



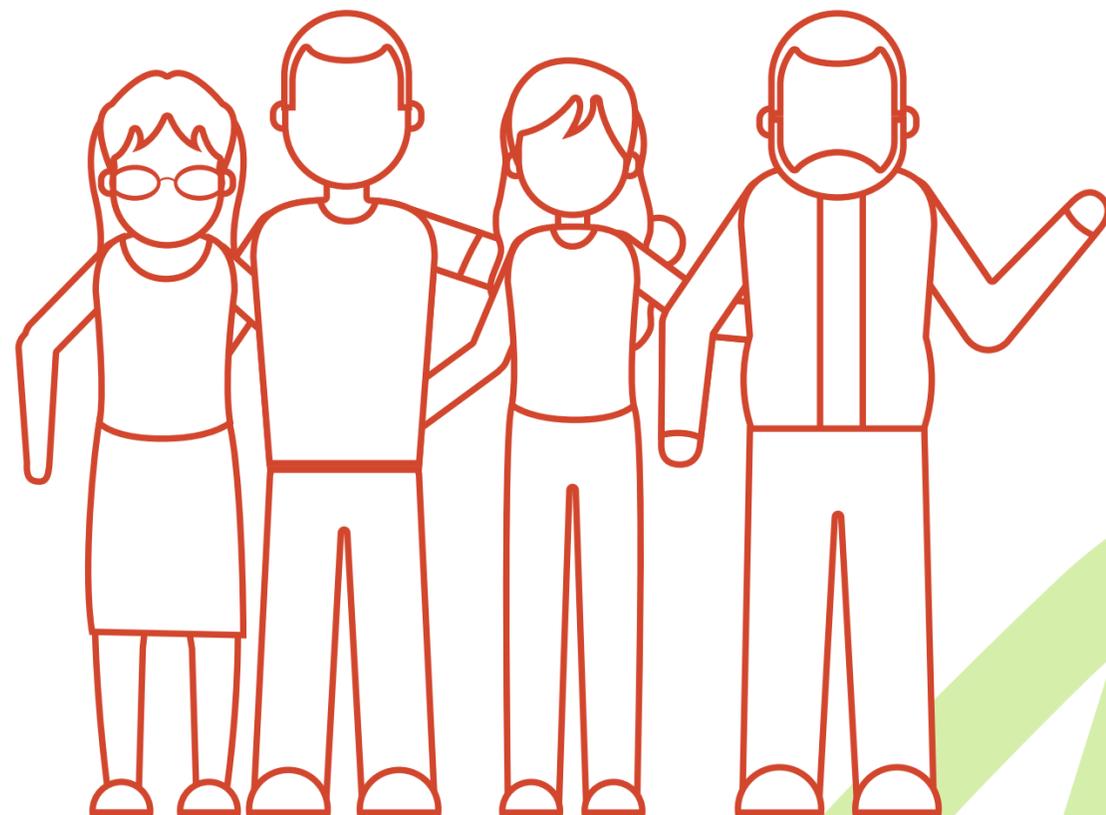
PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



MIDAP
Instituto Milenio para la Investigación
en Depresión y Personalidad

 **psiconecta**

Manual para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad



Candice Fischer, Ph.D.
Paulina Soto, M.A.
Paula Errázuriz, Ph.D.

Este manual es resultado del trabajo en conjunto de la Escuela de Psicología de la P. Universidad Católica de Chile y Fundación PsiConecta (www.psiconecta.org).

El contenido del manual fue desarrollado a través de una revisión y sistematización de diversas fuentes, dentro de ellas:

Project Air (<https://www.projectairstrategy.org>) y Mind (<https://www.mind.org.uk/>), dos plataformas internacionales de Salud Mental que aluden a la problemática de Trastorno de Personalidad.

Por favor ayudar a difundir de forma gratuita

Índice:

1 Entendiendo el Trastorno de Personalidad

- A. ¿Qué es el "Trastorno de Personalidad" ?
- B. ¿Creo que mi pareja, amig@, hij@, herman@, padre y/o madre tiene un Trastorno de Personalidad. ¿Cómo puedo estar segur@?
- C. ¿Por qué se produce un Trastorno de Personalidad? ¿Qué lo causa?
- D. ¿Se mejora?
- E. ¿Puedo ayudar a mi familiar o persona cercana que tiene un Trastorno de Personalidad?
- F. Creo que mi hij@ tiene un Trastorno de Personalidad. ¿Qué tengo que saber?
- G. Creo que mi pareja/espos@ tiene un Trastorno de Personalidad. ¿Qué tengo que saber?
- H. Creo que mi herman@ tiene un Trastorno de Personalidad. ¿Qué tengo que saber?

