

23

Después de un episodio bipolar: trabajo, dinero y vínculos

Elegir un área de tu vida y construir en ella un paso que funcione, sin ponerle nota a tu recuperación, y sin que esta página decida por ti qué cuentas, ni tu tratamiento, ni nada legal, económico o de pareja.

LECCIÓN 23 DE VEINTICUATRO



Mira esta lección
bipolarclarity.com/es/program/l23/

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	
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	ESTÁS AQUÍ
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

Elegir un área de tu vida y construir en ella un paso que funcione, sin ponerle nota a tu recuperación, y sin que esta página decida por ti qué cuentas, ni tu tratamiento, ni nada legal, económico o de pareja.

Te llevas un paso hecho a la medida de la capacidad, el acceso y los permisos que tienes ahora mismo.

De qué va este capítulo

Este capítulo acompaña a la lección 23 en vídeo. Es la parte donde se trabaja. El vídeo explica; en esta página trabajas tú.

Funcionar no es una nota sobre tu carácter. Después de un episodio suele haber una distancia entre la vida que tenías y la vida que ahora mismo puedes sostener, y el consejo de siempre — *tómatelo con calma*— no sirve, porque no dice con calma en qué. Este capítulo coge una sola cosa y la mide con honestidad.

Mira tres áreas, y luego elige una. Trabajo o estudios. Dinero. Relaciones. Mirar las tres es como encuentras cuál merece la pena reabrir; trabajar en las tres a la vez es como el paso no se da nunca.

Define la función antes que la solución. *Qué tiene que funcionar* es una pregunta distinta de *cómo se hacía antes*, y responder a la primera abre opciones que la segunda cierra. A una habitación se puede volver a entrar por otra puerta.

Ajusta el paso a lo que tienes ahora de verdad: capacidad, acceso, permiso, consentimiento y seguridad. No a lo que tenías, ni a lo que crees que a estas alturas ya deberías poder. Un paso que da por hecha la capacidad del año pasado no es ambición: es un paso que falla y que luego se lee como una prueba sobre ti.

Contarlo o no es una decisión aparte, y es tuya. Si se lo dices a un jefe, a un compañero, a un casero o a un familiar no forma parte de dar el paso, y las normas que te protegen cambian muchísimo de un país a otro. Mira cómo es donde vives antes de decidir, y no dejes que una hoja de ejercicios te meta prisa en eso.

Y revisa el experimento, no a ti. Si el paso encajaba, lo que costó, y qué medirías distinto.

Lo que importa de aquí

1. **Mira tres áreas de tu vida, y luego elige una.** Trabajar en todo a la vez es como el paso deja de darse.
2. **Define la función antes que la solución.** *Qué tiene que funcionar* es una pregunta distinta de *cómo vas a conseguirlo*.
3. **Ajusta el paso a lo que tienes ahora:** capacidad, acceso, permiso, consentimiento y seguridad.
4. **Contarlo o no se queda como una decisión aparte,** y antes de tomarla mira cómo son las normas donde vives.
5. **Revisa el experimento, no lo que vales como persona.**

Mira el vídeo primero

El vídeo se queda con tres cosas que en una hoja quedan planas.

- **Tres áreas de la vida miradas sin ordenar ninguna por encima de otra**, que es más difícil de lo que parece y más fácil de ver que de leer.
- **Por qué lo del dinero y lo del trabajo piden un cuidado propio**, incluido dónde se para este Programa y dónde empieza un asesor cualificado.
- **Un paso medido en voz alta**, incluido el momento en que se ve que es demasiado grande y se hace más pequeño.

Míralo antes de elegir. La lección en vídeo es *Después de un episodio bipolar: trabajo, dinero y vínculos* — lección 23 del Bipolar Stability Program.

Antes de empezar

Esta página te ayuda a mirar el trabajo, el dinero y las relaciones, elegir un área, y diseñar un paso acotado. No le pone nota a tu recuperación ni predice qué va a pasar.

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.

Un peligro inmediato, la intención de suicidarse, un plan o un riesgo inminente de autolesión, la intención de hacer daño a otra persona, perder el contacto con la realidad, una confusión grave, no poder cubrir necesidades básicas, o una conducta peligrosa que se dispara: todo eso va ahora por ayuda clínica urgente o de emergencia.

Si hay un peldaño de aviso que aplica, usa su ruta acordada en vez de esperar a esta página.

