

# Señales para pedir ayuda

## Cuándo merece la pena consultar

Muchas personas llegan a terapia diciendo «no sé si lo mío es para tanto». Han pasado meses aguantando, convenciéndose de que ya se pasará, de que hay gente peor o de que deberían poder solas. Pedir ayuda cuesta: da vergüenza, miedo a exagerar o la sensación de fallar, sobre todo si siempre has sido la persona fuerte de tu entorno. Pero no hace falta tocar fondo para consultar. Un rasguño se cura con agua y una tirita; cuando la herida es profunda o no termina de cerrar, vas al médico y a nadie le parece raro. Con lo emocional pasa lo mismo.

### Para qué te sirve esta ficha

- Reconocer cuándo un malestar ha dejado de ser pasajero.
- Quitarle dramatismo a la decisión de consultar.
- Saber qué hacer si la situación es urgente.

## 01 – Señales a las que prestar atención

### El malestar dura más de dos semanas

Y no mejora con descanso, vacaciones o cambios en tu rutina. Lo pasajero suele ir cediendo; lo que se queda, conviene mirarlo.

«Llevo un mes despertándome con un nudo en el estómago, también los domingos.»

### Afecta a tu día a día

Trabajo, estudios, relaciones o sueño se resienten. Te cuesta rendir, concentrarte o hacer cosas que antes hacías sin esfuerzo.

Dejar tareas a medias, discutir más en casa, olvidarte de cosas importantes.

### Usas algo para aguantar

Alcohol, otras sustancias, comida o pantallas para no sentir. Aliviar un rato no es el problema; necesitarlo para poder seguir sí es una señal.

«Si no me tomo un par de copas, no consigo desconectar.»

### Te aíslas

Evitas gente y planes que antes te gustaban. Te cuesta contestar mensajes y prefieres quedarte en casa casi siempre.

Cancelar por tercera vez la cena con tus amistades y sentir alivio en vez de pena.

### **Lo que siempre te funcionaba ya no sirve**

Hablarlo, hacer deporte o descansar antes te bastaba. Cuando el malestar sube mucho, esos recursos fallan; y si llevas tiempo sumando libros, apps y consejos sin resultado, quizá falta otro enfoque, no esfuerzo.

«Salgo a correr como siempre, pero vuelvo igual de angustiado.»

### **Algo te ha desbordado**

Una pérdida, una ruptura, un diagnóstico o un acontecimiento muy duro pueden necesitar acompañamiento aunque antes estuvieras bien.

«Desde el accidente no consigo dormir ni dejar de pensar en ello.»

### **Las personas de tu alrededor te lo comentan**

A veces los demás notan el cambio antes que tú. Escucharlo no significa darles la razón en todo, pero sí es un dato.

«Te veo distinta, ¿estás bien?», varias veces y de personas diferentes.

### **Pensamientos de hacerte daño**

Si aparecen ideas de hacerte daño o de no querer vivir, busca ayuda hoy mismo, sin esperar a ver si pasa.

Llama al 024 (atención a la conducta suicida, 24 horas) o al 112 si hay riesgo inmediato.

## **02 – Lo que no es pedir ayuda**

- No es ser débil: reconocer que algo pesa demasiado requiere valor. A veces ser siempre «la persona fuerte» es más armadura que fuerza.
- No es comparar sufrimientos: que haya gente peor no hace que lo tuyo duela menos ni merezca menos atención.
- No es comprometerte a años de terapia: a veces bastan unas sesiones.
- No es necesario tener un diagnóstico ni saber explicar bien lo que te pasa.
- No es solo para problemas graves: también se acude para prevenir o para entenderse mejor.

## **03 – Cómo dar el primer paso**

- 1 Ponle palabras.** Escribe en unas líneas qué te pasa y desde cuándo. «Estoy peor desde enero y ya no disfruto de nada» es un buen comienzo.
- 2 Cuéntaselo a alguien.** Una persona de confianza puede acompañarte en la decisión y en la búsqueda.
- 3 Consulta a tu médico si hay síntomas físicos.** Insomnio, cambios de peso o cansancio intenso también merecen una revisión médica.
- 4 Escribe a una psicóloga sanitaria.** En Leizea puedes escribirnos por WhatsApp al 613 09 45 28 o desde la web, y resolvemos tus dudas antes de empezar.
- 5 Date permiso para probar.** La primera sesión no te obliga a nada: sirve para conocerte y decidir con calma. Dejarse ayudar también se aprende.

## 04 – ¿Cómo estoy ahora?

Contesta con sinceridad, en un rato tranquilo. Si te cuesta responder alguna, también es información.

**¿Desde cuándo me siento así, y ha ido a más, a menos o sigue igual?**

---

---

---

**¿Qué partes de mi vida se están resintiendo, y qué hago para aguantar?**

---

---

---

**¿Qué me frena a pedir ayuda: vergüenza, dinero, tiempo, miedo a exagerar?**

---

---

---

**Si una persona a la que quiero estuviera así, ¿qué le aconsejaría?**

---

---

---

### Cuándo pedir ayuda

Si te has reconocido en varias de estas señales, no necesitas esperar a estar peor para consultar. Una primera sesión sirve para valorar qué te pasa y decidir juntas si tiene sentido seguir, con qué frecuencia y hacia qué objetivos. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Por qué nos cuesta pedir ayuda](#) · [Qué es la psicoterapia y cuándo acudir](#) · [Contacto](#)