

**ME DIAGNOSTICARON...**

# TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE

**CREO QUE TENGO...**

**¿QUE DEBERÍA SABER?**

**GUÍA PARA PERSONAS DIAGNOSTICADAS O CON  
SOSPECHA DE TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE**



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE



**MIDAP**

Instituto Milenio para la Investigación  
en Depresión y Personalidad

Esta guía fue creada en el contexto de un proyecto de grado presentado a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, como requisito para optar al grado académico de Magíster en Psicología Clínica.

Su objetivo es apoyar en la comprensión y recuperación del trastorno de personalidad límite (TLP).

Para su desarrollo se contó con la retroalimentación de **5 psicólogos expertos** en la investigación y tratamiento del TLP, así como de **59 personas diagnosticadas**.

## **AGRADECIMIENTOS**

Queremos agradecer a los psicólogos expertos y las personas diagnosticadas con TLP que generosamente ofrecieron sus conocimientos y opiniones para mejorar este manual.

Sus aportes fueron instrumentales para la realización de este proyecto.

# ÍNDICE

1. ¿Qué es el trastorno de la personalidad límite?
2. ¿Cómo puedo saber si tengo trastorno de personalidad límite?
3. ¿Cuáles son las causas del trastorno de personalidad límite?
4. ¿Qué pasa con...
  - A. mis emociones?
  - B. mi autoimagen y autoestima?
  - C. mi forma de pensar?
  - D. mi conducta?
  - E. mis relaciones?
5. ¿Qué es una crisis? ¿Qué puedo hacer en una crisis?
6. ¿Qué puedo hacer para estar mejor?
  - A. ¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?
  - B. ¿Cómo manejar emociones difíciles?
  - C. ¿Cómo pensar de forma más sana?
  - D. ¿Cómo ser menos impulsivos?
  - E. ¿Cómo tener relaciones más sanas?
  - F. ¿Cómo trabajar en mi autoimagen y autoestima?
7. Mitos sobre el trastorno de personalidad límite
8. Trastorno de personalidad límite y otros trastornos mentales

# 1. ¿QUÉ ES EL TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD?

Es un trastorno de la **SALUD MENTAL** que inicia en la adolescencia y se caracteriza por la **INESTABILIDAD** en todos o casi todos los aspectos de la vida de una persona, incluyendo:

## 1. LAS EMOCIONES



## 2. LA AUTOIMAGEN Y EL AUTOESTIMA



## 3. LA FORMA DE PENSAR



## 4. EL COMPORTAMIENTO



## 5. LAS RELACIONES



Esta inestabilidad genera dificultades para manejar de forma adaptativa los cambios y desafíos de la vida.

Esto muchas veces tiene consecuencias como:



**CRISIS O  
DESBORDES  
EMOCIONALES**



**PROBLEMAS  
PARA TERMINAR  
LOS ESTUDIOS**



**DIFICULTADES  
PARA MANTENER  
UN TRABAJO ESTABLE**



**PROBLEMAS EN  
LAS RELACIONES**

Es importante recordar que un diagnóstico **NO NOS DEFINE COMO PERSONAS**, sino que nos da herramientas para entender nuestras dificultades y aprender a manejarlas.

## 2. ¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD?

El TLP afecta la mayor parte de las áreas de la vida de una persona. Si te identificas con la mayoría de estas afirmaciones, es posible que tengas TLP, en cuyo caso es importante que busques ayuda de un psicólogo o psiquiatra para que te evalúe y te oriente en la búsqueda de ayuda profesional.

### A. MIS EMOCIONES

- Tengo cambios bruscos en mis emociones que no puedo explicar.
- Muchas veces no entiendo lo que siento o lo que debería sentir.

### B. MI AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA

- No tengo idea de quién soy realmente.
- Suelo sentirme vacío/a y que la vida no tiene sentido.
- Creo que nadie me querría si me conociera de verdad.

