

HORMONAS - CRISTALES Y FRECUENCIAS

CHEKLIST

DEL CAMBIO

HORMONAL



Ana Gabriela Robles

Introducción

Este librito es una invitación a regresar a tu cuerpo como territorio sagrado.

Durante la transición hormonal —ya sea perimenopausia, menopausia o cualquier cambio natural en el ciclo femenino— el cuerpo comienza a enviar señales claras, pero muchas veces las ignoramos, las normalizamos o las atribuimos al estrés, la edad o al ritmo de vida.

Sin embargo, cada síntoma es un mensaje, una puerta y un llamado.

Este checklist no es un diagnóstico, es un mapa de autoconciencia que te permitirá observar con claridad cómo está tu energía femenina, tus hormonas y tu equilibrio emocional. Al revisar cada sección y marcar los síntomas que resuenan contigo, podrás identificar patrones y comprender mejor lo que está ocurriendo en tu sistema.

Índice

- Cambios en el ciclo menstrual
- Síntomas emocionales
- Cognitivos (mente, enfoque, memoria)
- Sueño
- Termorregulación (bochornos, sudores, frío/calor)
- Peso y metabolismo
- Síntomas físicos generales
- Sexualidad y área íntima
- Digestivo / Microbiota
- Estrés adrenal y tiroides
- Bienestar general / Energía vital

¿Por qué es importante hacer esta evaluación?

Porque las mujeres solemos acostumbrarnos al cansancio, al desbalance, al dolor y a la desconexión... y creer que "así es".

Pero no.

Tu cuerpo siempre busca regresar al equilibrio y tú mereces habitarlo con bienestar, claridad y gozo.

Este pequeño ejercicio te ayudará a:

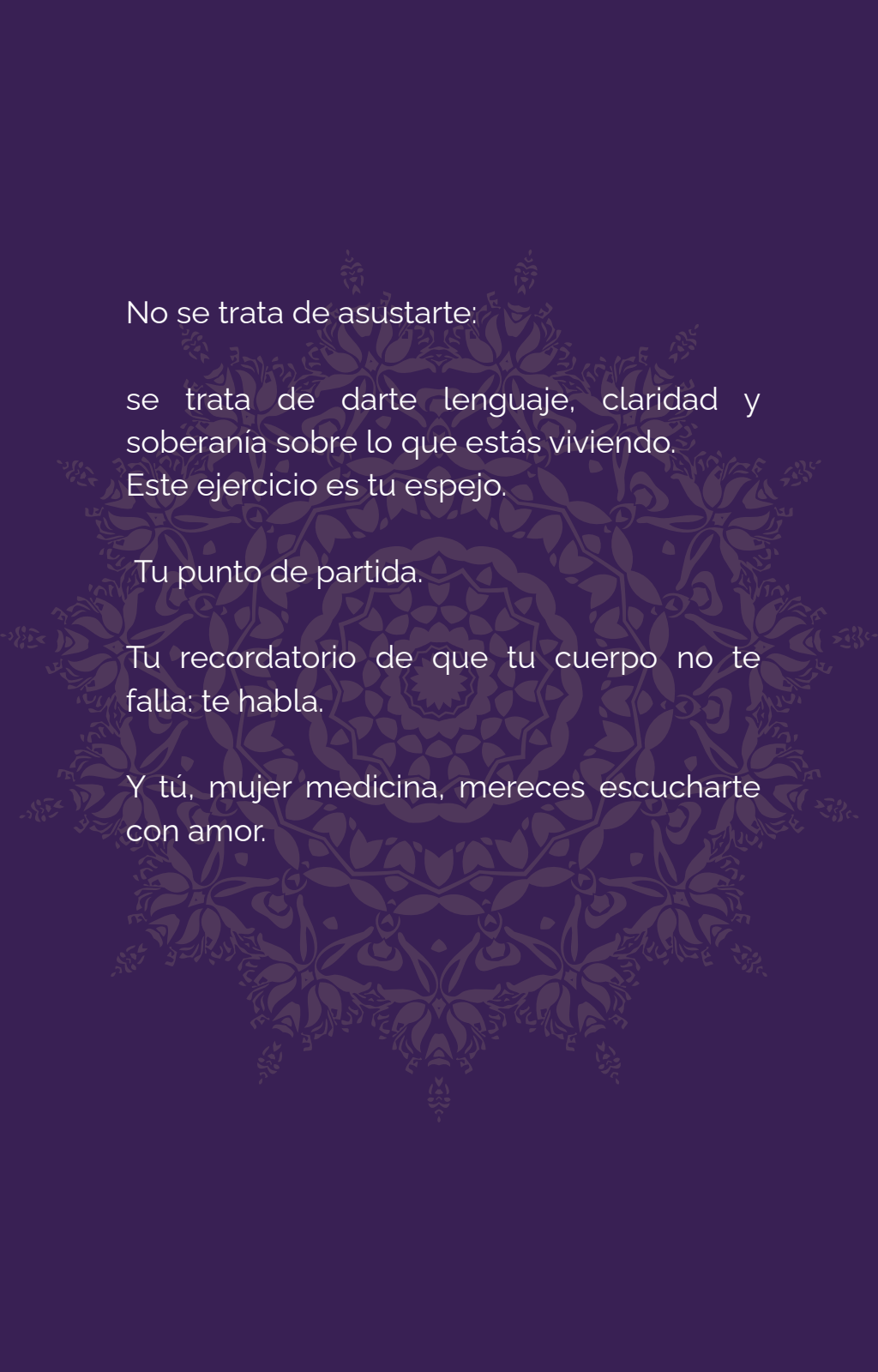
- Reconocer los síntomas que has normalizado.
- Entender qué áreas están más sensibles o desbalanceadas.
- Tener una visión global de tu bienestar hormonal, emocional y energético.
- Tomar decisiones más conscientes sobre tu autocuidado.
- Abrir la puerta a tu proceso de sanación y acompañamiento.

