

## TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

### ¿QUÉ ES UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD?

La “personalidad” es la forma de pensar, sentir y comportarse, que nos define como personas individuales. La personalidad de un individuo está influenciada por las experiencias, el ambiente (entorno y situaciones vitales) y las características heredadas.

Normalmente nuestra personalidad nos permite relacionarnos relativamente bien con los demás, pero en algunos casos esto no es así. Si uno tiene un trastorno de personalidad, partes de esa personalidad dificultan el convivir con los demás y con uno mismo.

Uno puede tener un trastorno de la personalidad si tiene problemas o dificultades con:

- Llevarse bien con compañeros de trabajo, familiares y amigos.
- No meterse en líos.
- Controlar sus sentimientos o comportamiento.
- Escuchar a otras personas.
- Sentirse infeliz o preocupado y/o notar que a menudo molesta o hiere a otras

personas. Los trastornos de personalidad afectan al menos a dos de estas áreas:

- La forma de pensar sobre uno mismo y los demás.
- Forma de responder emocionalmente.
- Forma de relacionarse con otras personas.
- Forma de controlar nuestro propio comportamiento.

### CAUSAS DE LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

La respuesta no está clara, pero parece que, al igual que otros trastornos de salud mental, la educación, alteraciones cerebrales y la genética pueden influir.

#### **Crianza**

A veces, pero no siempre, las personas con trastorno de la personalidad han podido haber sufrido abusos físicos o sexuales en la infancia, violencia en la familia o padres con consumo excesivo de alcohol o tóxicos. Si se saca a los niños de este entorno difícil, es menos probable que desarrollen un trastorno de la personalidad.

### **Alteraciones a nivel cerebral**

Algunas personas con trastorno antisocial de la personalidad presentan diferencias muy leves en la estructura de su cerebro y en la forma en que algunas sustancias químicas actúan en él.

Sin embargo, no existe ningún escáner cerebral o análisis de sangre que pueda diagnosticar un trastorno de la personalidad.

### **Factores desencadenantes**

- Consumo excesivo de drogas o alcohol.
- Problemas de relación con la familia o la pareja.
- Problemas económicos.
- Ansiedad, depresión u otros trastornos de salud mental.
- Situaciones vitales estresantes o traumáticas.
- Pérdidas, como la muerte de un ser querido.

### **¿CON QUÉ FRECUENCIA OCURREN? ¿SE PUEDEN TRATAR?**

En torno a 1 de cada 20 personas tiene un trastorno de la personalidad.

Si bien es cierto que, en el pasado, los trastornos de la personalidad no eran atendidos por los servicios de salud mental, recientes estudios muestran que los servicios mentales pueden ayudar a tratarlos.

### **TIPOS DE TRASTORNOS DE PERSONALIDAD**

Los trastornos de personalidad se clasifican en tres grupos principales, aunque una persona puede tener las características de más de un trastorno a la vez. A veces, se pueden reconocer algunos aspectos de dichos trastornos en nuestra personalidad, lo que no quiere decir que se tenga alguno de ellos. Solamente será así cuando estén repercutiendo en distintos aspectos de tu vida, y en ocasiones, de los que te rodean.

El diagnóstico suele hacerse en personas mayores de 18 años. Los menores de edad no suelen ser diagnosticados de trastornos de la personalidad porque su personalidad está aún en desarrollo.

## **GRUPO A - EXCÉNTRICOS:**

### ***Paranoide***

Desconfían de los demás, suponen que la gente les tratará mal, les dañará o les herirá, por lo que no confían en los demás. Son rencorosos y tienen una alta sensibilidad al rechazo.

### ***Esquizoide***

Emocionalmente fríos, no les gusta la compañía de otras personas y prefieren estar solos. Tienen un extenso mundo imaginario.

### ***Esquizotípico***

Son percibidos como excéntricos, con pocas o ninguna relación cercana. Se caracterizan por tener reacciones emocionales inapropiadas al no entender generalmente cómo se forman las relaciones o la repercusión de sus conductas en los demás. Pueden llegar a tener creencias extrañas o comportamientos y habla peculiares, pudiendo tener una ansiedad social excesiva.