### C. MI FORMA DE PENSAR

- Me cuesta aceptar ideas, valores o creencias diferentes a las mías.
- Tiendo a pensar en extremos, como "todo o nada" o "siempre o nunca".

### D. MI COMPORTAMIENTO

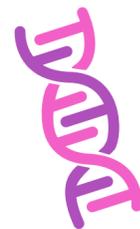
- Me he hecho daño a mi mismo/a, o he tratado de quitarme la vida.
- He hecho cosas que ponen en riesgo mi bienestar mental, social o económico.
- Suelo hacer o decir cosas sin pensar en las consecuencias.

### E. MIS RELACIONES

- Mis relaciones pueden ser intensas, conflictivas, y poco duraderas.
- Siento que nadie me entiende y que no encajo con los demás.
- Me preocupa que vayan a juzgarme por lo que haga o diga.

# 3. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL TRASTORNO DE PERSONALIDAD LIMITE?

No existe una sola causa para el TLP, sino que hay varios factores que pueden influir en su desarrollo, especialmente las **EXPERIENCIAS ADVERSAS** durante la infancia y adolescencia, que es el período más importante para el desarrollo cerebral.



## GENÉTICA

Heredar ciertas predisposiciones biológicas de nuestros familiares.



## TRAUMA

Vivir experiencias como el abuso, bullying, negligencia, y la muerte o ausencia de un padre o figura importante.



## APRENDIZAJE

Aprender patrones problemáticos para entender y manejar nuestras emociones y relaciones.



## ESTRÉS

Crece en un entorno con problemas económicos, laborales o de salud en la familia, conflictos familiares repetidos, etc.



## ¿QUÉ PASA CON MIS 4A. EMOCIONES?

Las personas con TLP vivimos las emociones de forma más **INTENSA** que otras personas.

- Esto puede llevar a
- tener explosiones de rabia
  - tratar mal a otros

Además, estas emociones pueden cambiar sin que entendamos el por qué.

### ¿POR QUÉ ME PASA ESTO?:

## VULNERABILIDAD EMOCIONAL

Muchas personas con TLP presentamos una vulnerabilidad genética heredable a los síntomas emocionales del TLP, que tiene 3 componentes:

### 1. MAYOR SENSIBILIDAD EMOCIONAL



Mayor sensibilidad a las señales que producen nuestras emociones.

### 2. MAYOR REACTIVIDAD EMOCIONAL



Tendencia a reaccionar de forma más intensa a nuestras emociones.

### 3. RETORNO A LA CALMA MÁS LENTO



Las emociones duran más tiempo de lo normal.

Esta vulnerabilidad nos hace más propensos a sentir emociones intensas como:



Odio



Inseguridad



Envidia



Tristeza



Alegría



Amor

Por otro lado, una mayor sensibilidad puede dar la oportunidad de desarrollar cualidades positivas, como:

#### EMPATÍA

Tendencia a ponerse en el lugar de los demás, lo que permite conectar y comprenderlos mejor.

#### CREATIVIDAD

Capacidad de encontrar formas creativas de expresar nuestras emociones.

#### CURIOSIDAD

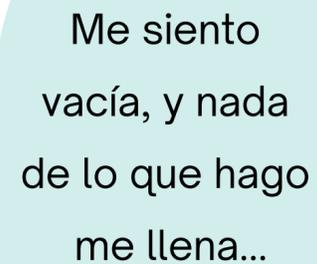
Nos impulsa a buscar nuevas experiencias, aprender y explorar el mundo que nos rodea.

