

PSICOLOGÍA CLÍNICA BASADA EN EVIDENCIA

5 señales de que algo está afectando tu salud mental

Y quizá no lo has identificado.

Psicóloga Clínica · Ana María Gallo

© 2026 Ana María Gallo. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.

ANTES DE EMPEZAR

¿Y si no es simplemente una mala racha?

Hay momentos en los que sabemos que algo no está bien, pero no conseguimos explicar exactamente qué nos pasa.

Quizá sigues trabajando. Sigues estudiando. Sigues cumpliendo con tus responsabilidades. Desde afuera, parece que todo sigue funcionando. Pero por dentro puede sentirse diferente.

Tal vez estás más irritable. Te preocupas más de lo habitual. Empiezas a evitar algunas cosas. Tu cuerpo permanece en alerta. Te cuesta disfrutar como antes. O simplemente sientes que algo cambió, aunque no sepas ponerlo en palabras.

A veces estas experiencias aparecen poco a poco y terminamos acostumbrándonos a ellas.

Esta guía fue creada para ayudarte a hacer una pausa y preguntarte:

¿Hay algo en lo que estoy viviendo que merece que le preste más atención?

No necesitas tener un diagnóstico para hacerte esa pregunta.

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

No es un test. Es una oportunidad para observarte.

A lo largo de esta guía encontrarás 5 señales que pueden aparecer cuando nuestra salud mental está atravesando un periodo de dificultad. No necesitas identificarte con todas. Tampoco necesitas contar cuántas tienes.

La idea es detenerte en aquellas que te resulten familiares y observarlas con un poco más de atención.

No estamos simplemente haciendo una lista de síntomas. Estamos mostrando diferentes maneras en las que el malestar puede aparecer en la vida cotidiana.

Mientras avanzas, puedes preguntarte: ¿con qué frecuencia me ocurre? ¿Qué intensidad tiene? ¿Desde cuándo lo noto? ¿Cuánto está afectando mi vida? Y, sobre todo: ¿qué estaba ocurriendo alrededor de esto?

Esta guía no reemplaza un diagnóstico. Su propósito es ayudarte a reconocer experiencias que quizá merecen mayor atención. Y si algo de lo que encuentras aquí te preocupa, interfiere de manera importante con tu vida o persiste en el tiempo, puede ser útil buscar una valoración profesional.

Empecemos.

Si sientes que estás en riesgo

Esta guía no está diseñada para situaciones de crisis. Si en este momento sientes que tu seguridad está en riesgo, busca ayuda inmediata: comunícate con la línea de crisis de tu país o acude a un servicio de urgencias.

EXPLORA A TU RITMO

Elige por dónde empezar

No necesitas leer las señales en orden. Toca la que más te llame la atención — puedes volver a este mapa cuando quieras.

¿Abriste esta guía desde tu celular? Para poder escribir en los espacios de reflexión, ábrela con Adobe Acrobat Reader (gratis) o directamente desde Chrome — la mayoría de los visores básicos no permiten escribir en los campos.

SEÑAL 01

Estás evitando cada vez más cosas

SEÑAL 02

Tu mente o tu cuerpo están constantemente en alerta

SEÑAL 03

Estás experimentando cosas que te cuesta explicar

SEÑAL 04

Tus emociones están empezando a controlar tu vida

SEÑAL 05

Tu funcionamiento está cambiando

SEÑAL 01

Estás evitando cada vez más cosas

A veces empezamos a alejarnos de ciertas situaciones porque nos generan miedo, ansiedad, incomodidad, tristeza o simplemente porque sentimos que no tenemos energía para enfrentarlas.

Evitar algo de vez en cuando es parte de la vida. El problema puede aparecer cuando cada vez necesitamos evitar más cosas para sentirnos tranquilos, seguros o capaces de manejar lo que sentimos.

Puede verse así:

- Dejas de ir a lugares que antes frecuentabas porque anticipas que algo podría salir mal.
- Pospones conversaciones, decisiones o situaciones que sabes que tendrás que enfrentar.
- Empiezas a rechazar planes porque no tienes ánimo o porque salir de tu rutina se siente demasiado difícil.
- Evitas hacer cosas por miedo a sentirte incómodo/a, equivocarte o no saber cómo reaccionar.
- Incluso intentas no pensar en determinados temas, no sentir ciertas emociones o distraerte constantemente para no entrar en contacto con lo que te pasa.

