

# Diferencia entre tristeza y depresión: material psicoeducativo para consulta

Lectura que deshace la confusión más frecuente en consulta: dónde acaba la tristeza como emoción y dónde empieza la depresión como trastorno. Con caso clínico y ejercicio de reflexión.

## FICHA DE LA TÉCNICA

Tipo

**Psicoeducación · Lectura**

Duración

**3 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.

Lo que siento, ¿es tristeza o depresión?

Cuando vivimos una pérdida —ya sea de una persona, o de una actividad o cosa significativa para nosotros— podemos experimentar tristeza. La tristeza es una emoción adaptativa que nos ayuda a asimilar la experiencia que estamos viviendo, a procesar lo ocurrido y a vincularnos con los demás. Esta emoción dura poco tiempo y no interfiere en nuestro día a día.

## **El caso de Laura, con tristeza**

Vamos a imaginar el caso de Laura, que tras tres años de contratos temporales en su empresa recibe la noticia de que no le renuevan. Es probable que durante unos días se sienta más alicaída y desganada, que prefiera estar sola en algún momento, y que piense en el trabajo que termina y en las consecuencias que va a tener para ella.

Con los días, Laura sigue con las actividades que suele realizar: ir al gimnasio, quedar con su familia. Se siente triste en algunos momentos y, con esas reflexiones y esos espacios a solas que ha necesitado, se plantea otras opciones laborales y se marca nuevos tiempos en su carrera. En este caso la tristeza ayuda a reflexionar sobre el cambio y poco a poco permite aceptar la situación e introducir alternativas.

## **Qué es la depresión a nivel clínico**

De manera popular, «depresión» se identifica con bajo estado de ánimo y a veces se usa como sinónimo de estar triste. Sin embargo, a nivel clínico la depresión tiene más connotaciones: nos referimos a un trastorno emocional.

La depresión se identifica con la percepción de tristeza prácticamente todo el día, casi todos los días, durante al menos dos semanas, y le acompañan otros síntomas como la falta de interés por actividades que antes resultaban agradables, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, o problemas en los hábitos de sueño o alimentación, entre otros. Este estado además afecta a nuestro día a día: no rendimos en el trabajo o no vamos a trabajar, nos resulta difícil seguir la rutina habitual o establecer una nueva.

## **El caso de Laura, con depresión**

En el ejemplo anterior, tras recibir la noticia Laura se siente alicaída y desganada, prefiere estar sola y deja de quedar con sus amigos, no le apetece. Cuando piensa en el trabajo que termina le vienen pensamientos negativos a la cabeza —«no valgo para esto», «no soy suficiente»— y piensa en las consecuencias que va a tener para ella.

Con el paso de los días la tristeza continúa, «se le ha cerrado el estómago», casi no come y le está costando dormir. Laura llega cansada al trabajo, le cuesta concentrarse en sus últimos días y no rinde como antes.

## **En resumen**

La tristeza hace referencia a una emoción que se experimenta como manejable y temporal. La depresión, a un trastorno emocional que se experimenta como un bloqueo que afecta a la rutina diaria, con un alto nivel de sufrimiento que se mantiene en el tiempo.

## Lo que se le pide después

- 1 Identifica un momento de tu vida en el que hayas sentido tristeza. ¿Te interfirió en tu día a día?

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?». Es la técnica indicada cuando el paciente llega usando «depresión» como sinónimo de estar triste, y sirve para ordenar el lenguaje antes de evaluar.

## 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 depresión» 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](https://loomee.health/recursos) · [hola@loomee.health](mailto:hola@loomee.health)