Si hay maltrato, amenazas, coacción, explotación, o miedo a que alguien contacte contigo: el anexo de crisis del final de este cuaderno tiene una sección aparte, «Si no estás a salvo en casa», con teléfonos país por país. La misma lista está en bipolarclarity.com/es/gethelp. Si la vivienda no es segura o no tienes comida asegurada, la ruta de revisión de la sección 10 es donde pones el nombre de un servicio de tu zona.

No anotes números de cuenta, contraseñas, métodos de autolesión ni cómo acceder a ellos, el diagnóstico de otra persona, ni información que no quieras que esté aquí.

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 23. 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.

Ruta principal

Mira las tres áreas

Elige un estado para cada una: ESTABLE, TENSA, ROTA, NO LO SÉ o PRIVADO. Añade una nota observable si te sirve. El trabajo incluye trabajo pagado, estudios, cuidar de alguien, la casa, el voluntariado o cualquier actividad que te importe. El dinero significa poder acceder a él y estar protegido, no unos ingresos como nota. Las relaciones significan un vínculo, un límite o una coordinación concretos; no un veredicto sobre una relación entera.

Elige un área

Elige TRABAJO / ESTUDIOS / CUIDADOS, DINERO, RELACIONES, AHORA MISMO NO HAY NADA ABIERTO, o ESPERANDO UNA RUTA SEGURA.

Si las tres te han salido estables, AHORA MISMO NO HAY NADA ABIERTO es la respuesta honesta y con eso esta página está terminada. No todo el que lee esto tiene hoy algo que reconstruir, y obligarte a elegir una solo inventaría un problema. Escribe una línea sobre qué querrías proteger si eso cambiara, y para. Elige un área porque puedes nombrar una función que te importa, un paso disponible y una ruta de revisión o de ayuda; no porque sea la que más vergüenza te da.

☐ TRABAJO / ESTUDIOS / CUIDADOS

☐ DINERO

☐ RELACIONES

☐ AHORA MISMO NO HAY NADA ABIERTO

☐ ESPERANDO UNA RUTA SEGURA

Define una función

Completa: La función que quiero tener más a mano es... Que sea observable y de ahora.

Describe tu capacidad actual y su contexto

¿Qué puedes hacer o a qué puedes acceder ahora mismo? ¿Qué se te hace más difícil? ¿Qué contexto importante va al lado de esa observación? Un cambio en cómo funcionas es información, no una prueba sobre tu esfuerzo, tu carácter o tu diagnóstico.

Nombra la barrera principal y el apoyo

Separa la barrera de la capacidad. Anota de qué depende —permisos, dinero, transporte, intimidad, con quién dejar a los niños, idioma, tecnología, consentimiento, material, tiempo de recuperación o asesoramiento cualificado— y si cada cosa está disponible de verdad.

La decisión de contarlo o no

Rellénalo solo si el trabajo, los estudios, los cuidados, una prestación u otro sistema formal te plantean si contarlo. Elige: NO HACE FALTA DECIDIR NADA SOBRE CONTARLO, HOY NO DECIDO, NECESITO INFORMACIÓN LOCAL CUALIFICADA, DECIDIDO FUERA DE ESTE CUADERNO, o PRIVADO. Si puede que compartas información, mira antes en qué país estás, para qué es, quién la recibe, el mínimo detalle necesario, las consecuencias y dudas posibles, y una fuente local cualificada. El Programa no te dice nunca que cuentes ni que escondas un diagnóstico.

☐ NO HACE FALTA DECIDIR NADA SOBRE CONTARLO

☐ HOY NO DECIDO

☐ NECESITO INFORMACIÓN LOCAL CUALIFICADA

☐ DECIDIDO FUERA DE ESTE CUADERNO

☐ PRIVADO

Construye un paso

Escribe un PASO NORMAL, un PASO MÍNIMO y una RUTA DE RESERVA O DE AYUDA. Usa el método de pasos pequeños de la Hoja de ritmo y resolución de problemas (lección 22). Que los tres estén al mismo nivel —ninguno es el del fracaso—, que se puedan ver, y que estén separados de cualquier instrucción de tratamiento, legal o económica.

Pon un límite

Di hasta dónde llega y cuánto dura como mucho, qué información no vas a compartir, qué decisiones quedan fuera, qué consentimiento hace falta, o qué haría que pararas. Quien te apoya tiene solo el papel acotado que aceptó.

Di quién se encarga y con qué apoyo cuentas

¿De quién es el paso? ¿Quién ha aceptado ayudar, y con qué tarea exactamente? ¿Qué pasa si ese apoyo no está disponible?