Y muchas veces funciona. Por un momento puedes sentir alivio.

"Cada vez hago menos cosas. ¿Por qué me está costando tanto? Antes esto no me afectaba así."

SEÑAL 01 · continuación

NO TODO LO QUE EVITAS ES UN PROBLEMA

No necesitamos enfrentarnos a absolutamente todo. Hay situaciones que realmente no queremos, no necesitamos o no nos hacen bien. Alejarnos de ellas también puede ser una forma de cuidarnos. La evitación puede ser diferente al autocuidado.

¿Estoy eligiendo no hacerlo o siento que necesito evitarlo para poder sentirme bien? Porque cuando evitar se convierte en la principal manera de manejar el malestar, nuestra vida puede empezar a hacerse cada vez más pequeña.

PARA Y OBSERVA

1. ¿Qué estoy evitando?

2. ¿Qué siento o temo que podría ocurrir si lo enfrento?

3. ¿Qué siento justo después de evitarlo?

4. ¿Qué consecuencias tiene esto para mí a más largo plazo?

5. ¿Hay algo que antes hacía y que ahora estoy dejando de hacer?

SEÑAL 01 · una pregunta más

A veces la evitación empieza siendo una pequeña decisión: "Hoy no voy." Después se convierte en: "Mejor no." Y, sin darnos cuenta, puede terminar en: "Ya no hago eso."

¿Hay algo que estés dejando de hacer no porque hayas dejado de quererlo, sino porque se ha vuelto difícil tolerar lo que sientes cuando lo haces?

Deja aquí algunas ideas:

PARA LLEVARTE

Evitar puede darte alivio en el momento. Pero observar qué estás evitando, por qué lo haces y qué está pasando con tu vida después de hacerlo puede ayudarte a entender lo que estás viviendo. No tienes que obligarte a enfrentar todo. Se trata de empezar a notar cuándo el malestar está empezando a decidir por ti.

[← Volver al mapa](#)

SEÑAL 02

Tu mente o tu cuerpo están constantemente en alerta

Hay momentos en los que puede ser difícil desconectarse. Tu mente sigue pensando en lo que pasó, en lo que podría pasar o en lo que todavía tienes pendiente. Tu cuerpo también puede sentirse diferente: más tenso, inquieto o preparado para reaccionar.

Puede verse así:

- Te preocupas incluso cuando no hay nada urgente que resolver.
- Repasas conversaciones o situaciones una y otra vez en tu cabeza.
- Te cuesta relajarte, incluso cuando tienes tiempo para hacerlo.
- Sientes tensión, inquietud o molestias físicas que aparecen especialmente en momentos de estrés.
- Duermes peor porque tu mente parece no poder “apagarse”.

A veces incluso cuando aparentemente todo está bien, sigues sintiendo que tienes que estar preparado/a para algo.

“¿Por qué no puedo simplemente relajarme?”

SEÑAL 02 · continuación

NO TODO LO QUE SIENTES EN TU CUERPO SIGNIFICA LO MISMO

Es normal que aparezcan cambios físicos bajo estrés: tensión, aceleración del corazón, inquietud. Eso no significa que sean “imaginarios”. Tampoco significa que todo síntoma tenga origen psicológico — si algo es nuevo, intenso o persistente, considera también una valoración médica.

PARA Y OBSERVA

1. ¿Cómo he notado mi cuerpo últimamente?

2. ¿Qué creo que ha estado preocupando u ocupando mi mente?

3. ¿Qué hago cuando noto que estoy preocupado/a o en alerta?

4. ¿Consigo sentirme tranquilo/a o la preocupación vuelve pronto?

5. ¿Esto está afectando mi sueño o mi capacidad de disfrutar?

SEÑAL 02 · una pregunta más

A veces podemos acostumbrarnos tanto a estar preocupados, tensos o pendientes de lo que podría ocurrir que dejamos de notar cuánto esfuerzo nos está costando.

¿Hay algo que últimamente esté ocupando tanto mi mente o manteniendo mi cuerpo en alerta que me esté costando descansar, dormir o disfrutar?

Deja aquí algunas ideas:

PARA LLEVARTE

A veces, el primer paso no es intentar apagar la alerta, sino empezar a observar cuándo aparece y qué está ocurriendo alrededor de ella. Reconocer qué está pasando en tu mente y en tu cuerpo puede ayudarte a entender mejor lo que estás viviendo.

