

Angustia y Tristeza

Dos formas distintas de sufrir.

Dos caminos posibles de alivio.

Julio de 2025



**Agustín
Menéndez**
Psicólogo

¿Qué es la Angustia?

Es una sensación de alerta, inquietud o vacío interior, sin una causa clara. Podés sentir:

- Palpitaciones.
- Opresión en el pecho.
- Sensación de ahogo.
- Mareos o sudoración.

Es como si algo no estuviera bien, pero no podés decir con certeza qué.

¿Qué es la Tristeza?

Es una emoción que aparece cuando algo que valorábamos se pierde o cambia:

- Un duelo.
- Una separación.
- Una decepción.

Sabés qué te pasa y por qué estás así.

¿Cómo se atraviesan?

Angustia:

- Se calma cuando entendés qué te pasa.
- Necesita ponerle palabras a lo que no tiene nombre.
- Puede esconder un conflicto inconsciente.

Tristeza:

- Se alivia cuando podés elaborar lo perdido.
- Necesita hablar de lo que dolió y sigue presente.
- Puede esconder un deseo apagado por el dolor.

¿Y la terapia?

- La psicoterapia ayuda a escuchar el malestar, darle sentido y construir una salida.
- No se trata de 'sentirse bien' enseguida.
- Se trata de entender lo que sentimos para no quedar atrapados ahí.

Frase para resonar:

“La angustia teme lo que viene.
La tristeza llora lo que pasó.
Ambas merecen ser escuchadas”.



agustinmenendez.com