¿Cómo interpretar tus resultados?

A medida que marques los síntomas, observarás qué categorías acumulan más “clics”.

Eso te dará una pista poderosa:

- Si tienes muchos clics en cambios emocionales, podrías estar experimentando fluctuaciones hormonales ligadas a estrógeno o progesterona.
- Si la mayoría aparece en sueño o energía, puede haber impacto en tus glándulas adrenales (estrés) o en tu tiroides.
- Si predominan los síntomas físicos y térmicos, es muy posible que estés en perimenopausia o una transición clara hacia la menopausia.
- Si los clics están en sexualidad o piel, podría haber una baja de estrógeno o desbalance profundo del eje hormonal femenino.



No se trata de asustarte:

se trata de darte lenguaje, claridad y
soberanía sobre lo que estás viviendo.
Este ejercicio es tu espejo.

Tu punto de partida.

Tu recordatorio de que tu cuerpo no te
falla: te habla.

Y tú, mujer medicina, mereces escucharte
con amor.

1. Cambios en el ciclo menstrual

- ☐ Ciclos irregulares
- ☐ Sangrados más abundantes
- ☐ Sangrados muy escasos
- ☐ Ausencia de menstruación
- ☐ Manchado entre ciclos
- ☐ Dolor menstrual nuevo o intensificado

Ciclo Menstrual

H O R M O N A S

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Progesterona · FSH · LH
- Cuando esta categoría tiene muchos clics, suele indicar fluctuaciones marcadas entre estrógeno y progesterona, típicas de la perimenopausia, estrés crónico o comunicación irregular entre ovarios e hipófisis.
- Qué significa:
- Tu cuerpo está recalibrando su ritmo natural.
- Puede haber anovulación intermitente.
- Se abre un portal para escuchar tu linaje y ritmo interno.

2. Síntomas emocionales

- ☐ Cambios de humor repentinos
- ☐ Irritabilidad o enojo sin causa clara
- ☐ Tristeza o melancolía
- ☐ Ansiedad
- ☐ Sensación de desconexión o vacío
- ☐ Sensibilidad emocional extrema

Emociones

- Hormonas asociadas: Progesterona · Estrógeno · Cortisol
-
- La progesterona es la hormona “calmante” de la mujer, por lo que su descenso causa irritabilidad, ansiedad y tristeza. Si además hay cortisol elevado, el sistema emocional se vuelve más reactivo.
- Qué significa:
- Necesitas más descanso emocional y energía yin.
- Tu corazón está pidiendo contención.
- El estrés está afectando tu equilibrio hormonal.