Índice:

2

¿Cómo ayudo a mi familiar o cercan@ con Trastorno de Personalidad?

Cómo le ayudo a:

- A. A relacionarnos mejor.
- B. A comunicarnos mejor.
- C. Cuando tiene explosiones de rabia.
- D. En una situación de crisis.
- E. Cuando tiene conductas de autocortes o se hace daño.
- F. Cuando tiene pensamientos/conductas suicidas.
- G. Recomendaciones de autocuidado.

A ¿Qué es el Trastorno de Personalidad?

Es un trastorno mental que afecta la mayoría de las áreas de nuestras vidas, incluyendo la percepción de sí mism@, las relaciones interpersonales, el trabajo y los estudios.

El Trastorno de Personalidad afecta :

Las emociones:

- Cambios rápidos de humor.
- Emociones muy intensas.
- Dificultad para manejar las emociones.

Amistades, amig@s y familia:

- Relaciones son vividas intensamente.
- Miedo a quedarse sol@.
- Dificultad para separarse.

Comportamiento:

- Impulsividad: actuar rápido sin pensar antes.
- Reaccionar sin pensar en las consecuencias.
- Conductas de auto daño (autocortes, consumo de drogas/alcohol, intento suicida).

Pensamiento:

- Dificultad para pensar con claridad.
- Confusión sobre "¿Quién soy?"
- Tendencia a ver todo en polos: bueno/malo, todo/nada.

Estas dificultades se pueden ver desde la adolescencia o adultez joven y causan sufrimiento para quien las vive. También pueden causar sufrimiento a sus familiares, amig@s, pareja y otras personas cercanas.

B

Creo que mi pareja, amigo@, hijo@, hermano@, padre y/o madre tiene Trastorno de personalidad...¿Cómo puedo estar seguro@?

La única forma de estar seguro es que un profesional de la salud mental haga un diagnóstico. Sin embargo, si tu familiar presenta algunas de las características mencionadas anteriormente, y además la respuesta a la mayoría de las siguientes preguntas es positiva, es muy posible que tenga un Trastorno de Personalidad.

- ¿Sientes que tienes que andar con mucho cuidado, como pisando sobre huevos, preocupad@ de cada cosa que dices o haces por miedo a cómo va a reaccionar?
- ¿Ocultas con frecuencia lo que piensas o sientes para evitar peleas/conflictos?
- ¿Sientes que él o ella tiene cambios de ánimo rápidos e impredecibles? (Por ejemplo, está tranquil@ en un momento, luego enojad@ y repentinamente decaída@, y no sabes por qué).
- ¿Piensas que él o ella ve las cosas de manera extrema o polarizada, sin puntos medios? (Por ejemplo, te dice que eres lo mejor de su vida y al día siguiente te dice que eres lo peor, y que no te quiere ver más).
- ¿Sientes que todo lo que digas o hagas puede ser usado en tu contra; que no hay cómo complacerle@ o darle en el gusto?
- ¿Sientes como si, en la relación con él o ella, tú siempre tuvieras la culpa? ¿Te sientes constantemente criticad@ y culpad@ por cosas que no te hacen sentido? ¿Él o ella te acusa de hacer y decir cosas que nunca hiciste?
- ¿Te sientes incomprendid@ cuando tratas de tranquilizarle@?

C ¿Por qué se produce un Trastorno de Personalidad? ¿Qué lo causa?

Es difícil hablar de una sola causa, porque hay múltiples factores que pueden influir en el desarrollo de un Trastorno de Personalidad. Algunos de ellos son:



Carga genética: lo que heredamos de la biología familiar.



Haber aprendido durante la infancia, a enfrentar las emociones y relaciones interpersonales de forma problemática.



Situaciones estresantes de la vida como problemas económicos, laborales y/o familiares.



Experiencias traumáticas en los primeros años de vida, como abuso, negligencia, muerte de un padre, y bullying, entre otros.



