

12

Desencadenantes bipolares: qué presiona y qué protege

Construir una fila del mapa que enlace una presión candidata, su primer efecto observable, la influencia que de verdad tienes, una protección, para qué sirve esa protección y si está disponible, y un paso pequeño para reforzarla.

LECCIÓN 12 DE VEINTICUATRO



Mira esta lección
bipolarclarity.com/es/program/l12

Esta es una de las veinticuatro lecciones

El **Bipolar Stability Program** son veinticuatro lecciones gratuitas para personas que ya tienen un diagnóstico de trastorno bipolar. Cada lección es un vídeo, y cada capítulo es el papel que lo acompaña. Quince idiomas, sin correo, sin cuenta y sin versión de pago.

Antes de empezar

Aquí nunca vas a leer que empieces, pares, bajes, reanudes, elijas ni cambies un medicamento. Dejar algo en blanco vale, «todavía no lo sé» es una respuesta, y esto no se aprueba ni se suspende. Cuando un capítulo te manda a otra lección, el número va entre corchetes. Los teléfonos de crisis de tu país están al final.

Por qué existe esto

Me diagnosticaron trastorno bipolar en 2018. El primer episodio fue en 1993: veinticinco años conviviendo con algo que tenía nombre, aunque a mí nadie me lo hubiera dicho.

Luego tuve suerte. En un hospital cerca de casa había un grupo de psicoeducación: un psiquiatra, una psicóloga y unos diez alrededor de una mesa, una vez por semana, catorce meses. Allí nadie me dijo qué hacer. Me explicaron qué era esto. Y lo que se me quedó no fue ningún dato suelto, sino que alguien había puesto los datos *en un orden*. Yo llevaba veinticinco años juntando piezas; en aquella sala, por primera vez, formaban una secuencia.

A esa sala casi no llega nadie. La mía necesitaba dos clínicos, un grupo, una lista de espera y que todo me pillara lo bastante cerca como para ir cada semana durante un año. Además, me costó miles de dólares.

Así que la reconstruí como algo que puedes empezar esta misma noche, estés donde estés, en quince idiomas y gratis, ahora y más adelante. No es una prueba, no es una muestra y no hay nada guardado para una versión de pago.

— René, Bipolar Clarity

Lo que hacen veinticuatro capítulos juntos y no puede hacer uno solo

Cada capítulo escribe un trozo del mismo documento. La lección 1 empieza tu página de seguridad; la 4 le pone nombre a tus primeras señales de aviso; la 19 las convierte en una escalera, con una acción y un contacto en cada peldaño; y la 24 lo reúne todo en tu **Plan de Estabilidad**: algo que puedes darle a alguien un día malo, o llevar a una consulta cuando no te salgan las palabras.

Un capítulo suelto te da una página. Los veinticuatro te dan el plan.

Las veinticuatro

Este capítulo puedes hacerlo solo: está escrito para eso. Los números son el orden que recomendamos, no un candado.

01	¿Te acaban de diagnosticar bipolar? Empieza por esta hoja	
02	¿Qué es el trastorno bipolar? (Y qué no es)	
03	Sueño y bipolar: 3 noches cortas que no significan lo mismo	
04	Señales de alerta del bipolar: elige las 4 que son tuyas	
05	Medicación para el bipolar: ¿para qué sirve cada una?	
06	Gráfico de vida bipolar: cómo ordenar tu historia	
07	Bipolar tipo 1 y tipo 2: qué significa de verdad el número	
08	Señales de hipomanía que otros notan antes que tú	
09	¿Manía y depresión a la vez? Características mixtas	
10	¿Bipolar u otra cosa? Tiroides, trauma, TDAH	
11	Alcohol, cannabis y trastorno bipolar: qué observar	
12	Desencadenantes bipolares: qué presiona y qué protege	ESTÁS AQUÍ
13	Cita de psiquiatría por bipolar: aprovecha la consulta corta	
14	Estoy bien. ¿Por qué sigo con medicación para el bipolar?	
15	Efectos secundarios bipolares: qué anotar y cuándo llamar	
16	¿Piensas en dejar la medicación bipolar? Empieza aquí	
17	Trastorno bipolar y embarazo: qué preguntar pronto	
18	¿La terapia ayuda en el bipolar? Qué dice la evidencia	
19	Señales de aviso bipolares: sutiles, claras y urgentes	
20	Cómo escribir tu plan de crisis bipolar antes de usarlo	
21	Creo que empieza un episodio bipolar: ¿qué hago ahora?	
22	Cómo construir una rutina que ayude con el bipolar	
23	Después de un episodio bipolar: trabajo, dinero y vínculos	
24	Duelo por quien eras: bipolar e identidad	



Empieza por la lección 1
bipolarclarity.com/es/program/I01



Las 24 en un solo libro
bipolarclarity.com/es/workbook

Para qué sirve esta página

Construir una fila del mapa que enlace una presión candidata, su primer efecto observable, la influencia que de verdad tienes, una protección, para qué sirve esa protección y si está disponible, y un paso pequeño para reforzarla.

Te llevas una fila completa: una presión candidata, su primer efecto observable, una protección y un paso pequeño para reforzarla.

Esto es un mapa para planificar. No es una predicción, ni un veredicto sobre causas, ni una puntuación de recaída.

De qué va este capítulo

Este capítulo acompaña a la lección 12 en vídeo. Es la parte donde se trabaja. El vídeo explica; en este mapa trabajas tú.

Un desencadenante es una presión candidata, no un interruptor. Aquí nada activa nada. Lo que hace el mapa es enlazar una presión que sabes nombrar con su primer efecto observable, con la influencia que de verdad tienes sobre ella, y con una protección que ayuda; para que el plan exista antes de que llegue la presión.

Lo bueno también cuenta. Un trabajo nuevo, una boda, un nacimiento, una mudanza que elegiste y querías. Cambian la carga y el ritmo igual que las cosas difíciles, y son las que nadie planifica, porque planificarlas parece de desagradecido.

La presión estructural va en el mapa. La vivienda, el dinero, un trabajo precario, la discriminación, cuidar de alguien. Ni son fracasos personales ni se salen del tema: cambian el sueño, el ritmo y la carga con la misma fiabilidad que cualquier otra cosa, y dejarlas fuera hace que el mapa mienta.