## **GRUPO B – DRAMÁTICOS O EMOTIVOS:**

### ***Antisocial***

No se ajustan a las normas sociales, sin preocuparse por los sentimientos de los demás, con tendencia a una baja tolerancia a la frustración, agresividad, pudiendo llegar a cometer delitos, y teniendo problemas para mantener relaciones íntimas. Son impulsivos, no tienen sentimientos de culpabilidad y no aprenden de las experiencias negativas.

### ***De inestabilidad emocional o borderline***

Actúan sin pensar en muchas ocasiones, con dificultades para controlar sus emociones, lidiando con una sensación de vacío crónico. Al sentirse mal consigo mismos, a menudo se autolesionan. Establecen relaciones rápidamente, pero las pierden con facilidad.

### ***Histriónico***

Tienen un patrón de emoción excesiva, siendo estas rápidamente cambiantes o exageradas. Se preocupan mucho de su apariencia física, tratando de utilizarlo en ocasiones para captar la atención, buscando constantemente nuevas emociones.

### ***Narcisista***

Tienen un sentido excesivo de autoimportancia y tienen fantasías de éxito, poder e inteligencia. Exigen la atención de los demás con tendencia a explotar las relaciones interpersonales, aprovechándose de ellos y con escasa empatía.

## **GRUPO C - ANSIOSOS O TEMEROSOS:**

### ***Obsesivo-Compulsivo***

Son perfeccionistas, se preocupan de los detalles y tienden hacia la rigidez en la conducta. Son precavidos y tienen problemas para tomar decisiones.

Tienen altos principios morales, tendencia a criticar a los demás y a preocuparse de no hacer las cosas bien. Tienen alta sensibilidad a la crítica de los demás y pueden tener ideas y conductas obsesivas.

### ***Ansioso (con conducta de evitación)***

Suelen estar tensos y ansiosos, con importante preocupación y sentimientos de inseguridad e inferioridad. Tienen la necesidad de caer bien y ser aceptados, siendo bastante susceptibles a la crítica de los demás.

### ***Dependiente***

Confían en que los demás tomen decisiones por ellos y hacen lo que los demás quieren. Tienen dificultades para afrontar el día a día, se sienten desesperados, incompetentes y abandonados por los demás ante cualquier adversidad.

## **¿QUÉ TRATAMIENTO ME CONVIENE?**

## **¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN PARA LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD?**

Depende en parte de la preferencia personal y del tipo de trastorno que se tenga. Todo esto depende también de las facilidades disponibles a nivel local.

## **AYUDA PROFESIONAL**

- ***Tratamiento psicoterapéutico:*** algunos tipos de psicoterapia son eficaces para tratar los trastornos de personalidad, adquiriendo conocimientos sobre el trastorno y lo que contribuye a los síntomas, pudiendo hablar sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Los tipos de psicoterapia más utilizados son la terapia de grupo; la terapia psicodinámica en la que se examina cómo las experiencias pasadas afectan al comportamiento actual; la terapia cognitiva-conductual, una forma de cambiar los patrones de pensamiento que no nos están ayudando; la terapia cognitivo-analítica, una forma de reconocer y cambiar los patrones relacionales y comportamentales que no están siendo útiles; y la terapia dialéctica-conductual, aquella que utiliza una combinación de terapias cognitivas y conductuales con algunas técnicas del budismo Zen, incluyendo tanto terapia individual como grupal.

- **Tratamiento en comunidad terapéutica:** un lugar al que se va (o a veces en el que se permanece) durante varias semanas o meses. La mayoría del tratamiento se hace en grupos y uno aprende a convivir con otras personas en comunidad. Se diferencia de la “vida real” en que los desacuerdos o disgustos ocurren en un lugar seguro. El personal y el resto de los pacientes ayudan a superar esos problemas y a aprender de ellos.
- **Medicación:**
  - *Antipsicóticos:* pueden reducir la suspicacia de los trastornos del grupo A (paranoide, esquizoide, esquizotípico). También pueden ayudar con el sentirse paranoico, o con el oír ruidos o voces en el trastorno límite de personalidad.
  - *Antidepresivos:* pueden ayudar con las dificultades emocionales y del estado de ánimo que tienen aquellos con un trastorno de personalidad del grupo B. Algunos de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina pueden ayudar a reducir la ansiedad en trastornos de personalidad del grupo C.
  - *Estabilizadores del estado de ánimo:* el litio, la carbamazepina y el valproato de sodio pueden reducir la impulsividad y la agresividad.