3. Cognitivos

- ☐ Neblina mental ("brain fog")
- ☐ Dificultad de concentración
- ☐ Problemas de memoria reciente
- ☐ Pensamiento más lento
- ☐ Dificultad para tomar decisiones

Cognitivo (mente, enfoque, memoria)

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol
· Hormonas tiroideas
- El estrógeno es crucial para memoria, claridad mental y concentración. Cuando baja, aparece la neblina mental.
- Si el cortisol está alto, el hipocampo se ve afectado.
- Si la tiroides baja, el pensamiento se vuelve lento.
- Qué significa:
- Tu mente está pidiendo más espacio y menos exigencia.
- Puedes estar entrando en transición hormonal.

4. Sueño

- ☐ Insomnio
- ☐ Despertares nocturnos (especialmente 2-4 am)
- ☐ Dificultad para conciliar el sueño
- ☐ Sueño poco reparador

Sueño

- Hormonas asociadas: Melatonina · Progesterona · Cortisol
- La progesterona ayuda a dormir profundamente. Su disminución, junto con picos de cortisol nocturno, produce insomnio y despertares.
- Qué significa:
- Tu sistema nervioso está hiperalerta.
- Estás necesitando rituales, contención y descanso reparador.

5. Termorregulación

- ☐ Bochornos
- ☐ Sudoraciones nocturnas
- ☐ Intolerancia al calor
- ☐ Sensación de frío constante
- ☐ Escalofríos repentinos

Termorregulación (bochornos, sudores)

- Hormonas asociadas: Estrógeno
- Los bochornos son el sello clásico de la caída de estrógeno y los ajustes del hipotálamo para regular la temperatura.
- Qué significa:
- Estás transitando perimenopausia o menopausia.
- Tu cuerpo está liberando calor interno y memorias energéticas profundas.

6. Cambios en el peso y metabolismo

- ☐ Aumento de peso (especialmente en abdomen)
- ☐ Dificultad para bajar de peso
- ☐ Metabolismo lento
- ☐ Antojos intensos (dulce, pan, sal)
- ☐ Retención de líquidos

Peso y Metabolismo

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol · Insulina · Hormonas tiroideas
- El descenso de estrógeno y el aumento de cortisol favorecen la acumulación de grasa abdominal.
- Si hay desequilibrio de insulina o tiroides lenta, el metabolismo se estanca.
- Qué significa:
- Tu cuerpo pide descanso, nutrición y regulación del estrés.
- No estás fallando: tus hormonas están cambiando.

7. Síntomas físicos generales

- ☐ Fatiga crónica
- ☐ Dolor articular
- ☐ Dolor muscular
- ☐ Dolores de cabeza o migrañas
- ☐ Palpitaciones
- ☐ Mareos
- ☐ Sarpullidos o irritación en la piel

Síntomas Físicos Generales

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Progesterona · Cortisol
- Dolores articulares, piel seca, palpitaciones y migrañas pueden indicar fluctuación hormonal y estrés fisiológico.
- Qué significa:
- Tu cuerpo está procesando transiciones.
- El sistema inmune y nervioso están más sensibles.

8. Sexualidad y cambios físicos íntimos

- ☐ Sequedad vaginal
- ☐ Dolor en relaciones sexuales
- ☐ Bajo deseo sexual
- ☐ Cambios en lubricación
- ☐ Sensación de tensión pélvica
- ☐ Incontinencia leve

Sexualidad y Área Íntima

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Testosterona
- El estrógeno mantiene la lubricación y elasticidad vaginal; la testosterona sostiene el deseo sexual.
- Qué significa:
- Probable descenso de estrógeno (sequedad, molestias).
- Posible baja de testosterona (libido).
- Es un llamado a reconectar con tu energía creadora.

9. Digestivo / Microbiota

- ☐ Inflamación abdominal
- ☐ Estreñimiento
- ☐ Diarrea o alternancia
- ☐ Digestión lenta
- ☐ Sensación de “globo” después de comer

Digestivo / Microbiota

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol · Hormonas tiroideas
- El estrógeno influye en la microbiota y motilidad intestinal.
- El cortisol afecta digestión y absorción.
- La tiroides regula el movimiento intestinal.
- Qué significa:
- Tu intestino está respondiendo a tu equilibrio hormonal.
- Necesitas más presencia, tierra y nutrición consciente.

