**¿Que es la tristeza?**

¿Qué es la tristeza?

La tristeza es la emoción que activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos. Nos permite establecer distancia con las situaciones dolorosas para impulsar la interiorización y cicatrización del dolor generado por ellas. Así mismo, el sentir tristeza, nos ayuda a empatizar con la tristeza de los otros y así crear redes de apoyo y consuelo.

La tristeza se manifiesta de múltiples formas y en diferentes niveles:

* A nivel físico encontramos llanto, retardo psicomotor, rostro abatido, falta de apetito, problemas de sueño...
* A nivel mental hay una focalización de la atención en la situación problemática, dificultad para mantener la mente en blanco, problemas de concentración, pensamientos intrusivos sobre la situación...
* A nivel conductual la persona se encuentra desmotivada para realizar las tareas cotidianas y actividades sociales...

Estos mismos [desencadenantes](https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/recursos/guia-de-las-emociones/tristeza#7) son compartidos por otras emociones de cariz negativo como pueden ser la ira o la rabia. El hecho de que una persona ante una determinada situación experimente tristeza o rabia dependerá fundamentalmente de sí considera que todavía se puede hacer algo, en cuyo caso las emociones que sentirá pueden ser ira, rabia, etc., si, por el contrario, esa persona considera que no se puede hacer nada para mejorar la situación entonces, se sentirá realmente **triste**.

¿Tristeza o depresión?

Es natural estar triste, sentirse decaído o desanimado a veces. Todos sentimos estas emociones humanas; son reacciones a las dificultades y los obstáculos de la vida. . La mayoría de las veces, la gente consigue sobrellevar estos sentimientos y reponerse a ellos con un poco de tiempo y de cuidado.

Pero la depresión es más que sentirse triste, decaído, bajo o con los ánimos por los suelos de forma ocasional. La depresión es un estado de ánimo intenso que implica tristeza, desesperación o desesperanza y que dura semanas, meses o incluso más tiempo. La depresión no solo afecta al estado de ánimo de una persona. También afecta a sus pensamientos. Interfiere en la capacidad de percibir y disfrutar de las cosas buenas de la vida. La depresión reduce la energía, la motivación y la concentración que necesita una persona para las actividades habituales de la vida.

Signos de la depresión

Sentimientos y estado de ánimo negativos. La gente deprimida puede sentirse inusualmente triste, desamparada y derrotada. Se puede sentir desesperada, impotente, aislada y/o sola. Algunas personas se sienten culpables, inútiles, indignas, rechazadas y no queridas. Algunas personas deprimidas están irritables, enfadadas, amargadas o se sienten marginadas.

Bajo nivel de energía y de motivación. La gente deprimida se puede encontrar cansada, sin energía, agotada. Se puede mover con más lentitud o tardar más tiempo en hacer las cosas. Siente que todo le supone un gran esfuerzo. A la gente que se siente así, le puede costar mucho motivarse a sí misma para cuidar de cualquier cosa.

Falta de concentración. La depresión puede dificultar la capacidad de concentrarse y de focalizarse en algo. Puede costar mucho hacer los deberes, prestar atención en clase, recordar contenidos o concentrarse en lo que nos dicen los demás.

Problemas físicos. Algunas personas deprimidas tienen malestar estomacal o falta del apetito. Algunas pueden experimentar un aumento o bien una pérdida de peso. La gente puede tener dolor de cabeza y problemas para dormir cuando está deprimida.

Aislamiento social. Las personas con depresión se pueden alejar de sus amigos y familiares o de actividades de las que antes disfrutaban. Esto suele hacer que se sientan más solas y aisladas, lo que puede empeorar sus pensamientos negativos.

Libros imprescindibles contra la tristeza

Razones para seguir viviendo, de Matt Haig. Editorial Seix Barral

Matt Haig narra su propia experiencia: cuando tenía 24 años su mundo se derrumbó y no encontraba motivaciones para seguir viviendo. Un libro escrito con dolorosa honestidad, con inteligencia y belleza. Sin embargo, su lectura, lejos de imprimir melancolía, deja un sabor optimista que ofrece esperanza.

Buenos días, alegría, de Jesús Matos. Editorial Planeta

Jesús Matos nos presenta una guía breve para tratar la depresión de forma efectiva y recuperar la alegría de vivir. El libro ofrece un programa estructurado paso a paso para gestionar la tristeza y volver a sonreír en pocas semanas, con ejemplos prácticos y con plantillas de trabajo para incorporar en tu día a día lo aprendido en el libro.

'Sentirse bien', de David Burns. Editorial Paidós Ibérica

Este libro es uno de los máximos exponentes de la autoayuda de calidad y, a lo largo del tiempo, ha ayudado a que millones de personas recuperen su bienestar

Yana es un Chatbot (Agente Conversacional Automatizado) que apoya a las personas que tienen -o creen tener- depresión o ansiedad, a través de estrategias basadas en la terapia Cognitivo - Conductual. Yana presenta las herramientas más útiles y prácticas de la terapia de una manera amigable, simple e inteligente para ayudar a manejar sus estados emocionales, cualquier día a cualquier hora. Si es necesario, Yana puede canalizar con líneas de crisis o con profesionales de la salud mental para empezar un proceso terapéutico, de manera inmediata.

José Javier Flores Armas

Idiomas: Español

Modelo de trabajo terapéutico: Psicoanálisis

Áreas de atención: Equilibrio e inteligencia emocional, manejo del dolor, adolescencia, culpa y dolor psíquico.

Brenda Jerusalén Romero Gómez

Idiomas: Español

Modelo de trabajo terapéutico: Sistémico

Áreas de atención: Adolescencia, ansiedad, autoconocimiento, gestión e inteligencia emocional y problemas familiares.