

GUÍA BREVE

5 señales de que necesitas apoyo psicológico

Una guía sencilla para distinguir lo que es pasajero de lo que ya merece atención — y saber qué hacer si te reconoces en ella.

Todos pasamos por rachas difíciles. La pregunta es cuándo dejan de ser una racha.

Hay momentos de bajón, de cansancio o de tensión que se resuelven solos, con tiempo, apoyo de la gente cercana o un cambio en el día a día. Y hay otros que se quedan ahí, semana tras semana, aunque cambien las circunstancias a tu alrededor.

No hay un examen exacto para saber en cuál de los dos estás. Pero sí hay señales que, cuando se repiten juntas, suelen indicar que merece la pena hablarlo con alguien. Aquí tienes cinco de las más frecuentes, tal y como las vemos cada semana en consulta.

"No hace falta esperar a estar mal del todo para pedir ayuda. Pedirla a tiempo suele ser lo que hace el proceso más corto."

01 El malestar de fondo no remite, aunque cambien las cosas

Has cambiado de trabajo, de rutina, incluso te has ido de vacaciones — y ese fondo de cansancio, tristeza o ansiedad sigue ahí. Cuando el malestar deja de depender de lo que pasa fuera y empieza a sostenerse por sí solo, suele ser momento de mirarlo de cerca.

PREGÚNTATE

¿Llevo ya semanas —o meses— sintiendo lo mismo, independientemente de lo que ocurra a mi alrededor?

UN EJERCICIO PARA HOY

Durante tres días, anota cada noche en una frase cómo te has sentido y qué ha pasado ese día. Al cabo de los tres días, compara: ¿tu estado cambia con lo que ocurre a tu alrededor, o se mantiene igual pase lo que pase?



02 Te cuesta reconocerte

Reaccionas de forma más intensa de lo que esperarías, te aíslas de gente con la que antes disfrutabas, o simplemente notas que no te reconoces del todo. Ese extrañamiento respecto a quién eres es una de las señales que más suele preceder a pedir ayuda.

PREGÚNTATE

¿Hay reacciones o hábitos míos últimamente que no reconozco como propios?

UN EJERCICIO PARA HOY

Piensa en dos momentos de esta última semana en los que reaccionaste de una forma que no esperabas de ti. Anota qué pasó justo antes de cada uno, y qué habría hecho la versión de ti de hace un año en esa misma situación.



03 Tus relaciones se están resintiendo

Discutes más de lo habitual con tu pareja o tu gente cercana, te cuesta poner límites y terminas cargando con más de lo que puedes, o notas que te vas alejando de quienes te importan sin saber muy bien por qué. Lo que llevamos dentro casi siempre acaba saliendo hacia fuera, en cómo nos relacionamos.

PREGÚNTATE

¿Mis relaciones más cercanas se han vuelto una fuente de tensión más que de apoyo?

UN EJERCICIO PARA HOY

Haz una lista con las 2 o 3 personas con las que más tensión tienes últimamente. Junto a cada nombre, escribe una palabra: ¿qué sientes justo antes de que salte la discusión? Cansancio, exigencia, miedo a decir que no...



04 El malestar ya interfiere con tu día a día

Duermes peor, te cuesta concentrarte en el trabajo o los estudios, el apetito ha cambiado, o simplemente notas que hacer las cosas de siempre te exige mucho más esfuerzo del habitual. Cuando lo emocional empieza a tocar lo funcional, es una señal difícil de ignorar.

PREGÚNTATE

¿Hay tareas cotidianas que antes hacía sin pensar y que ahora me cuestan mucho más?

UN EJERCICIO PARA HOY

Durante esta semana, anota cada día del 1 al 10 cómo has dormido y cómo has rendido en tus tareas habituales. Al llegar al domingo, calcula la media: ¿está por debajo de lo que consideras normal para ti?



05 Llevas tiempo pensando "esto se me pasará solo"

Y sigue sin pasar. Esta frase es, quizá, la señal más clara de todas: si te la repites desde hace semanas o meses y el malestar continúa igual, probablemente no sea algo que vaya a resolverse solo con tiempo. A veces la ayuda no es para "casos graves" — es simplemente acompañamiento para no atravesar esto a solas.

PREGÚNTATE

¿Cuánto tiempo llevo esperando a que esto mejore por sí solo?

UN EJERCICIO PARA HOY

Escribe la fecha aproximada en la que empezaste a decirte "esto se me pasará solo". Cuenta cuántas semanas o meses han pasado desde entonces. Ese número, por sí solo, suele decir bastante.



Si te has reconocido en dos o más señales, no estás exagerando: es momento de hablarlo con alguien.

No hace falta llegar a un punto límite para pedir apoyo. En Bientratarte empezamos con una primera sesión sin compromiso, para escucharte y orientarte hacia la persona profesional más adecuada para lo que estás viviendo.

Centro Bientratarte — Centro Sanitario

Directora Hebe Casarotto Bullones

RESERVAR PRIMERA SESIÓN

641 664 223

Avinguda Dr. Peset Aleixandre, 26. Bajo. 46019 Valencia
Pasaje Doctor Bartual Moret, nº5, pta E. Entresuelo. 46010 Valencia