Una protección ayuda por lo que hace, y no garantiza nada. Lo que importa es qué *hace*: protege el sueño, suma una persona, quita una exigencia, gana tiempo. Nombrar esa función es lo que te permite cambiar una protección por otra cuando la primera deja de estar disponible.

Que esté disponible es otra pregunta. Una protección que se te ha ocurrido no es lo mismo que una que existe. Si hay que montarla, ese es el paso pequeño que te pide esta página: uno, no cinco.

Y una fila honesta ya es una ruta completa. El mapa no se puntúa por lo lleno que esté.

Lo que importa de aquí

1. **Un desencadenante es una presión candidata, no un interruptor.**
2. **Lo bueno también cambia la carga y el ritmo, no solo lo difícil.**
3. **La presión estructural va en el mapa.** La vivienda, el dinero y la discriminación no son fracasos personales.
4. **Una protección ayuda por lo que hace; nunca garantiza que se evite nada.**
5. **La disponibilidad importa.** Una protección que has planeado todavía puede necesitar montarse antes de existir.
6. **Una fila honesta ya es una ruta completa.**

Mira el vídeo primero

El vídeo añade dos cosas que el mapa no puede sostener.

- **La fila de Amina, construida en voz alta**, incluido el momento en que elige mal la protección y la cambia.
- **Por qué presión no es culpa**: la distinción de la que depende todo el mapa, y la más fácil de perder un día malo.

Míralo antes de construir el tuyo. La lección en vídeo es *Desencadenantes bipolares: qué presiona y qué protege* — lección 12 del Bipolar Stability Program.

Antes de empezar

Alcance

Este mapa no puede predecir un episodio, ni demostrar qué lo causó, ni garantizar que se evite.

Una presión no es una culpa, y una protección no es una garantía.

Usa **conocido**, **posible** o **no lo sé**; un episodio sin ninguna presión que recuerdes sigue siendo válido.

No uses esta página para poner a prueba una presión que sospechas, ni para diagnosticarte, ni para puntuar el riesgo de recaída, ni para tomar una decisión importante de tratamiento o de vida.

Parada de seguridad

Una activación grave ahora mismo, psicosis, no poder cubrir necesidades básicas, pensamientos de hacerte daño o peligro inmediato interrumpen el ejercicio y piden ayuda urgente local.

Deja el cuaderno.

Si puedes estar en peligro inmediato, llama ahora a los servicios de emergencia de tu zona. Para recursos de crisis en tu país, entra en bipolarclarity.com/es/gethelp, o mira el anexo de crisis país por país al final de este cuaderno.

No hace falta tener el mapa terminado ni una explicación demostrada para pedir ayuda.

El límite con la medicación y con los cambios grandes

El Programa nunca te va a decir que empieces, pares, bajes, reanudes, elijas ni cambies un medicamento.

Y tampoco autoriza un cambio grande en tu vida.

El mapa puede preparar una conversación con un profesional. No puede autorizar un cambio de tratamiento, ni dejar un trabajo, ni terminar una relación, ni anular una atención, ni repetir a propósito una presión que sospechas.

Privacidad y consentimiento

Bipolar Clarity no recibe, no sube, no recoge ni vigila lo que escribes en tu cuaderno.

El trauma, los conflictos y los sucesos privados son opcionales; no hace falta ningún detalle.

No pongas datos que identifiquen a terceros, ni un relato de trauma, ni detalles de método de autolesión, ni nada que sea peligroso guardar.

Usa **presión privada de una relación**, **suceso privado** o **prefiero no responder** cuando con eso baste.

Meter a otra persona exige su consentimiento y un papel acordado; el apoyo no es vigilancia.

Respuestas que siempre puedes usar:

- **Todavía no lo sé**
- **Prefiero no responder**
- **Aquí no hay nada que anotar**
- **Privado — no lo anoto aquí**
- **Prefiero llevar esto a una conversación con un profesional**

De dónde sale lo que aquí se afirma. Las afirmaciones clínicas de esta lección tienen fuente, y las fuentes son públicas: bipolarclarity.com/es/program/sources, en la lección 12. Una fuente enseña lo que dicen las guías publicadas. No enseña lo que se aplica a ti, y nunca está por encima del clínico que conoce tu caso.

Consulta segura — el mapa en cinco partes

PARTE	PREGUNTA	EJEMPLO	LÍMITE
PRESIÓN			

PARTE	PREGUNTA	EJEMPLO	LÍMITE
	¿Qué condición, suceso o cambio puede importar?	tres entregas tardías en una semana	candidata acotada, no una causa
PRIMER EFECTO	¿Qué podría notar primero?	trabajar pasada la medianoche	observación, no diagnóstico
ZONA DE INFLUENCIA	¿Qué influencia es realista?	puedo prepararme para una parte	ninguna culpa por tener poco control
PROTECCIÓN	¿Qué función sostiene la estabilidad aquí?	un rato de descompresión protegido	apoyo, no garantía
DISPONIBILIDAD + PASO	¿Existe hoy, y qué la refuerza?	en parte; pedir cambiar una tarea	el hueco es información, no un fracaso

Familias de presión candidata

- alteración del sueño o del ritmo;
- exigencias, entregas o demasiados objetivos a la vez;
- cambios de etapa, viajes o cambios de horario;
- cosas buenas, celebraciones, o acelerar hacia una meta;
- conflictos, aislamiento, cuidar de alguien, o exceso de vida social;
- dolor, enfermedad, recuperación u otro cambio del cuerpo;
- lío con el tratamiento, una cita, la farmacia, el coste o llegar hasta allí;
- contexto de sustancias ya observado en la Nota honesta de sustancias y ánimo (lección 11);
- vivienda, dinero, condiciones de trabajo, discriminación, o presión sobre lo básico;
- otra presión acotada;
- ninguna presión identificada;
- prefiero no responder.

Vías del primer efecto

- a qué hora duermes, o cuánto sueño necesitas;
- el ritmo del día o las comidas;
- energía, velocidad o número de objetivos;
- ánimo, irritabilidad o intensidad emocional;
- pensamiento, atención o decisiones;
- contacto, conflicto o aislamiento;
- el cuerpo o el funcionamiento físico;
- trabajo, estudios, tareas de cuidado o funcionamiento diario;
- no lo sé, o no lo noté.

Funciones de una protección

Ruta principal — una fila del mapa

Rellena una fila. Las opcionales vienen después.

