

Trastorno de personalidad

La personalidad es la forma en que alguien piensa, siente y se comporta. Es quienes somos y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos. Para la mayoría de las personas esto permanece bastante constante en todas las situaciones y el tiempo. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar dificultades en cómo piensan y se sienten acerca de sí mismas y los demás.

Un trastorno de personalidad puede ser un mecanismo de adaptación, resultante de experiencias de vida adversas o trauma; no se trata simplemente de que alguien decide comportarse de cierta manera.

La personalidad de cada persona es única. Las personalidades se desarrollan a medida que las personas pasan por diferentes experiencias. La mayoría de las personas son suficientemente flexibles para aprender de experiencias pasadas y cambiar su comportamiento según lo necesiten. A alguien con un trastorno de personalidad se le hace mucho más difícil controlar su comportamiento. Tienen pensamientos y sentimientos extremos que son tan intensos que les es difícil hacerle frente a la vida cotidiana. Actúan de formas que no pueden controlar, y les es difícil relacionarse con situaciones y personas. Como resultado de estos retos, con frecuencia tienen problemas y limitaciones grandes en sus relaciones, encuentros sociales, trabajo y estudio.¹

Algunas veces las personas confunden los trastornos de personalidad con el trastorno bipolar. Un trastorno de personalidad incluye un patrón duradero de cambios bruscos y de momento a momento en el estado de ánimo y comportamiento. El bipolar incluye episodios claros de manía o depresión. Hay más información disponible sobre bipolar en la hoja informativa Bipolar de esta serie.

Los trastornos de personalidad son problemas de salud mental en los que su personalidad y comportamiento le causan angustia a usted o a los demás. Hay muchos tipos diferentes y posibles causas de trastornos de personalidad, y las señales y síntomas son diversos.

Los trastornos de personalidad son muy complejos y hay muchos tipos diferentes. Puede ser difícil diagnosticar un trastorno de personalidad.

Tipos de trastornos de personalidad:

Algunos de los tipos diferentes de trastornos de personalidad son:

Trastorno de personalidad antisocial: Tendencia a no importarle los demás al punto de ser agresivo y violento, o violar los derechos de los demás.

Trastorno de personalidad evitativa: Sentirse hipersensible a la crítica o al rechazo, y experimentar timidez extrema.

Trastorno límite de la personalidad: Actuar impulsivamente, tomando riesgos inmensos, sintiendo gran angustia; con un temperamento explosivo o estados de ánimo inestables.

Trastorno narcisista de la personalidad: Creer que uno es mejor que el resto del mundo.

Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad: Ser extremadamente controlador, preocupado con la perfección, normas y orden; incapaz de desechar cosas viejas o rotas.

Trastorno esquizotípico de la personalidad: No preocuparse realmente por los demás y tener pensamientos inusuales, como el "pensamiento mágico": es decir, creer que puede influenciar a personas o eventos con sus pensamientos.

Las personas con trastornos de personalidad no siempre se dan cuenta de que tienen un trastorno, puesto que su forma de pensar y actuar les parece muy natural y parte de su personalidad. Sus pensamientos y comportamientos pueden ser una respuesta protectora frente al trauma y/o adversidad.

¹ [What are personality disorders? | Personality disorders | ReachOut Australia](https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders) - <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>



Síntomas:

Los síntomas de los trastornos de personalidad son rasgos de personalidad que todos pueden exhibir en algún momento. La diferencia es que en las personas con trastornos de personalidad ese comportamiento es extremo y, usualmente, no pueden adaptarse o cambiarlo.

Los trastornos de personalidad usualmente no son diagnosticados antes de los 18 años, puesto que nuestra personalidad está en desarrollo constante hasta esa edad.

Los niños y adolescentes tienen cambios hormonales que afectan sus estados de ánimo y las señales pueden ser las mismas o similares a las de un trastorno de la personalidad. Si usted tiene comportamientos que le preocupan o perturban su vida normal, consulte a su médico.