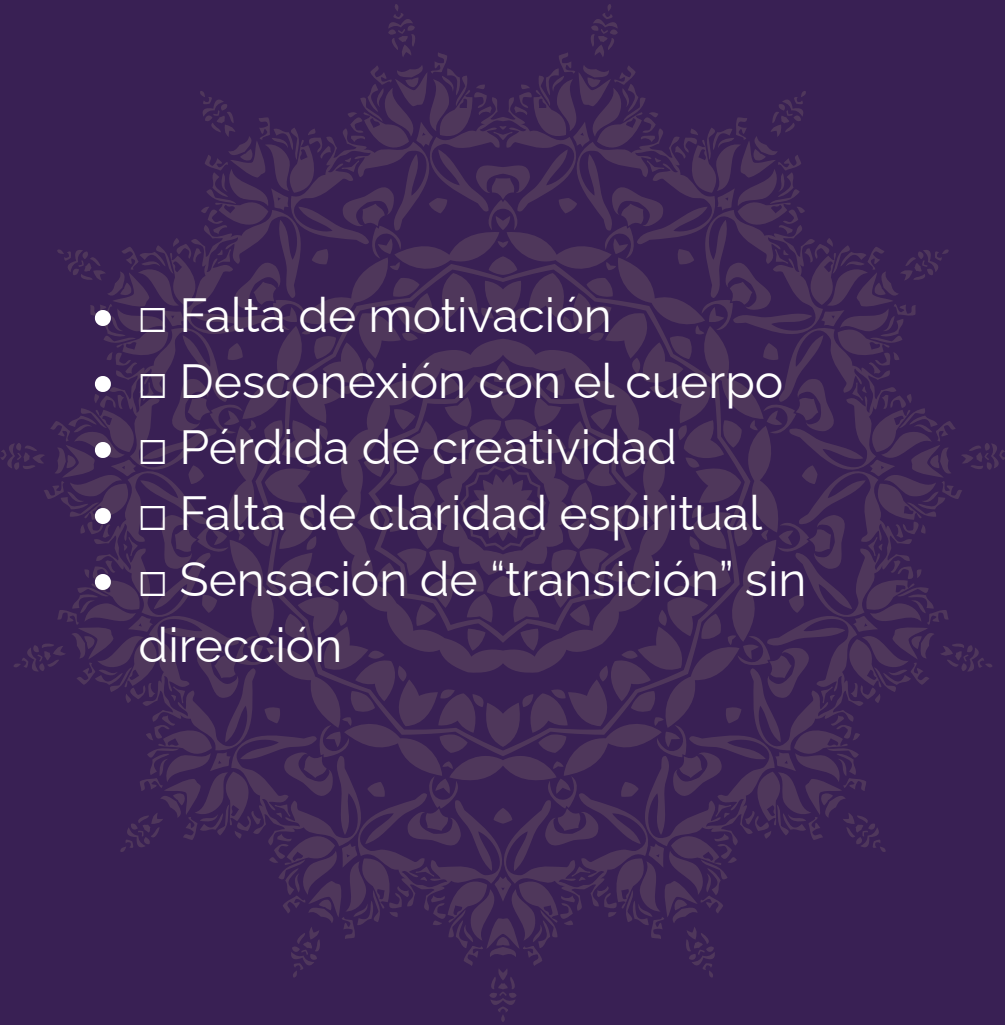
10. Estrés adrenal y tiroides (relacionado con hormonas)

- ☐ Agotamiento matutino
- ☐ Ansiedad repentina
- ☐ Intolerancia al estrés
- ☐ Sensación de “quiebre” emocional
- ☐ Caída del cabello
- ☐ Uñas débiles
- ☐ Piel seca o muy sensible

Estrés Adrenal y Tiroides

- Hormonas asociadas: Cortisol · T3 · T4 · TSH
- Muchos clics aquí indican que el estrés emocional está impactando tu sistema endocrino.
- Qué significa:
 - Tu cuerpo está en “alerta” desde hace tiempo.
 - Tu tiroides puede estar compensando más de lo que debería.
 - Priorizar el descanso es medicina.