Presión candidata

Elige una condición, un suceso o un cambio acotados. Describe la carga o la alteración, en vez de etiquetar a una persona entera, un trabajo, una relación o una etapa de tu vida.

Ejemplos:

- la hora de levantarme se mueve después de viajar;
- empiezan a la vez varios proyectos que me ilusionan;
- un conflicto privado se alarga hasta bien entrada la noche;
- llegar a la farmacia se complica;
- cuidar de alguien me deja sin mi rato de recuperación.

Puedes escribir **ninguna presión identificada** o **prefiero no responder**.

En qué punto está la certeza

Elige una:

- **conocido** — observado varias veces, o revisado con cuidado;
- **posible** — merece vigilarse o hablarse;
- **no lo sé** — la conexión sigue abierta;
- **ninguna presión identificada**;
- **prefiero no responder**.

No asciendas una presión a **conocido** solo porque ocurrió antes de un episodio.

El primer efecto observable

Escribe el primer cambio concreto que podrías notar de verdad. Pon la vía y la observación, no una interpretación.

Ejemplos:

- **Sueño:** empiezo a preparar el trabajo pasada la medianoche.
- **Objetivos:** sumo compromisos antes de terminar los que ya tengo.
- **Contacto:** dejo de contestar durante varios días.
- **Funcionamiento:** un papeleo corriente me ocupa casi todo el día.
- **No lo sé:** no he identificado ningún efecto temprano.

Este campo puede alimentar más adelante la escalera de aviso completa (lección 19). Aquí no diagnostica ningún estado.

Zona de influencia

Elige lo que mejor encaje ahora:

- **puedo cambiar una parte;**
- **puedo prepararme;**
- **hace falta apoyo, o que cambie el sistema;**
- **no está en mi mano;**
- **no lo sé;**
- **prefiero no responder.**

Las presiones estructurales y lo que no está en tu mano no son fracasos personales.

Si encaja más de una, elige la que decide tu siguiente paso hoy.

Protección

Nombra una condición, un recurso, una relación, una rutina o una vía de acceso que pueda ayudar con esta presión o con su primer efecto.

Ejemplos:

- **un ancla de hora de levantarme entre semana;**
- **un rato de recuperación protegido;**
- **una nota privada y corta de sueño y energía;**
- **el contacto de la consulta guardado y cómo llegar;**
- **una llamada acordada de antemano;**
- **alguien que me defienda en prestaciones, vivienda o trabajo.**

Puedes anotar **todavía no he identificado ninguna protección que sirva.**

Protección function

Elige la función que más importa en esta fila, aunque la protección haga más de una cosa.

Disponibilidad hoy

Elige una:

- **LISTA AHORA;**
- **EN PARTE;**
- **HAY QUE MONTARLA;**
- **DEPENDE DE OTRA PERSONA O DE UN SERVICIO;**

- **NO DISPONIBLE / NO LO SÉ.**

Una protección planeada no es lo mismo que una disponible de verdad; el hueco es información, no un fracaso.

Si en la protección aparece otra persona, comprueba que ese papel es una petición que puede aceptar o rechazar.

El paso más pequeño para reforzarla

Escribe una acción que refuerce la disponibilidad sin rediseñarte la vida ni cambiar el tratamiento.

Formas que funcionan:

- save...
- preguntar si...
- escribir la primera frase de...
- dejar... donde lo vea;
- request...
- preserve...
- nombrar este hueco para...

Ejemplos:

- Guardar el teléfono de la consulta y su horario.
- Preguntar si podemos cambiarnos una tarea de la tarde durante dos semanas.
- Mantener mi ancla de levantarme durante la primera semana de trabajo.
- Escribir: «Quiero ayuda para planificar rodeando esta barrera de acceso».

Que el paso sea pequeño, que se vea, y que se pueda deshacer.

Tu fila principal, en un solo sitio

PRESIÓN CANDIDATA:

CERTEZA:

☐ conocido

☐ posible

☐ no lo sé

☐ ninguna presión identificada

☐ prefiero no responder

PRIMER EFECTO:**ZONA DE INFLUENCIA:**

- | | |
|--|--|
| ☐ puedo cambiar una parte | ☐ puedo prepararme |
| ☐ hace falta apoyo, o que cambie el sistema | ☐ no está en mi mano |
| ☐ no lo sé | ☐ prefiero no responder |

PROTECCIÓN:**FUNCIÓN PRINCIPAL:**

- | | |
|--|---|
| ☐ estabiliza el ritmo | ☐ baja la carga |
| ☐ me ayuda a darme cuenta | ☐ me ayuda a actuar |
| ☐ mantiene el contacto | ☐ mantiene el acceso a la atención o a lo básico |
| ☐ no lo sé | |

DISPONIBILIDAD:

- | | |
|---|---|
| ☐ LISTA AHORA | ☐ EN PARTE |
| ☐ HAY QUE MONTARLA | ☐ DEPENDE DE OTRA PERSONA O DE UN SERVICIO |
| ☐ NO DISPONIBLE / NO LO SÉ | |

EL PASO MÁS PEQUEÑO PARA REFORZARLA:

Lee la fila una vez. Comprueba solo esto:

- ¿La presión es lo bastante acotada para observarla?
- ¿La etiqueta de certeza es honesta?
- ¿La protección está de verdad disponible en el estado que has marcado?
- ¿El siguiente paso es pequeño y seguro?

Ruta para los días de poca energía

Rellena solo:

1. una posible presión;
2. una protección que esté lista ahora;
3. un paso mínimo para reforzarla.

RUTA DE POCA ENERGÍA

La ruta de poca energía está completa: una posible presión, una protección lista y un paso mínimo para reforzarla.

Si ahora no hay ninguna protección lista, escribe **ninguna protección lista identificada** y usa como paso **nombrar el hueco para pedir apoyo**. Eso es un resultado válido.

Más a fondo, si quieres

Fila 2 del mapa, opcional

Repite los ocho campos solo si una segunda fila añade una presión o una protección de verdad distintas. No la uses para demostrar la primera.