D ¿Se mejora?



Las personas con Trastorno de Personalidad
SÍ pueden mejorar.

Los síntomas pueden disminuir y la persona puede lograr un mayor bienestar, mejorando sus relaciones interpersonales y su calidad de vida.

Quienes rodean a la persona con Trastorno de Personalidad (sus amigos, familiares, pareja y TÚ) pueden tener un rol importante en su mejoría.

E ¿Puedo ayudar a mi familiar con Trastorno de Personalidad?

LA RESPUESTA ES ¡SÍ!

Puede ser difícil saber qué decir o qué hacer para ayudar. Aquí te mostramos algunas ideas:



Inculcar esperanza:

Animarl@ a que la recuperación es posible.



Fomentar sus recursos:

Ayudarl@ a que vea sus cualidades, y a que no sienta que estas dificultades/trastorno l@ definen como persona.



Autocuidado:

Promover que tenga una alimentación saludable, que cumpla con las horas de sueño, realización de ejercicio y que participe en actividades lúdicas.



Escucha activa:

El sólo hecho de escuchar atentamente, sin juzgar, y poder brindar un espacio para hablar y compartir preocupaciones, es una GRAN ayuda.



Promover el tratamiento:

Fomentar a que asista al psicólog@ y/o psiquiatra y que tome sus remedios.



Apoyo práctico:

Ayudarl@ a pensar en cómo resolver aspectos prácticos de su vida.



Límites y expectativas:

Establecer en conjunto cuáles son los límites de la relación y qué espera cada uno del otr@.



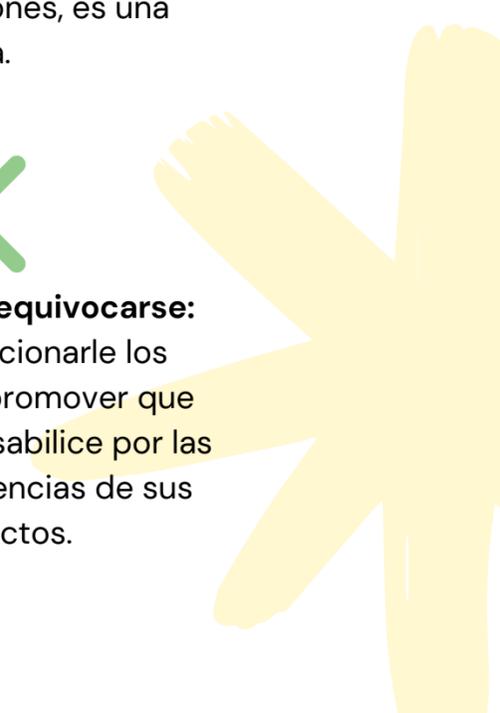
Plan para situaciones de crisis:

Preguntarle y conversar sobre cómo podrías ayudar cuando las cosas se pongan difíciles.



Permitir equivocarse:

No solucionarle los errores, promover que se responsabilice por las consecuencias de sus actos.



F Mi hij@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?

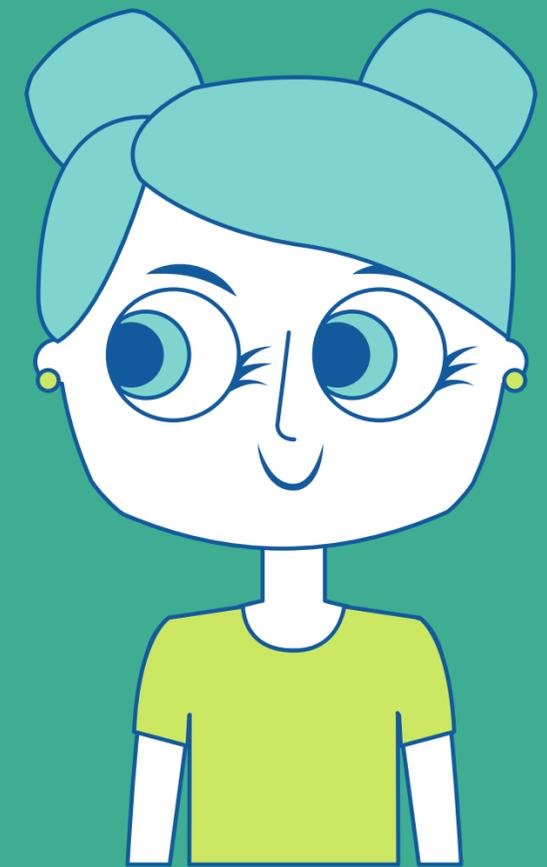
Si tu hij@ tiene Trastorno de Personalidad (o estás casi segura de que lo tiene), es muy probable que como papá/mamá, te sientas agotad@ y que tengas frecuentes dificultades emocionales, físicas, económicas y de pareja.