11. Bienestar general

- 
- ☐ Falta de motivación
 - ☐ Desconexión con el cuerpo
 - ☐ Pérdida de creatividad
 - ☐ Falta de claridad espiritual
 - ☐ Sensación de “transición” sin dirección

Bienestar General / Energía Vital

- Hormonas asociadas: Estrógeno · Cortisol · Progesterona
- Esta categoría refleja cómo se siente tu sistema en conjunto.
- Qué significa:
- Hay un llamado profundo a reconectar contigo.
- Tu energía pide suavidad, claridad, rituales y autocuidado.

Mensaje Final para Ti

- Si varias categorías tienen muchos clics, no estás “mal”:
- estás en transición.
- El cuerpo cambia, la energía se acomoda, el espíritu se expande.
- Todo lo que aparece tiene sentido y tiene solución.
- Tu sabiduría interna ya está despertando.
- Este es el comienzo de un regreso a ti misma.

Glosario

de Hormonas, Siglas y Términos Técnicos Femeninos

- E2 – Estrógeno (Estradiol)
 - Hormona esencial del bienestar femenino. Regula ciclo, lubricación, memoria, piel, emociones y temperatura. En la perimenopausia fluctúa fuertemente.
 - P4 – Progesterona
 - Hormona calmante y estabilizadora. Sostiene el sueño, el ánimo y el equilibrio emocional. Tiende a bajar antes que el estrógeno.
 - T – Testosterona
- Aporta deseo sexual, energía física, motivación y sensación de vitalidad. También disminuye con la edad.

HORMONAS DEL CICLO MENSTRUAL

- FSH – Hormona Folículo Estimulante
- Aumenta cuando los ovarios bajan su función. Altos niveles son típicos de la transición menopáusica.
- LH – Hormona Luteinizante
- Dispara la ovulación. Su irregularidad provoca ciclos erráticos.

HORMONAS DEL ESTRÉS

- Cortisol
- La hormona del estrés. En exceso genera insomnio, ansiedad, aumento de peso, inflamación y agota el sistema hormonal femenino.

HORMONAS DEL SUEÑO Y REPARACIÓN

- Melatonina
- Regula los ritmos circadianos y el sueño profundo. Se altera fácilmente con el estrés y los cambios hormonales.

HORMONAS TIROIDEAS (INVOLUCRADAS EN METABOLISMO Y ENERGÍA)

- TSH – Hormona Estimulante de la Tiroides
- Indica cómo se comunica la tiroides con el cerebro. Cambios hormonales y estrés pueden alterarla.
- T3 – Triyodotironina (activa)
- Regula metabolismo, claridad mental y energía.
- T4 – Tiroxina
- Hormona base de la tiroides que se convierte en T3. Bajos niveles causan cansancio y lentitud.

HORMONAS METABÓLICAS

- Insulina
- Regula azúcar en sangre. Su desbalance provoca antojos, aumento de peso y cansancio.

HORMONAS RELACIONADAS CON SEXUALIDAD

- Prolactina
- Si está alta, puede disminuir el deseo sexual y aumentar la sensibilidad emocional.

EJES HORMONALES IMPORTANTES

- Eje HPA – Hipotálamo · Pituitaria · Adrenales
- Regula la respuesta al estrés. Afecta sueño, emociones y energía.
- Eje HPO – Hipotálamo · Pituitaria · Ovarios
- Controla el ciclo menstrual y las hormonas femeninas.
- Eje HPT – Hipotálamo · Pituitaria · Tiroides
- Regula metabolismo, temperatura y energía vital.
- Si quieres, puedo agregar una página visual, una tabla, o un diseño editorial hermoso para el PDF final.
- Tú solo pides, sacerdotisa del cuerpo y del despertar.



© 2025 Mujeridad · Ana Gabriela Robles Díaz de León.

Todos los derechos reservados.

Este material es propiedad intelectual de Mujeridad y de su autora, Ana Gabriela Robles Díaz de León. Ninguna parte de este contenido puede ser reproducida, distribuida, transmitida, copiada o modificada, ya sea por medios electrónicos, mecánicos, fotocopiado, grabación o cualquier otro sistema, sin la autorización previa y por escrito de la autora.

Queda estrictamente prohibido su uso con fines comerciales, formativos, terapéuticos o de difusión sin permiso.