PRESIÓN CANDIDATA

CERTEZA

☐ conocido

☐ posible

☐ no lo sé

☐ ninguna presión identificada

☐ prefiero no responder

PRIMER EFECTO

ZONA DE INFLUENCIA☐ puedo cambiar una parte☐ puedo prepararme☐ hace falta apoyo, o que cambie el sistema☐ no está en mi mano☐ no lo sé☐ prefiero no responder**PROTECCIÓN****FUNCIÓN PRINCIPAL**☐ estabiliza el ritmo☐ baja la carga☐ me ayuda a darme cuenta☐ me ayuda a actuar☐ mantiene el contacto☐ mantiene el acceso a la atención o a lo básico☐ no lo sé**DISPONIBILIDAD**☐ LISTA AHORA☐ EN PARTE☐ HAY QUE MONTARLA☐ DEPENDE DE OTRA PERSONA O DE UN
SERVICIO☐ NO DISPONIBLE / NO LO SÉ**EL PASO MÁS PEQUEÑO PARA REFORZARLA****Fila 3 del mapa, opcional**

Úsala solo si mejora la planificación. Una fila vacía no es trabajo que falte.

PRESIÓN CANDIDATA

CERTEZA☐ conocido☐ posible☐ no lo sé☐ ninguna presión identificada☐ prefiero no responder**PRIMER EFECTO****ZONA DE INFLUENCIA**☐ puedo cambiar una parte☐ puedo prepararme☐ hace falta apoyo, o que cambie el sistema☐ no está en mi mano☐ no lo sé☐ prefiero no responder**PROTECCIÓN****FUNCIÓN PRINCIPAL**☐ estabiliza el ritmo☐ baja la carga☐ me ayuda a darme cuenta☐ me ayuda a actuar☐ mantiene el contacto☐ mantiene el acceso a la atención o a lo básico☐ no lo sé**DISPONIBILIDAD**☐ LISTA AHORA☐ EN PARTE☐ HAY QUE MONTARLA☐ DEPENDE DE OTRA PERSONA O DE UN
SERVICIO☐ NO DISPONIBLE / NO LO SÉ**EL PASO MÁS PEQUEÑO PARA REFORZARLA**

Observación de apoyo, opcional

Escribe en corto por qué has puesto esa etiqueta de certeza:

- lo he notado más de una vez;
- solo una vez;
- lo he hablado en la consulta;
- lo respaldan páginas anteriores de mi cuaderno;
- la relación no está clara;
- prefiero no responder.

Nota de apoyo con consentimiento, opcional

Rellénala solo si puede haber otra persona implicada:

LO QUE PUEDE QUE LE PIDA:

LO QUE NO LE VOY A PEDIR:

CÓMO PUEDE ACEPTAR, CAMBIAR O RECHAZAR ESE PAPEL:

No montes accesos de vigilancia, ni contraseñas compartidas, ni localización, ni una obligación sin final.

Pregunta para la consulta, opcional

Esta página no exige una pregunta para un profesional. Si te sirve, escríbela aquí

¿Podemos revisar si esta presión candidata sirve, cómo interpretar el primer efecto, y qué protección es realista con la atención que tengo?

Adónde va lo que has escrito

Traslada solo tres líneas breves:

La presión candidata principal

Redáctala en neutro y ponle su etiqueta de certeza.

Ejemplo: **posible** — **varios proyectos que me ilusionan más preparar hasta tarde una y otra vez.**

La protección lista más fuerte

Elige una protección marcada como **LISTA AHORA**. Si no hay ninguna, escribe **Todavía no he identificado ninguna protección lista**.

Protección: hueco o siguiente paso

Escribe el hueco de disponibilidad, o el paso mínimo para reforzarla.

El contexto detallado, los nombres, la historia de trauma y las observaciones de apoyo se quedan en esta página, o no se escriben.

A mitad de camino: mira el plan que ya tienes

Las lecciones 1 a 12 ya forman la primera versión utilizable de tu Plan de Estabilidad Bipolar.

Doce lecciones son un plan que funciona, no medio plan. El resto del Programa construye sobre lo que ya tienes, y nada de lo que viene te lo quita.

Primero, la parte que es tuya

Antes de comprobar nada, ve a mirar lo que escribiste de verdad. Vuelve a cuatro páginas tuyas y copia una línea de cada una: la que querrías que leyera alguien que solo tuviera treinta segundos.

De tu línea de base de sueño y ritmo (lección 3), una línea sobre cómo es lo habitual en ti

De tu tarjeta de cambios tempranos (lección 4) o de tus inventarios (lección 8), un cambio que querrías pillar pronto

De tu página de preguntas sobre medicación (lección 5), la pregunta que sigues queriendo que te respondan

Con tus palabras, hoy, una cosa que entiendes ahora y no entendías en la lección 1

Cuatro líneas, de tu puño y letra, en una página. Eso es el plan. Todo lo de abajo solo comprueba que sigues encontrando el resto.

Y luego, el repaso

Este repaso comprueba que el plan se pueda usar; no te pide reescribir páginas anteriores. **Es una comprobación de «lo encuentro», no un formulario.** Si sabes echarle mano a tus páginas, ya sabes la respuesta y puedes dejarlo en blanco.

SECCIÓN	QUÉ DEBERÍAS PODER ENCONTRAR	ESTADO
Plan de Seguridad y Punto de Partida (lección 1)	Cómo acceder a ayuda y los límites del Programa	REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L01 ☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN ☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR ☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Tarjeta de lo que significa y lo que no (lección 2)	Qué significa el trastorno bipolar para lo que estás aprendiendo	REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L02 ☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN ☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR ☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Línea de base de sueño y ritmo, 7 días (lección 3)	Tu línea de base de sueño y ritmo	

SECCIÓN	QUÉ DEBERÍAS PODER ENCONTRAR	ESTADO
		REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L03
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Tarjeta inicial de cambios tempranos (lección 4)	Los cambios tempranos candidatos	REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L04
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Página de preguntas sobre medicación (lección 5)	Tus preguntas sobre la medicación	REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L05
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Gráfico de vida en tres etapas (lección 6)	El contexto del recorrido de tu vida	

SECCIÓN	QUÉ DEBERÍAS PODER ENCONTRAR	ESTADO
		REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L06
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
		REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L07
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
		REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L08
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Inventario de estado elevado (lección 8)	Tus observaciones de estado elevado	
Inventario de estados bajos y mixtos (lección 9)	Tus observaciones de estados bajos y mixtos	

SECCIÓN	QUÉ DEBERÍAS PODER ENCONTRAR	ESTADO
		REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L09
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Mapa de alternativas y condiciones que conviven (lección 10)	Las preguntas de alternativa y de convivencia	REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L10
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Nota honesta de sustancias y ánimo (lección 11)	El contexto de sustancias y ánimo, si viene al caso	REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L11
		☐ LISTA PARA USAR ☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
		☐ ESTO ME LO GUARDO ☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
		☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR
Mapa de vulnerabilidades y protecciones (este capítulo)	Presiones, protecciones y disponibilidad	