Es normal que:

- Sientas culpa por el trastorno de tu hij@.
- Te cueste recibir críticas y/o recomendaciones de los profesionales (médicos, profesores, psicólog@s, etc.).
- Constantemente hayan conflictos familiares y/o de pareja.

Es importante que sepas:

- Que hay una alta carga del componente genético y biológico en el Trastorno de Personalidad (el abuso o el abandono no siempre están presentes).
- A la hora de una crisis o discusión es importante “remar para el mismo lado” con el otro padre/madre y no desautorizarse.
- Es importante visibilizar las necesidades de todos los hij@s (no solamente del que tiene Trastorno de Personalidad).
- No te olvides de tus propias necesidades como persona y de tus relaciones con otros, busca instancias de comunicación y encuentro con tus cercanos.



G

Mi pareja/espos@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?

Si tu pareja tiene Trastorno de Personalidad y tú le estás apoyando, en ocasiones es normal que sientas resentimiento y que estén constantemente intentando "salvar la relación", llegando a situaciones extremas para "arreglarla".

Es importante tener en cuenta:

- Asumir y aceptar el Trastorno de Personalidad de tu pareja, y tomar decisiones frente a ello. Lo aceptas y apoyas o decides terminar la relación porque puede ser muy desgastante para ti. Ambas opciones son igual de válidas.
- Buscar algún momento en el cual puedan conversar de sus sentimientos y hablar de los conflictos.
- Separarse de una persona con Trastorno de Personalidad suele ser un proceso prolongado y doloroso.
- Es importante promover y apoyar a la persona a que busque ayuda profesional.
- Es posible ayudar a tu pareja/espos@ utilizando buenas herramientas de comunicación (ver sección 2.B "Cómo ayudo a mi familiar o cercano con Trastorno de Personalidad a comunicarnos mejor").





Mi herman@ tiene Trastorno de Personalidad

¿Qué tengo que saber?

Es común que en algunas situaciones no toleres el comportamiento de tu herman@, y puedas sentir resentimiento.



Cosas que puedes estar sintiendo y/o ocurriendo:

- Sentirte presionado por ser el "hij@ perfect@".
- En ocasiones sentir que tus logros y problemas no son reconocidos por tu familia.
- Sentir molestia por tener que cuidarla@.
- Sentir que tus padres son demasiado comprensivos con tu herman@.

Es importante saber que SÍ puedes ayudar a tu herman@ utilizando las recomendaciones que están en este manual como herramientas para comunicarnos y relacionarnos mejor.





2

¿Cómo ayudo a mi familiar o
cercan@ con Trastorno de
Personalidad?



A. A relacionarnos mejor

Es esperable que la relación que llevas con tu cercan@ que tiene Trastorno de Personalidad, en ocasiones, se vuelva compleja y conflictiva.

Aquí hay algunas recomendaciones:



Autocuidado:

Para cuidar a otros, primero debes cuidarte a ti.



Escuchar:

Escucha atentamente sin la necesidad de buscar siempre soluciones a lo que te cuenta.



Dar espacio:

Córrete a un lado para pensar y dejar que bajen las revoluciones del conflicto.



Poner Límites:

Deja claros los límites y expectativas de la relación. Esto te dará seguridad a ti y a él/ella.



Establecer acuerdos:

Acuerden qué comportamientos son aceptables y cuáles NO. Por ejemplo, enojarse está bien, pero pegar/golpear, NO.



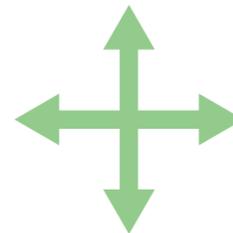
Reflejar:

Demuéstrale que lo comprendes. Por ejemplo, "veo que estás enojado porque te peleaste con tus amigos".



