



# Tristeza - Duelo- Depresión

**Es importante asegurarnos de usar las palabras correctas para describir los distintos aspectos de la salud mental y las enfermedades mentales; esto contribuye a mejorar la alfabetización de la salud mental. Intercambiar términos puede dar lugar a malentendidos y tergiversaciones de las experiencias y emociones de las personas.**

## Tristeza

La tristeza es una emoción normal que todos sentimos a veces. Suele estar relacionada con una causa específica, como una decepción, un contratiempo o una discusión. Estar triste es normal, saludable y temporal; si dura más de dos semanas y se acompaña de otras señales de alerta, puede causar deterioro y, con el tiempo, convertirse en depresión. Los síntomas suelen desaparecer tras aplicar estrategias de afrontamiento.

Síntomas comunes:

- Infelicidad
- Baja moral
- Llanto

## Duelo

El duelo es una respuesta normal ante una pérdida significativa: la muerte de un ser querido, un amigo, una mascota, un trabajo, una relación o un evento traumático. Puede acompañar cualquier evento que altere o desafíe nuestra sensación de normalidad o a nosotros mismos. El duelo tiende a disminuir con el tiempo mediante apoyo y asimilación, pero si persiste y no mejora, puede convertirse en depresión.

Síntomas comunes:

- Sentimientos dolorosos como conmoción, ira, miedo y soledad que llegan en oleadas.
- Síntomas confusos y contradictorios (tristeza por la pérdida de un ser querido, pero alivio por que ya están en paz).
- Fatiga, dolores de cabeza, malestar estomacal, inquietud y más.
- A diferencia de la depresión, los sentimientos de autoestima a menudo se mantienen.

## Depresión

La depresión no siempre tiene una causa directa. Esta puede desencadenarse por una situación, experiencias tempranas, traumas e influencias del entorno, y a menudo afecta el bienestar general y la calidad de vida, no solo el estado emocional. Es un trastorno del estado de ánimo diagnosticable que presenta señales y síntomas específicos que duran un tiempo prolongado, a diario durante dos semanas o más. Los síntomas pueden intensificarse y persistir sin tratamiento.

Síntomas comunes: (puede ser leve a severo)

- Tristeza o sentirse decaído
- Cansancio y falta de energía
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación
- Sensación de aislamiento y aislamiento social
- Sentimiento de inutilidad y baja autoestima
- Pensamientos suicidas

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.

Si se trata de una emergencia, llama al 911.

Aunque pueden superponerse y compartir algunos síntomas, la tristeza, el duelo y la depresión son experiencias con causas y significados diferentes. Comprender las diferencias es crucial para obtener la ayuda adecuada, si la necesitas, y para ser claros con el lenguaje que utilizamos para expresar a los demás cómo nos sentimos. Por ejemplo, etiquetar erróneamente la depresión como tristeza puede minimizar su gravedad y desalentar la búsqueda de ayuda.

Tristeza	»»»	<b>Angustia Mental</b>	<p><b>Se refiere a la respuesta común, esperada y normal al estrés de la vida cotidiana.</b> La angustia mental es normal, es de esperarse y nos sucede a todos. Es necesario para adaptarnos y desarrollar resiliencia.</p> <p>Algunos ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar un examen</li> <li>• Discutir con un amigo o familiar</li> <li>• Fallar en una tarea</li> </ul>
Duelo	»»»	<b>Problema de Salud Mental</b>	<p><b>Se refiere a las reacciones que tenemos ante grandes desafíos de la vida que pueden poner a prueba nuestra capacidad de adaptación.</b> Los problemas de salud mental pueden ser graves y prolongados, pero no son trastornos mentales ni requieren tratamiento médico.</p> <p>Algunos ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontar la muerte de un ser querido</li> <li>• Pérdida de una relación, como un divorcio</li> <li>• Mudarse a un nuevo país</li> </ul>
Depresión	»»»	<b>Trastorno de Salud Mental / Enfermedad</b>	<p><b>Se refiere a enfermedades diagnosticadas clínicamente.</b> Los trastornos de salud mental / enfermedades mentales requieren tratamientos basados en la evidencia, proporcionados por profesionales de salud debidamente capacitados.</p> <p>Algunos ejemplos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno Depresivo Mayor</li> <li>• Trastorno de Pánico</li> <li>• Trastorno Bipolar</li> </ul>

Traducido de: <https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2019/01/final-using-the-right-words.pdf>

### Cosas importantes que recordar:

- Existe una diferencia entre la tristeza y la depresión.
- Existen señales y síntomas específicos para la tristeza, duelo y depresión.
- Hay que tener cuidado con cualquier generalización excesiva que se pueda hacer.
- Debes saber qué hacer para cuidar tu salud mental, independientemente de lo que estés experimentando.