## ¿QUÉ PROBLEMAS DE 4B. AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA PUEDO TENER?

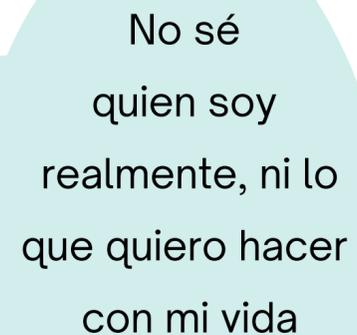
La **AUTOIMAGEN** es la idea que tenemos de nosotros mismos, incluyendo:

- Nuestra apariencia física
- Nuestra personalidad
- Nuestras habilidades
- Lo que nos gusta y lo que no nos gusta
- Nuestra creencias y valores

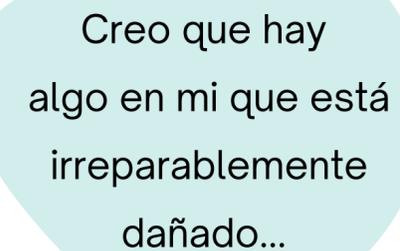
La confusión sobre la autoimagen o la identidad puede hacernos sentir:



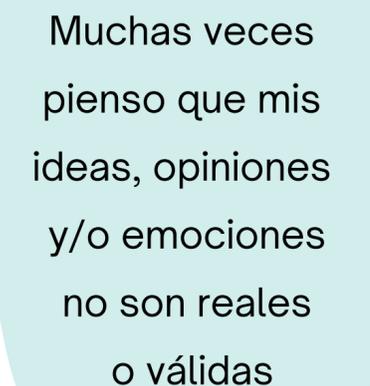
Me siento vacía, y nada de lo que hago me llena...



No sé quien soy realmente, ni lo que quiero hacer con mi vida



Creo que hay algo en mi que está irreparablemente dañado...



Muchas veces pienso que mis ideas, opiniones y/o emociones no son reales o válidas

La **AUTOESTIMA** es el aprecio que tenemos por nosotros mismos, considerando los aspectos positivos y negativos de nuestra autoimagen.

La autoestima se relaciona con la **AUTOCONFIANZA**, el reconocimiento de nuestras **NECESIDADES Y DERECHOS**, y con cómo nos **RELACIONAMOS** con los demás.

Cuando tenemos problemas de autoestima podemos sentir que:



# 4C. ¿CÓMO PIENSO?

La forma de pensar afecta como observamos y entendemos el mundo que nos rodea. Sin embargo, en momentos de **ESTRÉS** es más probable caer en **ERRORES DEL PENSAMIENTO**. Estos ocurren al tomar atajos mentales que nos llevan a sacar conclusiones apresuradas, y que no son necesariamente correctas.

## VEO LAS COSAS EN TÉRMINOS DE "TODO O NADA"

Tendemos a ver el mundo en polos o extremos, sin términos medios.

Esto puede afectar nuestra percepción de:

- **SI MISMO/A**
- **LOS DEMÁS**
- **UNA SITUACIÓN O PROBLEMA**



Quemé la comida, **nunca** hago nada bien...

¡No es cierto, recuerda que ayer te felicitaron en el trabajo!



## ASUMO QUE SÉ LO QUE LOS OTROS PIENSAN, AUNQUE NO TENGA PRUEBAS

Creemos aprendiendo a interpretar el comportamiento de los otros para hacernos una idea de lo que sienten o piensan.

Es importante recordar que estas interpretaciones son **SUPOSICIONES**, y no siempre son correctas.



Se debe estar riendo de mi nuevo corte de pelo...



## TIENDO A PENSAR QUE PASARÁ LO PEOR

Las emociones intensas pueden dominar nuestra evaluación de una situación.

Por eso, cuando nos sentimos ansiosos o tristes, podemos asumir que pasará algo terrible o que tendremos el peor resultado posible.

Se me olvidó el cumpleaños de mi prima, soy la peor... ¡nunca más me va a hablar!



## ¿CÓMO ME COMPORTO?

### 4D. IMPULSIVIDAD

Las personas con TLP a menudo actuamos de forma impulsiva, es decir, sin pensar en las consecuencias de nuestro comportamiento.