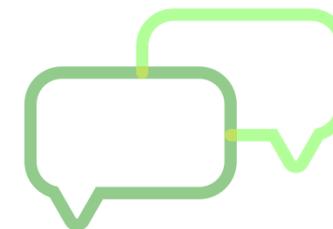
Acoger:

Hazle saber que sus sentimientos son importantes para ti.



Aceptar las diferencias:

Recuerda que cada persona es diferente, y que no reacciona de la misma manera que tú lo haces.



Compartir los sentimientos:

Cuéntale cómo te sientes. Para él/ella también es importante saber ti.



Usar el humor:

En ocasiones puede ser un buen aliado y ayuda a aliviar la situación.

B. A comunicarnos mejor

Aquí te mostramos tres puntos claves para una mejor comunicación:

Comunicarte con tu ser querido con Trastorno de Personalidad puede ser un desafío...



Comunicación clara y neutra:

Trata de no criticar o ser sarcástico, tu ser querido puede tomárselo como algo personal.



Escuchar:

Dejal@ hablar, escucha lo que quiere decirte y evita interrumpir cuando hable.



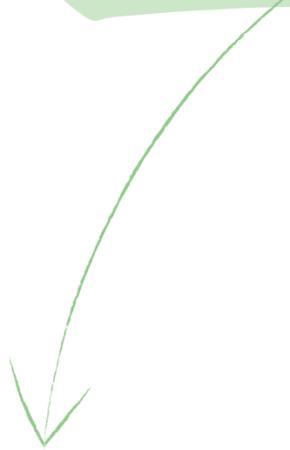
Comunicación no verbal:

No solo las palabras comunican, mantén contacto visual, regula tu tono de voz y que tu postura sea coherente con lo que quieres comunicar.



B. A comunicarnos mejor

Para una mejor comunicación es importante:



Ser honest@ y transparente

Al comunicar tus emociones, opiniones y puntos de vistas. El ocultar lo que sientes generará más conflicto.



Evitar culparl@

Para él/ella será difícil escucharte si la conversación se basa en culparl@ de algo, pues se sentirá atacad@. Cuando quieras hablarle, intenta no ser crític@ ni culparl@.



Validar su punto de vista

Evita los "peros", ya que pueden hacerl@ sentir menospreciad@ o rechazad@. Escucha y valida su punto de vista, aunque no lo compartas, antes de dar tu opinión.



C. Cuando tiene explosiones de rabia:

En caso de que tu ser querido tenga explosiones de rabia, estas pueden generar situaciones complejas para ti y para su entorno.

IMPORTANTE: Cada uno es responsable de lo que hace y dice, por lo que no depende de ti cómo él/ella maneje estas explosiones y tampoco las consecuencias que estas puedan generar.

PERO también hay hartas cosas que puedes hacer para prevenir y/o calmar estas explosiones de rabia:

Poner "paños fríos":

Habla de temas neutrales, que no tengan que ver con el conflicto.

Pensar y después actuar:

Toma el tiempo que necesites antes de reaccionar/contestar. Esto te ayudará a mantener la calma.

Distancia:

Toma distancia de las explosiones de rabia. Recuerda que no son dirigidas hacia ti, es la manera de comunicar que algo le afecta.

No hay comparación:

No compares su enojo con el tuyo o el de otras personas.

Tiempo fuera:

Dale su tiempo y espacio para calmarse y pensar mejor la situación (puedes irte a otra habitación y/o estar unos días separados).

Tiempo para ti:

Incluye en tu rutina tiempo para ti: salidas con amigos y/o actividades que te permitan salir del conflicto por un tiempo.

Sin preguntas:

Evita cuestionar la rabia. Por ejemplo, decir: ¿Por qué te enojas por algo tan simple?, eso puede aumentar el conflicto.

Esperar:

Antes de conversar lo sucedido, espera que se calme el ambiente.

Ojo:

La violencia NUNCA se justifica.



D. En situaciones de crisis

En situaciones de crisis es posible que tu familiar con Trastorno de Personalidad busque soluciones rápidas al conflicto, como por ejemplo: proyectar la angustia en los demás, aislarse, vomitar, cortarse, tomar sobredosis de medicamentos, quemar cosas, golpear, tomar alcohol, consumir drogas, entre otras cosas que pueden poner en riesgo su seguridad y la tuya.