Si tienes síntomas que interfieren con tu capacidad para funcionar en la vida cotidiana y que han durado más de dos o tres semanas, busca ayuda profesional.

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.

Si se trata de una emergencia, llama al 911.



## Coloque los siguientes datos en el diagrama de Venn.

Los síntomas duran todo el día durante al menos dos semanas.

Es normal tenerlo.

Puede ocurrir a cualquier edad.

Requiere ayuda profesional para sentirse mejor.

Angustia mental.

Pasa tras aplicar estrategias de afrontamiento.

Un trastorno del estado de ánimo.

Los síntomas son tanto emocionales como físicos.

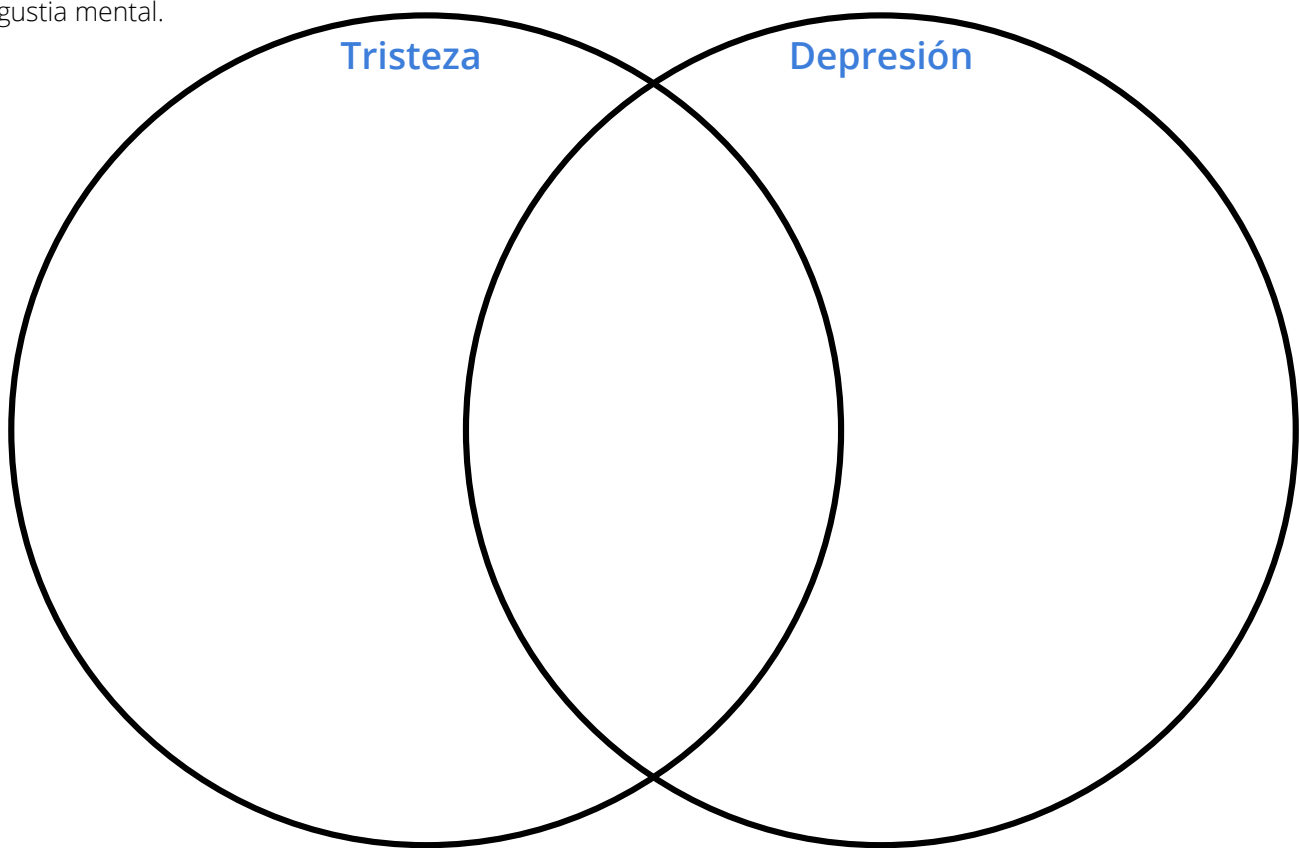
Diagnosticado por un médico o terapeuta.

La mayoría de las personas lo experimentan.

Los síntomas pueden intensificarse sin apoyo.

Puede llevar a pensamientos suicidas.

Es intermitente.



Completa las estrategias de afrontamiento para la tristeza, la depresión y ambas.

Para Tristeza

Para Depresión

Para Ambas.