Ruta de revisión o de ayuda

Di cuándo se revisa y adónde vas si cambian la capacidad, los síntomas, el consentimiento, el acceso, el riesgo o los permisos. En la revisión elige: seguir por ahora, bajar, cambiar una cosa, dejarlo, buscar información fuera, o usar la ruta que puse arriba. Ponle nombre aquí en vez de dejarlo en una categoría: un peldaño de aviso con su ruta acordada, un contacto de la consulta, un servicio local con su nombre, o el anexo de crisis del final.

Cómo queda esta página

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

Marca **Lista para usar** solo cuando estén anotadas al menos una función elegida, un paso, un límite y una ruta de revisión o de ayuda, junto con el repaso de las tres áreas. No significa nunca recuperado, ni protegido legalmente, ni seguro económicamente, ni reconciliado, ni aprobado clínicamente.

☐ Lista para usar

☐ Esperando información

☐ Esto me lo guardo

Ruta para los días de poca energía

Copia exactamente dos líneas:

1. El área que he elegido y el paso más pequeño que sirve son: [escribe aquí].

2. Mi límite y mi ruta de revisión o de ayuda son: [escribe aquí].

Esas dos líneas son un borrador de reconstrucción completo; no demuestran que te hayas recuperado, ni crean una decisión legal o económica, ni sustituyen al apoyo profesional. Puedes parar aquí.

Un ejemplo resuelto (inventado)

Dana es un personaje inventado. El repaso le sale: trabajo **TENSO**, dinero **NO LO SÉ**, y una relación **ESTABLE**. Elige el trabajo porque una función —recibir la información de las tareas esenciales de la semana— tiene un paso acotado. Su capacidad actual da para una petición corta por escrito; la barrera es que no está claro por dónde llega esa información. Para una pregunta de procedimiento no hace falta contar ningún diagnóstico, así que anota **NO HACE FALTA DECIDIR NADA SOBRE CONTARLO**. El paso mínimo es localizar el canal de tareas que ya existe; la reserva, preguntárselo al contacto de procedimiento. El límite deja fuera la información de salud. La revisión mira si la información se volvió accesible y cuánto esfuerzo costó. El resultado no establece nada sobre su capacidad de trabajo en general.

Antes de cerrar esta página

Opcional y privado. Nunca se envía, ni se sube, ni se recoge, ni se vigila.

¿Qué función quedó más clara al separarla de tu estatus o de tu identidad?

¿Qué límite de capacidad, de acceso, de consentimiento o de permiso cambió el paso?

¿A qué tendrá que responder la próxima revisión o la ruta de ayuda?

Pregunta para un profesional, opcional

Esta página no exige ninguna pregunta para un profesional. Si te sirve:

¿Podemos revisar si este paso encaja con la capacidad que tengo ahora, y a qué profesional le corresponde responder lo que se sale de su papel?

PREGUNTA OPCIONAL PARA UN PROFESIONAL

Adónde va lo que has escrito

Traslada un bloque breve —área elegida, función, paso mínimo, límite y ruta de revisión o de ayuda— a la sección de funcionamiento de tu Plan. Enlaza de vuelta con este artefacto por versión. La Hoja de ritmo y resolución de problemas sigue mandando en el método de pasos pequeños; su Línea de base de sueño y ritmo de 7 días (lección 3) es el registro del que salió y no se archiva nunca. El capítulo de revisión final puede usar este bloque en el montaje sin sustituirlo.

Privacidad y seguridad

- Si hay peligro ahora, se usa la ayuda urgente o de emergencia verificada; terminar la hoja espera.
- Las señales de aviso van por la escalera actual y su ruta acordada.
- El maltrato, la coacción, la explotación o el miedo van por la sección «Si no estás a salvo en casa» del anexo de crisis del final, o por los servicios de emergencia de tu zona; no por un experimento de contacto.
- El Programa no te va a decir nunca que cuentes ni que escondas un diagnóstico de trastorno bipolar.
- El Programa nunca te va a decir que empieces, pares, bajas, reanudes, elijas ni cambies un medicamento.
- Bipolar Clarity no recibe, no sube, no recoge ni vigila lo que escribes en tu cuaderno.
- No pongas aquí contraseñas, números de cuenta, documentos del trabajo que te identifiquen, ni información de salud privada de otra persona.

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.

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.

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.

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.

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.