

¿Cansancio o Algo Más?

Señales para diferenciar el agotamiento normal de la depresión.

Julián Otero

Psicólogo General Sanitario · NC 36466 (España) · MN 9112 (Argentina)

"Estoy cansado" a veces significa otra cosa

Es la frase que más repetimos cuando en realidad hay algo más pesado debajo. No siempre es fácil distinguir un mal período de algo que necesita más atención, y eso está bien: no es algo que tengas que diagnosticar vos mismo.

Esta guía te da señales concretas para pensar en eso con más claridad, no para etiquetarte.

"No es flojera. Y no es 'solo tenés que salir más'. Es que algo en vos está pidiendo ser escuchado de otra forma."

5 señales que van más allá del cansancio normal

1 La falta de energía no mejora con descanso

Dormís, descansás el fin de semana, y el cansancio sigue igual de pesado.

2 Perdiste interés en cosas que antes disfrutabas

No es que no tengas tiempo, es que ya no generan la misma respuesta.

3 Cuesta más de lo normal tomar decisiones simples

Elegir qué comer o responder un mensaje se siente desproporcionadamente difícil.

4 Cambios sostenidos en sueño o apetito

Dormir mucho más o mucho menos, comer mucho más o mucho menos de lo habitual, durante semanas.

5 Se instala la sensación de "esto no va a cambiar"

Más que tristeza puntual, un estancamiento que no se mueve con el tiempo.

Estas señales no son un diagnóstico. Son una guía para saber cuándo vale la pena buscar una evaluación profesional.

Por qué es tan difícil verlo en uno mismo

La depresión suele afectar justamente la capacidad de notar que algo anda mal, no es contradictorio, es parte de cómo funciona. Por eso muchas veces lo nota antes alguien cercano que uno mismo.

Pedir una evaluación no es "hacer un caso" de algo menor. Es tomarse en serio una señal que el cuerpo y la mente ya están dando.

Si te reconociste en varias de las señales de la parte anterior, eso ya es información valiosa.

PARA PRACTICAR

Un chequeo honesto

01 Repasá las 5 señales

Marcá con honestidad cuáles reconocés en las últimas 3-4 semanas, no en un mal día puntual.

02 Contá con alguien cercano

Si podés, preguntale a alguien de confianza si notó algo distinto en vos últimamente.

03 No esperes a estar peor

Si varias señales resuenan, ese es el momento de pedir una evaluación, no cuando ya sea insostenible.

PARA PRACTICAR HOY

Marcá honestamente cuáles de las 5 señales reconocés en las últimas semanas.

PARA CERRAR

No hace falta esperar a que empeore

Si te reconociste en varias de estas señales, no es necesario esperar a que empeore para pedir ayuda.

Con gusto te acompaño en una primera sesión para pensarlo juntos.

Agenda una primera sesión

Sesiones online o presenciales en Barcelona. Trabajo especialmente con ansiedad, estrés laboral, burnout, procesos migratorios y en un espacio afirmativo para personas LGBTQ+.

www.doctoralia.es/z/cse5hj · @julianoteropsi

Esta guía es de carácter informativo y no sustituye una evaluación o tratamiento psicológico profesional. Si estás atravesando una crisis o malestar intenso, busca apoyo profesional lo antes posible.