SECCIÓN	QUÉ DEBERÍAS PODER ENCONTRAR	ESTADO
REPASO DE MITAD – ESTADO DE LA SECCIÓN L12		
	☐ LISTA PARA USAR	☐ ESPERANDO INFORMACIÓN
	☐ ESTO ME LO GUARDO	☐ SUSTITUIDA POR UNA PÁGINA POSTERIOR
	☐ TODAVÍA SIN ESCRIBIR	

Un pequeño arreglo de mantenimiento

- | | |
|---|---|
| ☐ actualizar una línea que se ha quedado vieja | ☐ quitar un detalle que me resulta demasiado privado |
| ☐ completar una ruta de poca energía que falta | ☐ marcar una sección para hablarla más adelante |
| ☐ no cambiar nada hoy | |

Esto es un plan de trabajo, no un examen ni un expediente permanente.

Cómo queda esta página

Elige exactamente una: **Lista para usar**, **Esperando información** o **Esto me lo guardo**.

Marca **Lista para usar** solo cuando **haya al menos una presión y una protección escritas con tus palabras**: ninguna de las dos depende de nadie más. Un mapa que espera una protección que todavía no has podido montar es un estado válido, no una página a medias.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Lista para usar | ☐ Esperando información | ☐ Esto me lo guardo |
|--|--|--|

Antes de cerrar esta página

Opcional y privado.

La idea que quiero quedarme —una presión es candidata, no una causa

- | | | | |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| ☐ clara | ☐ en parte clara | ☐ poco clara | ☐ prefiero no responder |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|--|

LA PARTE QUE ESTUVE A PUNTO DE SALTARME

- | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|
| ☐ disponibilidad | ☐ zona de influencia | ☐ primer efecto | ☐ ninguna |
| ☐ prefiero no responder | | | |

RUTA USADA

☐

principal

☐

poca energía

☐

parado por seguridad

☐prefiero no
responder

UNA FRASE QUE QUIERO LLEVAR A LA CONSULTA – OPCIONAL

Privacidad y seguridad

- Bipolar Clarity no recibe, no sube, no recoge ni vigila lo que escribes en tu cuaderno.
- Tus respuestas se quedan en tu copia.
- Dejarlo en blanco, **no lo sé**, **presión privada de una relación**, **suceso privado** y **prefiero no responder** son respuestas válidas y completas.
- No anotes datos que identifiquen a terceros, ni un relato de trauma, ni detalles de método de autolesión.
- No rellenes esta página durante una activación grave, una psicosis, una depresión que te desborda o un peligro inmediato. La seguridad interrumpe el cuaderno; mira la parada de seguridad de arriba.
- Una protección en la que entra otra persona necesita su consentimiento y un papel acordado. El apoyo no es vigilancia.
- Destruye con cuidado los borradores impresos si llevan información personal delicada.
- Terminar el cuaderno nunca está por encima de la ayuda profesional, urgente o de emergencia.

12

Para cerrar

Tu mapa separa:

- una presión candidata de una causa demostrada;
- la primera observación de un diagnóstico;
- la influencia realista de la culpa;
- lo que hace una protección de la garantía de evitar algo;
- una idea escrita de una protección disponible hoy.

Si paras aquí, paras en un punto de verdad, y tu «cómo queda esta página» dice si está terminada o si sigue esperando algo que no depende de ti.

Si sigues, llévate al módulo de la conversación sobre el tratamiento solo las partes que tú elijas. Nunca hace falta enseñar el cuaderno privado entero.

Un ejemplo resuelto (inventado)

Amina es un personaje inventado, y está justo en medio: día nueve de un trabajo que llevaba dos años queriendo, con mañanas más tempranas, un trayecto largo y mucho que aprender de golpe. Le va bien, y eso es parte del problema.

- **Presión candidata:** «Las semanas del trabajo nuevo, con madrugones, preparación por las noches y varias ideas nuevas que me ilusionan».
- **En qué punto está la certeza: posible** — ya ha visto partes de este patrón, aunque el trabajo sea nuevo.
- **Primer efecto observable:** «Preparo cosas pasada la medianoche, me despierto pronto sin cansancio, y voy sumando compromisos».
- **Zona de influencia:** **puedo cambiar una parte** en lo de preparar por las noches; el trayecto y la hora de entrada piden planificación, no control.
- **Protección:** un ancla de hora de levantarse entre semana, más media hora de descompresión al llegar.
- **Para qué sirve esa protección:** estabiliza el ritmo; bajar la carga es el segundo efecto, y decidió no anotarlo como principal.
- **Disponibilidad hoy:** el ancla de levantarse está **LISTA AHORA**; la descompresión está **EN PARTE**, porque las tareas de casa empiezan en cuanto llega.
- **El paso más pequeño para reforzarla:** «Preguntarle a mi pareja si le encaja cambiarme una tarea de lunes a jueves durante las dos primeras semanas, y luego lo revisamos». Una petición, no una suposición.

Amina traslada tres líneas a su Plan de Estabilidad Bipolar: la presión posible, la protección lista más fuerte, y el hueco de protección que quiere resolver.

Amina es inventada. El ejemplo enseña cómo se usan los campos; no es una predicción, ni un veredicto sobre causas, ni una respuesta recomendada.

La ayuda que tienes cerca

Los teléfonos de crisis de tu país están al final de este capítulo.

Palabras que salen en este capítulo

Solo las que este capítulo usa de verdad. El glosario entero está en el cuaderno completo.

Ancla (lección 22) — una rutina que sostiene el día, diseñada en tres versiones: normal, mínima, y qué haces cuando el día se cae a pedazos. Está pensada para seguir sirviendo aunque tenga que cambiar de forma.

Certeza (*conocido / posible / no lo sé, lección 12*) — lo seguro que estás de una observación, anotado aparte de la observación misma. No estar seguro es información que merece escribirse, no un motivo para dejar la línea en blanco.

Cómo queda esta página — la línea del final de un capítulo donde dices adónde ha llegado la página. Hay tres: **Lista para usar** (hay algo escrito que no depende de nadie más), **Esperando información** (el siguiente paso útil necesita un dato, una fecha o un teléfono que todavía no tienes, así que la página está pendiente y no suspendida) y **Esto me lo guardo** (decidiste no escribirlo, y eso es una decisión terminada, no un hueco).