La impulsividad puede llevar a conductas que perjudican o hacen daño a nosotros mismos y/o otras personas, como:



abuso de  
drogas  
y alcohol



atracones  
de comida



cortarse o  
golpearse



gastos  
excesivos



comportamiento  
sexual riesgoso

La impulsividad suele deberse a una interacción de factores individuales y ambientales, entre ellos:

#### 1. MENTE EMOCIONAL V/S MENTE RACIONAL

En momentos de estrés, nuestras emociones dominan e interfieren con el pensamiento racional y la capacidad de autocontrol.

#### 2. HABILIDAD PARA PREDECIR CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Nos es más difícil anticipar las consecuencias negativas de nuestros actos.

#### 3. RECOMPENSAS INMEDIATAS V/S TARDÍAS

Tenemos dificultades para retrasar una recompensa inmediata más pequeña a cambio de una mayor futura.

**OJO...**



Si logramos canalizar esta energía, podemos usarla para aprovechar nuestras capacidades y desarrollar nuestros intereses.



## ¿CÓMO SON NUESTRAS 4E. RELACIONES?

Nuestras relaciones suelen ser:

- **INTENSAS**
- **INESTABLES**
- **CAÓTICAS**

por diferentes motivos...

A veces, y especialmente en momentos de **ESTRÉS**, puede ser difícil identificar, entender y manejar nuestras **EMOCIONES**.

También somos más vulnerables a caer en **ERRORES DEL PENSAMIENTO** o decir o hacer cosas de forma **IMPULSIVA**.