## ¿FUNCIONAN LOS TRATAMIENTOS?

La evidencia es débil porque los tratamientos son normalmente complejos, por lo que es difícil saber qué parte produce el efecto. Los estudios clínicos son normalmente pequeños y de corta duración y las medidas para valorar la mejoría no son muy buenas.

Además de participar activamente en un plan de tratamiento, algunas estrategias de autocuidado y de afrontamiento pueden ser útiles para las personas con trastornos de personalidad.

## VIVIR CON UN TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD O CON ALGUIEN QUE LO PADECE

Las personas con un trastorno de la personalidad, al igual que cualquiera que tenga dificultades de salud mental, pueden ser estigmatizadas a causa de su diagnóstico.

Pueden atraer el miedo, la ira y la desaprobación en lugar de la compasión, el apoyo y la comprensión. Esto es injusto. El trastorno de la personalidad es un problema real que exige una ayuda real. Todos podemos ayudar siendo amables, solidarios y comprensivos, en lugar de juzgar.

## Autoayuda

- Intenta relajarte cuando estés estresado: date un baño caliente o sal a pasear. También puede ser útil realizar yoga, los masajes o la aromaterapia.
- Asegúrate de dormir bien por la noche.
- Cuida tu salud física y tu alimentación. Te sentirás mejor con una dieta equilibrada, con mucha fruta y verdura. Haz ejercicio físico con regularidad. No tiene por qué ser extremo, incluso bajar del autobús una parada antes y caminar el resto del trayecto puede marcar la diferencia.
- Evita beber demasiado alcohol o consumir drogas.
- Date un capricho (¡pero no drogas ni alcohol!) cuando las cosas sean difíciles o hayas superado un momento de estrés.
- Encuentra una afición. Es una buena manera de conocer a otras personas y de olvidarse de las tensiones cotidianas a las que todos nos enfrentamos.
- Habla con alguien sobre cómo te sientes. Puede ser un amigo o un familiar o, si lo prefiere, un terapeuta o psicólogo. Si no tiene acceso a un psicólogo o terapeuta, pruebe con su médico de cabecera.
- Internet puede ser una buena fuente de información, consulta para encontrar fuentes relevantes.

## Vivir con alguien que tiene un trastorno de la personalidad

Es posible que te preocupes por los efectos que el trastorno de la personalidad está teniendo en ellos, y quizás también en tu vida. ¿Cómo reaccionaría si le hablastes de ello?

Si no tiene inconveniente en hablar de ello, obtén más información. Aunque no vea un problema en el presente, puede que lo vea en el futuro. La convivencia diaria con alguien que tiene un trastorno de la personalidad puede ser difícil, pero no siempre lo es. Dar a las personas su propio espacio, escuchar y reconocer sus preocupaciones e implicar a otras personas (amigos, familiares y, a veces, profesionales de la salud mental -enfermeros, terapeutas o médicos-) puede ser útil. También es importante cuidar la propia salud física y mental.

## Referencias

1. Simonsen E, Meisner MW, Bach B, Kongerslev M. Diagnostic and treatment of personality disorders. Ugeskr Laeger. 2018 Jul 9;180(28):V09170672
2. Bateman AW, Gunderson J, Mulder R. Treatment of personality disorder. Lancet. 2015 Feb 21;385(9969):735-43.
3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. American Psychiatric Association. 2013.
4. Lenzenweger MF, Lane MC, Loranger AW, Kessler RC. DSM-IV personality disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Biological Psychiatry. 2007;62(6), 553-564.