Línea de base (lecciones 2 y 3) — lo que es habitual **en ti**, descrito con detalle suficiente para que un cambio se vea. No es un estado plano ni sin emociones, y no es lo normal de otra persona. Casi todo este Programa compara contra tu línea de base, no contra una media.

Plan de Estabilidad Bipolar — el documento que vas construyendo a lo largo de los veinticuatro capítulos y que se monta en la lección 24. Está ordenado por lo que necesitas encontrar, no por el orden de las lecciones, porque lo que vas a hacer es buscar algo, no repasar un curso.

Presión candidata (lección 12) — lo que este Programa llama «desencadenante». El cambio de palabra es deliberado: una presión es algo que merece la pena vigilar, no un interruptor que causa un episodio. Nombrar una no es repartir culpa, y las presiones estructurales —el dinero, la vivienda, la discriminación— van en el mapa igual que cualquier otra cosa.

Protección (lección 12) — algo que sostiene la estabilidad haciendo un trabajo concreto: estabilizar el ritmo, bajar la carga, ayudarte a notar, ayudarte a actuar, mantenerte conectado, que la atención siga estando a mano. Una protección ayuda. Nunca garantiza.

Respuestas que siempre puedes usar (*las escapes del Programa*) — las cinco respuestas disponibles en cualquier página: **Todavía no lo sé**, **Prefiero no responder**, **Aquí no hay nada que anotar**, **Privado** — **no lo anoto aquí**, **Prefiero llevar esto a una conversación con un profesional**. Son respuestas de verdad, no huecos. Una página con tres líneas ciertas vale más que una página rellena para que parezca completa.

Ruta — una manera de conseguir ayuda, escrita antes de necesitarla. El Programa mantiene tres separadas a propósito: ayuda temprana, ayuda profesional urgente y peligro inmediato. Son destinos distintos con teléfonos distintos, y mezclarlos es lo que deja un plan inservible justo en el momento que importa.

Ruta principal — la versión completa de un capítulo. Es la que se usa un día corriente.

Activación — subidas de energía, de velocidad, de impulso o de inquietud. Merece nombrarse aparte del ánimo, porque la activación puede subir mientras el ánimo baja.

Episodio — un periodo reconocible en el que varias cosas cambian a la vez y siguen cambiadas, y no un solo día malo ni un sentimiento fuerte. Cada marco pone sus propios umbrales de duración y gravedad, y **un profesional decide si un periodo cuenta como uno**. Este cuaderno describe periodos; nunca los clasifica.

Funcionamiento (lección 23) — lo que eres capaz de hacer en la vida diaria: trabajar, estudiar, cuidar, relacionarte, papeleo. El Programa trata el funcionamiento como algo que se describe y se reconstruye por partes, nunca como una nota sobre lo que vales como persona.

Psicosis (lección 8) — perder el contacto con la realidad compartida: por ejemplo creer cosas que otros no creen, u oír o ver cosas que otros no. Puede darse en una manía grave y en una depresión grave. Es motivo para buscar ayuda pronto, y no dice nada sobre si una persona es peligrosa.

Si este capítulo te ha servido

Acabas de terminar una de veinticuatro. Las demás están escritas igual, son gratis igual, y todas construyen lo mismo: un plan que puedas darle a alguien un día malo.

El cuaderno completo reúne los veinticuatro capítulos en un solo libro, con el mapa de cómo encajan y el glosario entero. bipolarclarity.com/es/workbook

Sin correo, sin cuenta y sin versión de pago. Y si lo prefieres capítulo a capítulo, también vale: cada lección lleva el suyo.

Cómo se sostiene esto gratis

No has pagado por este cuaderno, y nadie te ha pedido un correo para dártelo. No hay versión de pago ni nivel premium. Es a propósito. Yo pagué mi propia psicoeducación, y Bipolar Clarity existe justamente por eso: tu código postal y tu sueldo no deberían decidir si alguien te explica alguna vez tu propia enfermedad.

Lo que sí significa es que el proyecto depende de una sola cosa: de que la gente lo encuentre.

Si te ha servido, hay tres cosas que ayudan. Las tres son gratis.

Suscríbete al canal. En un canal pequeño, los suscriptores y el tiempo de visionado son lo que decide si YouTube le enseña esta lección a la siguiente persona que busque algo a las dos de la mañana. Esa persona no llegará primero a este cuaderno: llegará a un vídeo, o no llegará a nada.

Dáselo a alguien concreto, en quien hayas pensado de verdad. Alguien con el diagnóstico, alguien que quiere a alguien que lo tiene, alguien a quien le dieron un folleto y ya está. Esto se mueve como se mueve el nombre de un buen médico: alguien se lo cuenta a alguien. Y eso funciona mejor que una publicación que todo el mundo pasa de largo.

Dile a un profesional que existe. Una consulta, un grupo de iguales, una asociación, el psiquiatra al que ves dentro de tres semanas. Pueden dar algo gratis, en quince idiomas y sin que nadie tenga que registrarse. Casi ninguno tiene nada parecido a mano.

Hay una cosa que no te pido: tus respuestas. Las páginas que has rellenado son tuyas. Recomendar el cuaderno y contar lo tuyo son dos decisiones distintas, y aquí solo te pido la primera.

Todo está en bipolarclarity.com/es/support.

Gracias por llegar hasta aquí. No es poca cosa recorrer veinticuatro capítulos sobre tu propia enfermedad.

— René, Bipolar Clarity



Tu plan ya existe. ¿Quién más sabe usarlo?

Usas este cuaderno para entender lo que te pasa, ver venir un episodio y tener un plan antes de necesitarlo. Pero ese plan no lo vives a solas. Quienes te quieren notan cosas: que duermes menos, que hablas más rápido, que te callas. Casi nadie les ha enseñado qué hacer con eso. Así que vigilan, discuten o no dicen nada.



En noviembre de 2026 lanzamos **el Bipolar Support Roadmap**: el programa para tu familia, tu pareja y tus amistades.

