

GUÍA GRATUITA · ADOLFO VILLALÓN,
PSICÓLOGO CLÍNICO

Antes de llegar *al* *límite*

Señales para darte cuenta a tiempo y cinco prácticas
simples para ordenar lo que sientes.

adolfovillalon.cl

No tienes que esperar a estar peor para pedir ayuda

La mayoría espera demasiado. Espera a que el cuerpo hable, a que una relación se rompa, a no poder más. Pero cuidarse no es solo para las crisis: es para antes.

"Cuando éramos niños, alguien nos preguntaba: ¿qué te pasa?, ¿por qué estás llorando? En la vida adulta, muchas veces nadie nos pregunta. Por eso tenemos que aprender a preguntárnoslo."

Esta guía reúne ideas que comparto en consulta, en charlas y en conversaciones en radio y televisión. No reemplaza una terapia, pero puede ayudarte a mirar con más claridad lo que te está pasando y a dar un primer paso.

CÓMO USARLA

Léela con calma. Hay ejercicios con espacio para escribir: puedes imprimirla o responder en un cuaderno. No hay respuestas correctas.

Cuando algo te está costando más de lo habitual

Ninguna de estas señales por sí sola significa que estés mal. Pero si varias se mantienen por semanas, vale la pena detenerse.

EN EL CUERPO

Duermes mal o te despiertas cansado.
Tensión en el cuello o el pecho. Cambios en el apetito. Te enfermas más seguido.

EN LA MENTE

La cabeza no para. Te cuesta concentrarte.
Piensas una y otra vez en lo mismo. Todo parece urgente.

EN LO QUE HACES

Postergas cosas que antes hacías sin esfuerzo. Te aíslas. Usas más alcohol, pantallas o comida para desconectarte.

EN TUS VÍNCULOS

Estás más irritable.
Discutes por cosas pequeñas. Sientes que nadie te entiende o que molestas al pedir ayuda.

ATENCIÓN

Si piensas que no vale la pena seguir viviendo o en hacerte daño, no esperes: llama al ***4141** (línea de prevención del suicidio, gratuita, 24 horas) o al **131** en una emergencia.

Ponle nombre a lo que sientes

Lo que no tiene nombre pesa más. Cuando logramos decir "estoy triste" o "tengo miedo", la emoción se vuelve más manejable. Responde sin juzgarte:

¿Qué me está pasando hoy?

¿Qué emoción está más presente? (tristeza, rabia, miedo, cansancio, culpa, otra)

¿En qué parte del cuerpo la siento?

¿Qué necesitaría en este momento?

No es lo mismo "eres" que "estás"

Muchas veces cargamos etiquetas que alguien nos puso o que nos repetimos: "soy flojo", "soy tonto", "soy así". Una etiqueta parece permanente. Un estado, en cambio, puede cambiar.

Lo que me digo	Cómo lo puedo decir
Soy un fracaso.	Estoy pasando por un mal momento.
Soy flojo.	Estoy agotado y me cuesta empezar.
Soy así, no voy a cambiar.	Así he reaccionado hasta ahora.

Escribe en las filas vacías dos frases que te dices y cómo podrías decirlas de otra forma.

Vuelve a lo que sí depende de ti

Gastamos mucha energía en lo que no podemos controlar: lo que piensan otros, lo que pasará mañana. No se trata de ignorarlo, sino de recuperar tu margen de acción.

NO DEPENDE DE MÍ

SÍ DEPENDE DE MÍ

Una cosa pequeña que puedo hacer hoy:

"No conviertas una posibilidad en una certeza. No todo lo que temes va a ocurrir."

Lo que te devuelve al presente

RESPIRA MÁS LENTO

Inhala por la nariz contando 4. Exhala por la boca contando 6. Repite 5 veces. Exhalar más largo que inhalar le indica al cuerpo que puede bajar la alerta.

BUSCA LO QUE TE HACE BIEN

La naturaleza, los animales, el movimiento y las personas que quieres. El vínculo con una mascota o un paseo al aire libre también contienen. La música ayuda a ponerle palabras a lo que no sabemos decir: elige una canción que te acompañe y escúchala con atención.

Tres cosas que me hacen bien y puedo hacer esta semana:

Cuándo conversarlo con un profesional

Si lo que sientes dura varias semanas, te impide funcionar como antes, o sientes que ya intentaste todo y no alcanza, la terapia puede ayudarte a entender lo que te pasa y a hacer algo con eso.

En terapia puedes decir lo que no dices en otros lugares: lo que callamos, lo que guardamos, nuestros temores.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Adolfo Villalón Sandoval

Psicólogo clínico. Presencial en Concepción y online a todo Chile.
Sesión de 45 minutos, \$50.000.

Agenda por WhatsApp: adolfovillalon.cl

Esta guía es material educativo y no reemplaza una evaluación profesional. Si estás en crisis, llama al *4141 o al 131, o acude al servicio de urgencia más cercano.