Aquí hay algunas recomendaciones:

PLAN:

En un momento de calma planifiquen un plan de seguridad, para saber qué pasos seguir cuando ocurra una crisis.
¡En situaciones de crisis es imposible pensar claro!

TÓMATE UN MINUTO:

Para calmar una crisis, primero debes estar calmado tú.

Transmite tranquilidad y ayuda concreta:

Cuando una persona está en crisis no puede pensar con claridad, por lo que ayudarl@ en cosas concretas puede ser un gran apoyo. Por ejemplo: cocinarle, pedirle la hora al doctor, cuidar a sus hij@s por un rato.

URGENCIA:

Llévalo a urgencia si su vida y/o la de los demás corre peligro.

CONTACTOS:

Tener los números telefónicos de amigos y gente importante a la cual acudir en una situación en crisis.

AUTOCUIDADO:

Busca un espacio de autocuidado. El contener una crisis suele ser muy desgastante.

IDENTIFIQUEN:

Cuáles son las interacciones y/o eventos que gatillan las crisis, de esta manera las puedan anticipar.

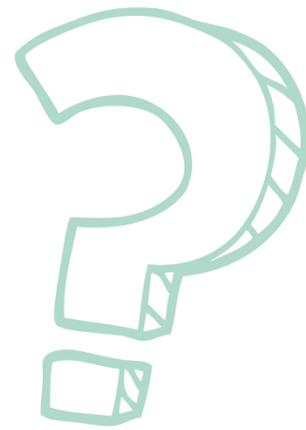
Qué cosas NO han resultado en otras crisis, para que así no las vuelvan a repetir.



E. Cuando tiene conductas de autocortes o se hace daño:

Las conductas de autocortes o de hacerse daño pueden ser una manera de:

- Lidar con las emociones difíciles.
- Expresar algo que suele ser difícil de decir.
- Convertir un sufrimiento indescriptible en algo real y visible.
- Cambiar el dolor emocional por uno físico.
- Sentir control (falsa sensación de control).



¿Por qué ocurren?

- Es normal que tu ser querido no sepa el por qué de estas conductas.
- De hecho, no hay una sola respuesta, porque para cada persona es distinta.
- Puede estar relacionado a situaciones dolorosas del pasado, actuales y/o futuras.
- Se asocia a un problema en el control de impulsos.

Otras conductas autodestructivas frecuentes de observar en personas con Trastorno de Personalidad son:

- Consumo problemático de drogas y/o alcohol.
- Actividades de riesgo, como manejar a alta velocidad y sexo sin protección.
 - Compras impulsivas.
 - Atracciones de comida.

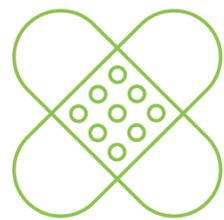
E. Cuando tiene conductas de autocortes o se hace daño:

Es común que te sientas abrumad@, culpable, asustad@ y/o enojad@ cuando tu ser querido se hace daño.

Los autocortes suelen ser la manera (mala manera) en que una persona intenta manejar las emociones y/o dificultades.

OJO: En la mayoría de los casos, estas conductas NO son lo mismo que las conductas o pensamientos suicidas.

Aquí hay algunas recomendaciones que pueden ayudar:



AYUDA MÉDICA:

Si el corte o la conducta está poniendo en riesgo su salud, llévalo a urgencia y/o al psiquiatra lo antes posible.



MANTENER LA CALMA:

Intenta no entrar en pánico o reaccionar de forma exagerada. La forma en que respondas en esta situación tendrá un impacto en la confianza, apertura a conversar y manera de afrontar la situación en el futuro.



VALIDAR LA EMOCIÓN:

Intenta mantener la mente abierta y acepta las emociones que exprese tu cercan@. Es importante escuchar atentamente lo que le pasa.



DIALOGAR:

Habla con tu ser querido sobre lo que sucedió antes del autocorte o de que se hiciera daño y busquen juntos mejores estrategias para resolver sus problemas.



RESALTAR LO POSITIVO:

Recuérdale sus cualidades positivas y las cosas que hace bien.



MÁS ALLÁ DE LA CONDUCTA:

Relaciónate con él/ella, más allá de lo que hizo.

Lo que NO deberíamos hacer...

