

Test de autoexploración

¿Tu cuerpo podría estar somatizando algo emocional?

Este ejercicio no busca reemplazar una valoración médica ni psicológica. Su objetivo es ayudarte a identificar patrones entre tus síntomas físicos y tu estado emocional, y orientarte sobre si podría ser buen momento para hablarlo con un profesional.

Instrucciones:

Lee cada afirmación y responde con la opción que mejor describa cómo te has sentido en las últimas 4 semanas.

1. Dolores físicos sin causa clara

¿Has presentado dolores (cabeza, cuello, espalda, hombros, pecho, estómago) que persisten, aunque los estudios médicos no muestren una causa evidente?

- Nunca
- Ocasionalmente
- Frecuentemente
- Casi todos los días

2. Tensión corporal

¿Sientes con frecuencia el cuerpo rígido, contracturado o en “estado de alerta”, incluso en momentos de descanso?

- Nunca
 - A veces
 - Con frecuencia
 - Casi siempre
-

3. Cansancio que no se va

¿Te sientes agotado/a aunque duermas **deseánses** lo suficiente?

- No
 - Algunas veces
 - La mayoría de los días
 - Todo el tiempo
-

4. Síntomas digestivos

¿Has notado molestias digestivas (dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, náuseas) que empeoran en momentos de estrés o preocupación?

- Nunca
 - Rara vez
 - Con frecuencia
 - Casi siempre
-

5. Sueño

¿Tu sueño se ha visto afectado (dificultad para dormir, despertares frecuentes, sueño poco reparador)?

- Duermo bien
 - Ocasionalmente duermo mal
 - Duermo mal varias noches a la semana
 - Casi nunca descanso bien
-

6. Emociones contenidas

¿Sientes que has estado “aguantando” emociones como tristeza, enojo, miedo, estrés o preocupación sin expresarlas del todo?

- No
 - A veces
 - Frecuentemente
 - Sí, claramente
-

7. Impacto en tu vida diaria

¿Estos síntomas han afectado tu trabajo, relaciones, concentración o calidad de vida?

- No
 - Levemente
 - De forma moderada
 - De manera importante
-

Cómo interpretar tus respuestas (orientación general)

Importante: esta guía NO establece diagnósticos. Sirve como orientación inicial.

● Mayoría de respuestas: “Nunca / Ocasionalmente”

Es posible que tus síntomas sean transitorios o relacionados con situaciones puntuales. Aun así, escuchar al cuerpo y cuidar el equilibrio emocional sigue siendo importante.

● Mayoría de respuestas: “A veces / Frecuentemente”

Tu cuerpo podría estar manifestando señales de sobrecarga emocional. No es una urgencia, pero sí una buena oportunidad para reflexionar y prevenir.

Hablarlo con un profesional puede ayudarte a entender qué está pasando antes de que los síntomas se intensifiquen.

● Mayoría de respuestas: “Casi siempre / Todo el tiempo”

Es recomendable buscar acompañamiento profesional. Cuando los síntomas físicos y emocionales son persistentes, el cuerpo ya está pidiendo atención de forma clara.

Atenderlo a tiempo puede prevenir que el malestar se vuelva crónico.

Desde la psiquiatría y la medicina psicosomática, identificar patrones es clave. Este tipo de ejercicios ayudan a:

- Tomar conciencia del propio estado físico y emocional
- Romper la idea de que “no pasa nada”
- Facilitar la conversación con un profesional
- Validar el malestar sin estigmatizarlo

No se trata de etiquetar, sino de escuchar con atención.

¿Cuándo dar el siguiente paso?

Si al responder este test sentiste que varias preguntas resonaron contigo, esa ya es información valiosa. No necesitas tener todas las respuestas para pedir ayuda.

Hablar con un profesional de salud mental es un paso de autocuidado, no de debilidad.