Qué puede cambiar en casa

HOY, A MENUDO	CON EL ROADMAP
«¿Te has tomado la medicación?», tres veces al día.	Ayudan con el tratamiento sin tomar el control , y acuerdan contigo cómo.
Una noche sin dormir y todos en alerta... o nadie lo nota hasta que es tarde.	Distinguen una señal de aviso de un mal día, y saben qué hacer primero.
En una crisis, cada cual improvisa.	Han hecho un plan de crisis antes de necesitarlo , que puede ir junto a las rutas que escribes en este cuaderno.
Una discusión que va a más.	Saben cuándo parar una conversación, y cómo retomarla.

Hecho para ir junto a este programa

Señales de aviso, un plan hecho antes de la crisis, preguntar antes de intervenir: el Roadmap trabaja lo mismo que tu cuaderno, desde su lado de la mesa.

Durante catorce meses me senté en una sala que me enseñó mi propia enfermedad. Las personas con las que vivo nunca tuvieron una sala así. Esta es la que habría querido para ellas.

— René

Tú decides

Pasar la página siguiente es opcional: a quién, cuándo y si lo haces. No contiene nada de lo que has escrito. Y el Roadmap no les pide que te vigilen. Les enseña a preguntar antes de intervenir, y a aceptar un «no» por respuesta.

¿Tengo que contarles lo que escribo aquí?

No. El Roadmap no lo necesita.

¿Cuesta algo?

No. Es gratis, como este programa. Sin versión de pago, sin cuenta.

¿Y si no quieren?

No pasa nada. La invitación no caduca.

→ **Arranca la página siguiente, o reenvíala. Es para ellos.**



Para ti, que apoyas a alguien con trastorno bipolar

Alguien que te quiere sigue un programa para cuidar su estabilidad, y ha pensado en ti. Te das cuenta de las cosas. Nadie te ha enseñado qué hacer con ellas. Para eso está el Bipolar Support Roadmap.

EN QUÉ TE VA A AYUDAR

- **Entender lo que ves**, sin vigilar cada paso.
- **Ayudar sin tomar el control**: con el tratamiento, con el sueño, con el alcohol o el cannabis.
- **Notar cuándo puede estar empezando un episodio**, y qué hacer primero.
- **Hablar en pleno conflicto**, y cuándo parar la discusión.
- **Un plan de crisis hecho antes de necesitarlo**, con dos vías.
- **Límites, hijos y reconstruir la confianza**.
- **Cuidarte tú**, para poder seguir.

¿De verdad ayuda aprender esto?

En un ensayo aleatorizado en Barcelona, familiares de personas con trastorno bipolar asistieron por su cuenta a doce sesiones de grupo; los pacientes no asistieron. Frente a las familias sin sesiones extra, menos de esos pacientes tuvieron un nuevo episodio durante el estudio, sobre todo menos episodios maníacos e hipomaniacos.¹ El Roadmap no es aquel ensayo. Parte de la misma idea: lo que sabe la gente de casa importa.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

LAS 19 LECCIONES

- | | |
|--|--|
| 1 Diagnosticaron bipolar a alguien que quieres: ¿y ahora qué? | 10 Depresión bipolar y estados mixtos: qué observar |
| 2 Ayudar a alguien con bipolar: ¿cuál es de verdad tu papel? | 11 Puede que empiece un episodio bipolar: ¿qué hacer? |
| 3 Entender la conducta bipolar: ¿qué puedes saber de verdad? | 12 Cómo hablar con alguien con bipolar en pleno conflicto |
| 4 ¿Tú causaste su episodio bipolar? | 13 Cómo responder a la manía sin avivar el conflicto |
| 5 Cómo ayudar con el tratamiento bipolar sin tomar el control | 14 Cómo ayudar a alguien con depresión bipolar |
| 6 Bipolar y sueño: cómo ayudar sin tomar el control | 15 Haz un plan de crisis bipolar antes de necesitarlo |
| 7 ¿Señal de aviso bipolar o solo un mal día? | 16 Bipolar, límites e hijos: dónde trazar la línea |
| 8 Bipolar, alcohol y cannabis: ¿cómo puedes ayudar? | 17 Cuando el bipolar tensa a la familia: ¿por dónde empezar? |
| 9 Manía e hipomanía: primeras señales que puede ver tu entorno | 18 Cómo reconstruir la confianza tras un episodio bipolar |
| | 19 Apoyar a alguien con bipolar sin perderte por el camino |

CÓMO FUNCIONA Un vídeo corto y un ejercicio por lección · un recorrido de dos minutos para las semanas en que no tienes más · hecho con la persona que apoyas, no a sus espaldas · gratis, sin cuenta · no es terapia ni un servicio de crisis.

En 15 idiomas: English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית

Sale en noviembre de 2026. Apúntate y te avisamos el primer día.

Te paso esto porque...



bipolarclarity.com/es/family

Si ahora mismo te preocupa su seguridad: bipolarclarity.com/es/gethelp. Las líneas de crisis de cada país están también en las últimas páginas de este documento.

Si estás en peligro inmediato

Llama ahora mismo a tu número local de emergencias (en España, 112).

Líneas de crisis por país

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Argelia	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 14 (ambulancia) o al 17 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Argentina	llama al 135 (Buenos Aires) o al 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.
Australia	llama al 13 11 14 — Lifeline (24/7).
Baréin	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 999; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Bélgica	llama al 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasil	llama al 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Chile	llama al *4141 (24/7).
China (continental)	llama al 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (diario, el horario varía según la provincia, al menos 18h/día).
Dinamarca	llama al 70 201 201 — Livslinien.
Egipto	llama al 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finlandia	llama al 09 2525 0111 — MIELI (24/7) · English 09 2525 0116.
Francia	llama al 3114 — Número nacional de prevención del suicidio (24/7).
Alemania	llama al 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Austria 142 · Suiza 143.
Hong Kong	llama al 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, cantonés); multilingüe 2389 2222 — The Samaritans (24/7).
India	llama al 14416 o al 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 idiomas).
Irak	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 122 (ambulancia) o al 104 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Israel	llama al 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italia	llama al 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; emergencias 112.
Japón	llama al 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).
Jordania	llama al 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); emergencias 911.
Kuwait	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 112; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Líbano	llama al 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, árabe/inglés/francés).
México	llama al 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).
Marruecos	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 15 (ambulancia) o al 19 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Países Bajos	llama al 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) · 113.
Nueva Zelanda	llama o envía un mensaje de texto al 1737 (24/7) · Lifeline 0800 543 354.
Noruega	llama al 116 123 — Mental Helse (24/7).
Omán	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 9999; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Polonia	llama al 116 123 — Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym — horario: consulta 116sos.pl.
Portugal	llama al 808 24 24 24 — SNS 24.
Catar	llama al 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Rusia	no hay línea nacional de crisis verificable — en una emergencia llama al 112; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Arabia Saudita	llama al 920033360 — National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (no es 24/7; horario diurno fijo).
Singapur	llama al 1771 — national mindline (24/7) • SOS 1767.
Sudáfrica	llama al 0800 567 567 — SADAG.
Corea del Sur	llama al 109 — 자살예방 상담전화 (24/7).
España	llama al 024 — Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Suecia	llama al 90 101 — Självordslinjen (Mind).
Taiwán	llama al 1925 — 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Túnez	llama al 8010 3666 — Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Emiratos Árabes Unidos	llama al 800-HOPE (800 4673) — National Mental Support Line, MOHAP (8am–8pm diario).
Reino Unido e Irlanda	llama al 116 123 — Samaritans (24/7); en el Reino Unido también puedes enviar SHOUT al 85258.
EE. UU. y Canadá	llama o envía un mensaje de texto al 988 — Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (cualquier país)	llama al 112 para emergencias.