- Criticarle o culparle por haberse hecho daño.
- Decirle que está "llamando la atención".
- Ignorar sus heridas o concentrarse demasiado en ellas.
- Minimizar o negar el malestar físico y/o emocional asociado a los autocortes.

F. Cuando tiene pensamientos/conductas suicidas

Si presenta pensamientos/conductas suicidas, te recomendamos:

- 1 Guarda o quita todo lo que podría usar para hacerse daño (Por ejemplo, tijeras, tip-top, pastillas, cordeles).
- 2 Quédate con él/ella. No puede estar solo/a.
- 3 Pide hora lo antes posible con su psiquiatra o llévala a urgencia.

Recomendaciones para hablar sobre pensamientos o conductas suicidas:

- ➔ Haz preguntas abiertas que vayan más allá de un sí o no. Por ejemplo, "¿Qué ha pasado este último tiempo? ¿Cómo crees que te podemos ayudar?"
- ➔ Dale tiempo, es esperable que te sientas ansioso/a por saber qué es lo que le ocurre, pero en ocasiones ni él/ella mismo/a sabe qué es lo que pasa, así que dale un tiempo para que ordene sus ideas, así le estarás ayudando.
- ➔ Cuando te hable de suicidio y/o muerte, tómalalo en serio.
- ➔ No lo culpes por sentirse así, dile que valoras que te diga cómo se siente.
- ➔ No evites el tema, la mejor manera de prevenirlo es hablarlo, puedes preguntarle directamente "¿Has pensado en suicidarte?" o "¿Has sentido que no quieres vivir más?".

¿Cómo identificar un pensamiento suicida?

Si tu ser querido te ha dicho frases similares a:

- "Solo quiero morir"
- "La vida no tiene sentido"
- "Me gustaría desaparecer"
- "No sirvo para nada, sería mejor no estar más aquí"
- "¿Qué pasaría si ya no estuviera más?"

* Significa que esta teniendo pensamientos suicidas.

Si te habla de esto es porque tú eres alguien en que el/ella confía y cree que le puedes ayudar. Recuerda que en estos casos es importante que tu familiar o cercano reciba ayuda lo antes posible por un profesional de la salud mental.



G. Recomendaciones de autocuidado

¡Es importante que TÚ te cuides!

Recuerda estar atent@ y atender a tus propias necesidades sociales, emocionales, físicas y mentales. El autocuidado te ayudará a estar disponible física y emocionalmente para apoyar a tu ser querido.

Aquí te mostramos algunas sugerencias:



ALIMENTACIÓN:

Mantén una alimentación equilibrada y en horarios adecuados. NO dejes de comer por tener que atender necesidades de tu ser querido.



AMISTADES:

Mantén contacto con tus amistades y círculo cercano. Así podrás distraerte y conversar con otras personas.



RECREACIÓN:

Realiza actividades que disfrutes, como tejer, hacer deporte, leer un libro, o lo que más te acomode. Lo importante es que sea un tiempo para TI.



ACTIVIDAD FÍSICA:

Realiza actividad física. Puedes ver videos en youtube, salir a correr, andar en bicicleta o lo que más te guste para activar tu cuerpo.



PIDE AYUDA:

Es importante apoyarse en otros, no siempre puedes hacer todo sol@. Si te sientes sobrepasad@, hay profesionales que pueden ayudarte.



TE PUEDES EQUIVOCAR:

Es probable que a veces te equivoques. Lo importante es darse cuenta y buscar la manera de reparar.



SUEÑO:

Cuida tus horas de sueño (mínimo 7 horas).

Referencias:

Puedes encontrar más información (en Inglés) sobre Trastornos de Personalidad en:

Hojas Informativas acerca del Trastorno de Personalidad:

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/fact-sheets/>

Hojas Informativas para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad:

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/fact-sheets/>

Página Web con contenido psicoeducativo acerca del Trastorno de Personalidad:

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/borderline-personality-disorder-bpd/for-friends-and-family/>

Página web con contenido psicoeducativo para familiares (o cuidadores) de Personas con Trastorno de Personalidad:

<https://www.helpguide.org/articles/mental-disorders/helping-someone-with-borderline-personality-disorder.htm>

Si quieres información sobre cómo cuidar tu salud mental en general (en Español),
te invitamos a revisar www.psiconecta.org

