilar junto con actividades que nos permitan experimentar otras emociones.

Lo que se le pide después

- 1 Después de haber leído esta lectura, haz una lista de las actividades que realizas que son agradables para ti.

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

Notas para el profesional

Información complementaria y descriptiva sobre las consecuencias de la tristeza. Conviene asignar antes la lectura «¿Qué es la tristeza?». El listado de actividades agradables que devuelve el paciente es material directamente reutilizable para montar la jerarquía de activación conductual.

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. «Tristeza y actividades» 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