[← Volver al mapa](#)

SEÑAL 03

Estás experimentando cosas que te cuesta explicar

A veces podemos sentir o experimentar cosas que no sabemos muy bien cómo describir. Quizá hay momentos en los que te sientes desconectado/a de ti mismo, de lo que estás haciendo o de lo que ocurre a tu alrededor.

Puede verse así:

- Hay momentos en los que sientes que estás funcionando “en automático”.
- Te cuesta sentirte conectado/a contigo mismo/a o con lo que ocurre a tu alrededor.
- Algunas situaciones pueden sentirse extrañas, lejanas o poco reales.
- Te cuesta identificar qué emoción estás sintiendo, aunque sabes que algo está pasando.
- Tienes experiencias difíciles de explicar incluso cuando intentas hablar de ellas con alguien.

"Sé que algo está pasando, pero no sé cómo explicarlo."

SEÑAL 03 · continuación

NO NECESITAS ENCONTRAR UNA EXPLICACIÓN INMEDIATAMENTE

No todas las experiencias difíciles de explicar significan un problema psicológico. Podemos sentirnos desconectados en momentos de estrés, cansancio o después de experiencias difíciles. No entender aún lo que te pasa no significa que no sea real o importante.

PARA Y OBSERVA

1. ¿Hay alguna experiencia que me esté costando explicar?

2. ¿Cómo se siente para mí cuando ocurre?

3. ¿En qué momentos o situaciones suele aparecer?

4. ¿Qué estaba pasando antes de que apareciera?

5. ¿Qué hago cuando me ocurre?

SEÑAL 03 · una pregunta más

A veces podemos acostumbrarnos a experiencias que al principio nos llamaban la atención. Con el tiempo podemos empezar a pensar: "Supongo que soy así." O simplemente dejar de preguntarnos por qué ocurre.

¿Hay algo que estés experimentando últimamente y que, aunque te cueste explicar, sientas que merece que le prestes un poco más de atención?

Deja aquí algunas ideas:

PARA LLEVARTE

No siempre necesitamos tener una explicación inmediata para empezar a observar lo que nos pasa. Poner atención a cuándo aparece una experiencia, cómo se siente y qué estaba ocurriendo alrededor puede ser un primer paso para comprenderla.

[← Volver al mapa](#)

SEÑAL 04

Tus emociones están empezando a controlar tu vida

Las emociones forman parte de nuestra vida cotidiana. Sentir tristeza, miedo, rabia, frustración o entusiasmo no significa que algo esté mal. El problema puede aparecer cuando la intensidad, la frecuencia o la forma en que reaccionamos empieza a interferir con nuestra vida.

Quizá últimamente notas que:

- Reaccionas con mucha más intensidad de la que esperabas.
- Te irritas fácilmente por cosas que antes podías manejar.
- Te cuesta recuperar la calma después de una situación difícil.
- Sientes que algunas emociones te llevan a actuar antes de pensar.
- Hay momentos en los que simplemente te sientes desbordado/a.

"¿Por qué reaccioné así?"

SEÑAL 04 · continuación

NO SE TRATA DE NO SENTIR

Gestionar las emociones no significa conseguir que desaparezcan. Puedes sentir rabia y no querer discutir, sentir miedo y aun así avanzar. La pregunta no siempre es "¿cómo dejo de sentir esto?", sino "¿qué está pasando cuando siento esto y qué hago después?"

PARA Y OBSERVA

1. ¿Qué emoción apareció con mayor intensidad?

2. ¿Qué estaba ocurriendo justo antes?

3. ¿Cómo reaccionaste?

4. ¿Qué ocurrió después de tu reacción?

5. ¿Te resultó fácil volver a la calma?

☐ Sí ☐ Más o menos ☐ No

SEÑAL 04 · una pregunta más

Cuando una emoción se vuelve difícil de manejar, podemos terminar reaccionando de maneras que en ese momento parecen la única opción. Pero después podemos descubrir que esa reacción tuvo consecuencias que no esperábamos.

¿Hay alguna forma en la que mis emociones estén empezando a influir en decisiones, relaciones o actividades importantes de mi vida?

Deja aquí algunas ideas:

PARA LLEVARTE

No necesitas aprender a controlar cada emoción para empezar a relacionarte mejor con ella. El primer paso puede ser mucho más sencillo: reconocer qué está ocurriendo antes, durante y después de una reacción emocional.