Los números pueden cambiar, y muchos países no aparecen aquí. Si el tuyo no está, encuentra una línea local verificada en segundos en findahelpline.com.

Si no estás a salvo en casa

Estas líneas son para la violencia o el maltrato en casa — de una pareja, de un familiar, de cualquier persona con la que convivas. Una enfermedad puede explicar una conducta; nunca la justifica. No hace falta que hayas decidido nada para llamar.

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Argelia	llama al 0560 100 105 — Réseau Wassila-AVIFE (domingo a jueves, horario diurno).
Argentina	llama al 144 — Línea 144 (24/7).
Australia	llama al 1800 737 732 — 1800RESPECT (24/7); o envía un SMS al 0458 737 732.
Baréin	llama al 80001488 — Aisha Yateem Family Counseling Centre (horario no confirmado).
Bélgica	llama al 1712 — Hulplijn 1712 (neerlandés, días laborables) • llama al 0800 30 030 — Écoute Violences Conjugales (francés).
Brasil	llama al 180 — Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
Chile	llama al 1455 — Fono Orientación, SernamEG (24/7).
China (continental)	llama al 12338 (marca con el código de área local) — All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Dinamarca	llama al 1888 — Lev Uden Vold (24/7).
Egipto	llama al 15115 — National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finlandia	llama al 116 016 — Nollalinja (24/7); el número antiguo 080 005 005 sigue funcionando.
Francia	llama al 3919 — Violences Femmes Info (24/7); la llamada no aparece en la factura.
Alemania	llama al 116 016 — Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Austria 0800 222 555 • Suiza 142.
Hong Kong	llama al 2522 0434 — Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
India	llama al 181 — Women Helpline (24/7).
Irak	no hay línea nacional de violencia doméstica verificable — en una emergencia llama al 122 (ambulancia) o al 104 (policía); para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Israel	llama al 118 — línea nacional de violencia doméstica (24/7, hebreo, árabe, inglés, ruso, amárico).
Italia	llama al 1522 — número antiviolencia y acoso (24/7).
Japón	llama al 0120-279-889 — DV相談+ (24/7).
Jordania	llama al 110 — National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Kuwait	no hay línea nacional de violencia doméstica verificable — en una emergencia llama al 112; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Líbano	llama al 03-018019 — KAFA Helpline (24/7, árabe/inglés).
México	llama al 079, opción 1 — Línea de las Mujeres (24/7).
Marruecos	llama al 8350 — Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), línea verde "Koulounamaak" (árabe/francés; horario no confirmado).
Países Bajos	llama al 0800-2000 — Veilig Thuis (24/7).
Nueva Zelanda	llama al 0800 456 450 — Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
Noruega	llama al 116 006 — VO-linjen (24/7).
Omán	no hay línea nacional de violencia doméstica verificable — en una emergencia llama al 9999; para encontrar una línea, consulta findahelpline.com.
Polonia	llama al 800 120 002 — Niebieska Linia, Blue Line (24/7); inglés lunes 6–10pm, ruso martes 6–10pm.
Portugal	llama al 800 202 148 — Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); o envía un SMS al 3060.
Catar	llama al 919 — AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Rusia	llama al 8-800-7000-600 — ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).
Arabia Saudita	llama al 1919 — Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapur	llama al 1800-777-0000 — National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Sudáfrica	llama al 0800 428 428 — GBV Command Centre (24/7).
Corea del Sur	llama al 1366 — 여성긴급전화 1366 (24/7).
España	llama al 016 (24/7) — la llamada no aparece en la factura • WhatsApp 600 000 016.
Suecia	llama al 116 016 — Kvinnofridslinjen (24/7); el número antiguo 020-50 50 50 sigue funcionando.
Taiwán	llama al 113 — Protection Hotline 113, para violencia doméstica, agresión sexual y abuso (24/7, multilingüe).

PAÍS O REGIÓN	TELÉFONO
Túnez	llama al 1899 — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, árabe/francés).
Emiratos Árabes Unidos	llama al 800111 — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Reino Unido e Irlanda	Reino Unido 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) · Irlanda 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
EE. UU. y Canadá	en EE. UU., llama al 1-800-799-7233 — National Domestic Violence Hotline (24/7), o envía START al 88788. En Canadá, busca el refugio más cercano en sheltersafe.ca.
Europa (cualquier país)	llama al 112 para emergencias.

Los números pueden cambiar, y muchos países no aparecen aquí. Si el tuyo no está, el NO MORE Global Directory recoge servicios de más de 190 países. Si hay peligro inmediato, llama antes al número de emergencias de tu país.

En cualquier lugar del mundo

Encuentra una línea de ayuda gratuita en tu país aquí: findahelpline.com o befrienders.org.

También puedes contarle a alguien de confianza lo que estás sintiendo y pedirle que se quede contigo.

Si no es una emergencia, pero lo estás pasando mal

Llama a tu clínico o a tu equipo de atención, o pide la cita más cercana que puedas. Si tienes un plan de crisis o un contacto de seguridad, ahora es el momento de usarlo. Superar la próxima hora es suficiente — no tienes que resolverlo todo hoy.

Bipolar Clarity es contenido educativo y no puede ofrecer ayuda de emergencia ni consejo médico personal. Usa los recursos anteriores para recibir apoyo urgente.