

SALUD MENTAL · DIVULGACIÓN

# ¿Es momento de hablar con alguien?

Una guía para reconocer cuándo tu bienestar necesita atención

Lic. Javier Azarola · Psicólogo · Mat. N° 89.410 · psicoazarola.com.ar

El malestar psíquico rara vez llega de golpe. Más bien se instala despacio, se mezcla con la rutina y termina pareciendo normal. Este cuestionario no busca darte un diagnóstico ni clasificarte en ninguna categoría. Es una pausa: un espacio para mirar qué está pasando con honestidad, antes de decidir si querés buscar ayuda profesional.

## 1. Tu estado de ánimo y energía

> ¿Sentís que el entusiasmo o la motivación para hacer cosas que antes disfrutabas fue disminuyendo?

Casi nunca  A veces  Con frecuencia  Casi siempre

> ¿Tenés períodos prolongados de tristeza, vacío o indiferencia que no podés explicar del todo?

Casi nunca  A veces  Con frecuencia  Casi siempre

> ¿Tu energía física o mental se agota más rápido de lo habitual, incluso sin esfuerzo aparente?

Casi nunca  A veces  Con frecuencia  Casi siempre

## 2. Ansiedad y pensamientos

> ¿Tenés pensamientos recurrentes o preocupaciones que te resultan difíciles de frenar o controlar?

Casi nunca  A veces  Con frecuencia  Casi siempre

> ¿Experimentás síntomas físicos de tensión (opresión en el pecho, dificultad para respirar, insomnio) sin causa médica clara?

Casi nunca  A veces  Con frecuencia  Casi siempre

> ¿Sentís que la ansiedad o el miedo te limitan para tomar decisiones o desenvolverte en situaciones cotidianas?

Casi nunca  A veces  Con frecuencia  Casi siempre

### 3. Vínculos y vida cotidiana

> ¿Notás que tus relaciones cercanas (pareja, familia, amistades) se han vuelto una fuente de conflicto o distancia frecuente?

Casi nunca                       A veces                       Con frecuencia                       Casi siempre

> ¿Sentís que te cuesta cada vez más pedir ayuda o expresar lo que te pasa?

Casi nunca                       A veces                       Con frecuencia                       Casi siempre

> ¿El trabajo, el estudio u otras responsabilidades se sienten como una carga que ya no podés sostener con normalidad?

Casi nunca                       A veces                       Con frecuencia                       Casi siempre

### 4. Hábitos y autocuidado

> ¿Tu relación con la comida, el sueño o el movimiento cambió de forma notoria y te genera malestar?

Casi nunca                       A veces                       Con frecuencia                       Casi siempre

> ¿Hay alguna conducta o consumo (redes, alcohol, compras, sustancias) que sentís que está ocupando un lugar cada vez más central en tu vida?

Casi nunca                       A veces                       Con frecuencia                       Casi siempre

> ¿Sentís que el cuidado de vos mismo/a quedó postergado indefinidamente?

Casi nunca                       A veces                       Con frecuencia                       Casi siempre

*Si respondiste «Con frecuencia» o «Casi siempre» en tres o más preguntas, hay algo que merece atención. No hace falta llegar a una crisis para buscar ayuda: poder hablar con alguien antes de ese punto suele marcar una diferencia real.*

### Tus derechos como paciente

**Sin discriminación.** Tenés derecho a ser atendido/a sin importar tus ideas, condición socioeconómica, orientación sexual o creencias.

**Trato que respete tu historia.** El proceso terapéutico tiene que respetar tu intimidad, tu cultura y tu capacidad de decidir.

**Confidencialidad.** Lo que compartís en sesión está protegido. Solo puede revelarse con tu autorización o por orden judicial.

**Derecho a decidir.** Podés aceptar, rechazar o interrumpir un tratamiento cuando quieras, sin dar explicaciones.

**Segunda opinión.** Podés consultar a otro profesional cuando lo consideres necesario. (Ley N° 26.529)

### ¿Querés dar el primer paso?

Ofrezco atención online para adultos y adolescentes, sin lista de espera y con honorarios accesibles, tanto para Argentina como para el exterior.

[psicoazarola.com.ar](https://psicoazarola.com.ar)