

¿Tristeza o Depresión?

Entendiendo la Diferencia

Tristeza: Una respuesta natural a situaciones difíciles y parte de la experiencia humana. Típicamente se resuelve a medida que uno procesa las emociones y las circunstancias cambian.

Depresión: Una condición médica que afecta múltiples aspectos de la vida de una persona y requiere intervención y apoyo profesional. La depresión no es un signo de debilidad o un defecto de carácter.

Tristeza	Características	Depresión
Causa o evento específico	Provocación	Puede ocurrir sin un desencadenante obvio
Temporal, generalmente pasando en días/semanas	La duración	Continúa durante dos semanas o más
Cambios temporales del sueño	Patrones de sueño	Problemas persistentes para dormir (muy poco/mucho)
Puede sentirse cansado, pero se recupera con el descanso	Niveles de energía	Fatiga persistente y baja energía
Normalmente no se ve afectado	Concentración	Dificultad para concentrarse y tomar decisiones
Capaz de mantener las rutinas diarias	Actividades diarias	Dificultad significativa con las tareas diarias básicas
Capaz de sentirse conectado con los demás	Social	Muchas veces se siente desconectado y aislado
Disminución temporal de las actividades	Intereses	Pérdida sostenida de interés en las actividades
Típicamente permanece intacta	La autoestima	Sentimientos de inutilidad
Muchas veces mejora con el tiempo y el soporte	La recuperación	Generalmente requiere intervención profesional

Referencia:

- Bondolfi, G., Mazzola, V., & Arciero, G. (2015). In between ordinary sadness and clinical depression. *Emotion Review*, 7(3), 216-222. <https://doi.org/10.1177/1754073915575405>
- Bowen, R., Peters, E., Marwaha, S., Baetz, M., & Balbuena, L. (2017). Moods in clinical depression are more unstable than severe normal sadness. *Frontiers in Psychiatry*, 8, Article 56. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00056>
- Horwitz, A. V., & Wakefield, J. C. (2007). The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder. Oxford University Press.
- Maj, M. (2016). The continuum of depressive states in the population and the differential diagnosis between "normal" sadness and clinical depression. In J. C. Wakefield & S. Demazeux (Eds.), *Sadness or depression? International perspectives on the depression epidemic and its meaning* (pp. 29-38). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-7423-9_3
- Rottenberg, J. (2005). Mood and emotion in major depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167-170. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00354.x>