[← Volver al mapa](#)

**SEÑAL 05**

Tu funcionamiento está cambiando

Nuestra vida no permanece igual. Cambian nuestras prioridades, relaciones, trabajo, intereses y la manera en que distribuimos tiempo y energía. No todo cambio en nuestra forma de vivir significa que algo esté mal.

Puede valer la pena prestar más atención cuando los cambios no responden a una decisión que queremos tomar, o cuando generan un malestar que nos preocupa.

Puede verse así:

- Te cuesta concentrarte o hacer cosas que necesitas hacer.
- Sientes que tienes menos energía de la que necesitas.
- Tu sueño ha cambiado de una manera que te está afectando.
- Has dejado de disfrutar algunas cosas sin entender muy bien por qué.
- Notas cambios en tus relaciones o en cómo te vinculas con los demás.

"No se trata de volver a ser quien eras. Se trata de entender qué está cambiando y por qué."

SEÑAL 05 · continuación**NO TODO CAMBIO NECESITA SER CORREGIDO**

A veces cambiar es exactamente lo que necesitamos. Observar lo que está cambiando puede ayudarnos a entender si estamos dejando atrás algo que ya no necesitamos, o si hay algo que merece más atención.

PARA Y OBSERVA

1. ¿Qué cosas han cambiado en mi vida?

2. ¿Son decisiones que tomo o cosas que me están pasando?

3. ¿Hay algo que dejé de hacer y quiero seguir haciendo?

4. ¿Cómo me estoy sintiendo con estos cambios?

5. ¿Algún cambio me genera malestar o interfiere con algo importante?

SEÑAL 05 · una pregunta más

A veces cambiar es exactamente lo que necesitamos.

¿Hay algún cambio en mi vida que quiera comprender mejor, porque no sé si estoy eligiéndolo o simplemente estoy respondiendo a cómo me he estado sintiendo?

Deja aquí algunas ideas:

PARA LLEVARTE

No todo cambio necesita ser corregido. A veces, observar lo que está cambiando puede ayudarnos a entender si estamos dejando atrás algo que ya no necesitamos o si hay algo que merece más atención.

[← Volver al mapa](#)

DESPUÉS DE LAS CINCO SEÑALES

Ahora que has recorrido las cinco señales

Quizá alguna señal te resultó especialmente familiar. Quizá varias. O quizá ninguna describe exactamente lo que estás viviendo.

La idea es detenerte un momento y reconocer qué merece un poco más de atención.

MI SEÑAL MÁS IMPORTANTE

De las cinco señales, ¿cuál fue la que más te hizo pensar en tu propia experiencia?

Mi señal:

¿Qué reconocí en mí?

¿Qué me gustaría comprender mejor?

¿Hay algo que quiero empezar a observar en los próximos días?

RECONOCER ES UN COMIENZO

Quizá ahora puedes reconocer alguna experiencia que antes simplemente parecía una mala racha, algo que tenías que aguantar o una forma de ser que dabas por sentada.

Pero identificar que algo está pasando no siempre explica por qué sigue ocurriendo. A veces queremos sentirnos mejor y terminamos haciendo cosas que nos alivian en el momento, pero mantienen el problema a largo plazo.

El siguiente paso es empezar a entender el ciclo.

EL CICLO QUE MANTIENE TU MALESTAR

¿Por qué me sigo sintiendo así?

Comprende qué puede estar manteniendo tu malestar, identifica tu propio ciclo y aprende herramientas para empezar a modificarlo.

- Una mirada práctica a lo que ocurre entre situaciones, pensamientos, emociones, sensaciones y conductas.
- Mapas sencillos para reconocer patrones que pueden estar manteniendo el malestar.
- Herramientas y ejercicios para empezar a responder de otra manera.
- Un recorrido guiado para comprender mejor lo que estás viviendo.
- Microvideos de explicación.

Un espacio de psicoeducación y orientación para empezar a comprender tu experiencia desde una mirada de psicología clínica basada en evidencia.

Quiero vivir el recorrido →

Visita psicologuia.net

UNA ÚLTIMA IDEA

No necesitas tener todas las respuestas para empezar a prestar atención a lo que te pasa.

Ponerle nombre a lo que sientes te va a ayudar a comprenderlo.

“No queremos ponerte una etiqueta. Queremos ayudarte a ponerle nombre a lo que estás viviendo.”

Gracias por darte este espacio para observarte.