Algunas señales de que una persona tiene un trastorno de personalidad podrían incluir:

- frecuentes cambios de humor
- dependencia extrema en otras personas
- narcisismo (vanidad extrema)
- relaciones personales tormentosas
- aislamiento social
- arrebatos de ira
- sospecha y desconfianza de los demás
- dificultad para hacer amistades
- necesidad de gratificación instantánea
- mal control de impulsos
- abuso de alcohol o sustancias
- autolesión, o amenaza o intento de suicidio

Todos pueden sentir alguno de ellos de vez en cuando y no todo el que tiene un trastorno de personalidad tendrá todos estos síntomas. Si siente estos síntomas la mayor parte del día – todos los días – o si le preocupa algún sentimiento que está teniendo, debe consultar a su médico para recibir ayuda.

Causas:

No se sabe exactamente qué causa el trastorno de personalidad. Sin embargo, ciertos factores pueden aumentar la posibilidad de que alguien lo contraiga. Ellos incluyen:

- historia familiar de trastornos de personalidad u otros problemas de salud mental
- abuso o abandono en la infancia
- vida familiar inestable o caótica durante la infancia
- ser diagnosticado con trastorno de conducta durante la infancia
- pérdida de los padres por muerte, o divorcio traumático, durante la infancia
- otros traumas importantes

Las personas con un trastorno de personalidad no escogen sentirse como se sienten, y no son responsables de ninguna manera por presentar el trastorno.

Cómo obtener ayuda:

El tipo de tratamiento depende del tipo de trastorno de personalidad. Muchos están relacionados con otros problemas de salud mental, si bien el comportamiento usualmente es más duradero y crónico. Por ejemplo, el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad está relacionado con el trastorno obsesivo compulsivo; el trastorno esquizoide de personalidad con la esquizofrenia, y el trastorno de personalidad evitativa con la fobia social. Por lo tanto, pueden usarse algunos enfoques similares de tratamiento. Para el trastorno límite de la personalidad, la psicoterapia es el principal enfoque al tratamiento. Pueden usarse medicamentos para tratar aspectos del trastorno.

Puede ser difícil diagnosticar un trastorno de personalidad y algunas veces los profesionales de salud pueden desencadenarlo en una persona. Puede ser útil que un cuidador que conoce bien a la persona visite al médico para explicarle qué está sucediendo y darle apoyo a la persona que experimenta señales y síntomas.



Si bien nuestro entendimiento del tratamiento eficaz de los trastornos de personalidad sigue aumentando, entre más temprano se comience el tratamiento, más eficaz podría ser.

Su doctor es un buen punto para comenzar, al buscar ayuda con su salud mental. La hoja informativa en esta serie *Getting Professional Mental Health Help (Cómo Obtener Ayuda Profesional para la Salud Mental)* tiene más información sobre la búsqueda de ayuda profesional.

Si no se siente cómodo hablando con su médico acerca de su salud mental, usted puede buscar a otro médico con quien esté más cómodo. Puede tomar algo de tiempo encontrar al médico adecuado para usted.

El Proyecto Aire (Project Air) tiene recursos para los consumidores y sus familias, parejas y cuidadores, incluyendo hojas informativas, historias y experiencias vividas por el consumidor y videos. Visite <https://www.uow.edu.au/project-air/resources/> para mayor información.

Si usted necesita ayuda ahora mismo

Si cree que podría causarse daño a sí mismo o dañar a otras personas, obtenga ayuda urgente.

Llame a los servicios de emergencia

Marque el triple cero (000)

Llame a Lifeline

Marque el 13 11 14

Acerca de esta hoja informativa

Esta información no es consejo médico. Es genérica y no toma en consideración sus circunstancias personales, su bienestar físico, su estado mental o sus requisitos de salud mental. No use esta información para tratarse o diagnosticarse a usted mismo o a otra persona por una afección médica, y nunca ignore el consejo médico o retrase el ver a un médico debido a algo contenido en esta información. Todas las preguntas de carácter médico deben ser referidas a un profesional de la salud calificado. Si tiene dudas, sírvase siempre buscar asesoramiento médico.

Fuentes

Esta hoja informativa ha sido adaptada de un documento similar publicado en la página web de reachout.com. Puede ver el original en <https://au.reachout.com/articles/what-are-personality-disorders>

Otras fuentes incluyen

What is borderline personality disorder? - Mental health and psychosocial disability (nsw.gov.au) - <https://www.health.nsw.gov.au/mentalhealth/psychosocial/foundations/Pages/types-bpd.aspx>

Hoja informativa producida por:

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