## POR EJEMPLO... ¿TE HA PASADO ALGO ASÍ?



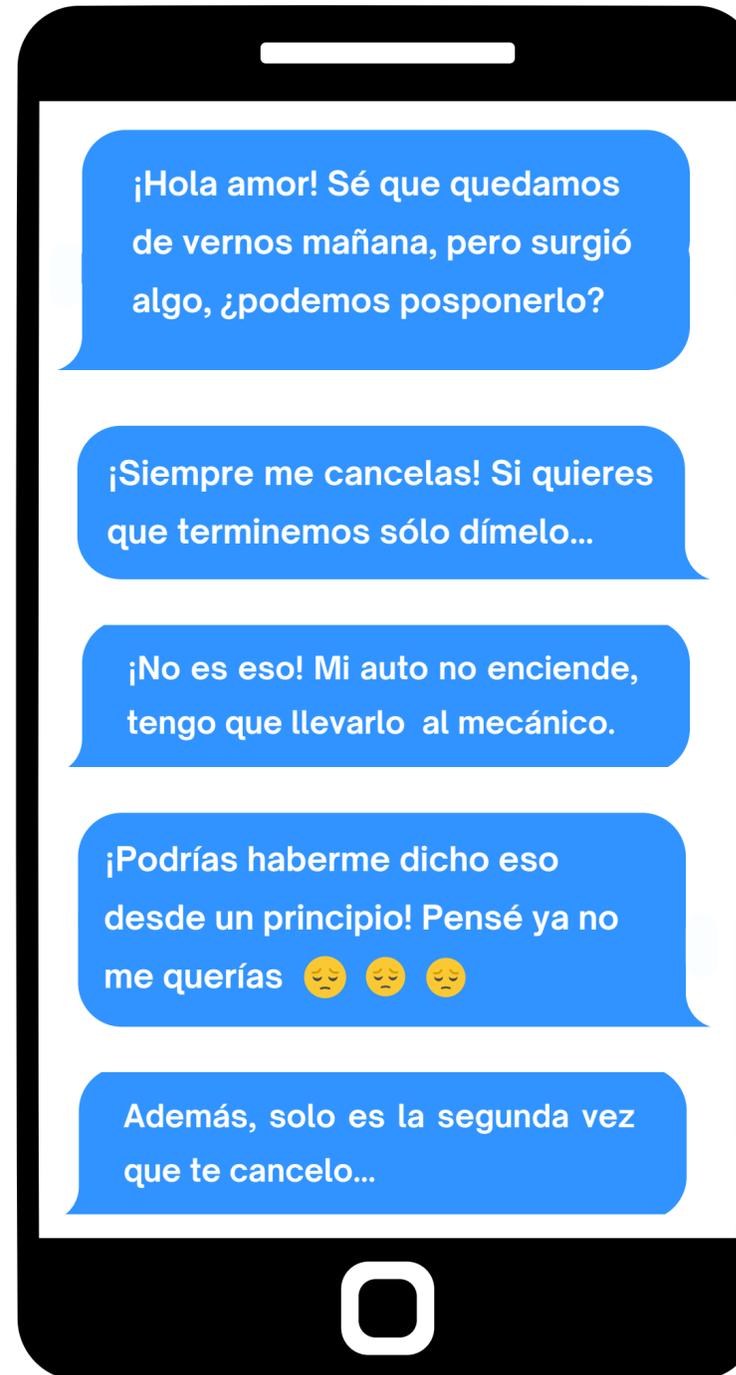
Anita



Anita



Anita



Pablo



Pablo

## ¿QUÉ PASÓ EN LA CONVERSACIÓN?

Cuando Anita cancela su cita, Pablo **ASUME QUE SABE LA RAZÓN** aunque no tiene pruebas que lo respalden.

También acusa que su novia **SIEMPRE** le cancela, aunque ella le recuerda que no es así.

Finalmente, **ASUME LO PEOR**, que su novia no lo quiere y va a terminar con él.



## 5A. ¿QUE ES UNA CRISIS?

Estamos ante una crisis emocional cuando nuestro sufrimiento o malestar emocional es tan grande que se vuelve insoportable, hasta el punto de sentir que vamos a perder el control.

### ¿POR QUÉ TENEMOS CRISIS?

Suelen suceder ante una experiencia dolorosa o estresante, en que nuestras estrategias usuales de afrontamiento y resolución de problemas fallan.

### ¿CÓMO SE SIENTE UNA CRISIS?

Una crisis se puede describir como un tsunami de emociones intensas y dolorosas.

- rabia
- angustia
- tristeza
- desesperanza
- miedo
- impotencia

Estas emociones pueden llevarnos a:

- sentir deseos de desaparecer o dejar de existir
- buscar formas desesperadas de acallar el dolor



## ¿CÓMO ACTUAMOS CUANDO TENEMOS UNA CRISIS?

### SOY IMPULSIVO/A

En una crisis, nuestras emociones pueden llevarnos a actuar sin pensar en el daño que estamos causándonos a nosotros mismos o a los demás.

En momentos de sufrimiento, la impulsividad aumenta el riesgo de hacernos daño.

### ME HAGO DAÑO

A veces, cuando nuestro dolor emocional es muy grande, sentimos que de alguna forma el dolor físico será más fácil de manejar o podrá aliviar nuestro sufrimiento.

En estas ocasiones, recurrimos a hacernos daño cortándonos, pellizcándonos o quemándonos, entre otros.

### PIENSO EN SUICIDARME

En una crisis, podemos pensar que el suicidio es la única forma de dejar de sufrir.

También podemos pensar en hacernos daño o en tratar de quitarnos la vida como una forma de pedir ayuda o de mostrar el dolor que sentimos.

## 5B. ¿QUÉ PUEDO HACER EN UNA CRISIS?

### 1. HABLAR CON ALGUIEN

Conversar con una persona de confianza sobre lo que nos pasa puede aliviar nuestra carga emocional y reducir el dolor que sentimos.

### 2. EXPRESAR COMO TE SIENTES

Escribir nuestros sentimientos en un diario, o expresarlos a través de la música o el dibujo puede ayudar a calmarnos, procesarlos y entenderlos mejor.

### 3. DISTRAERTE

La distracción es una excelente forma de pasar el tiempo hasta que pase la crisis y evitar que nos hagamos daño.

#### IDEAS

Salir a caminar  
Ver mi serie favorita  
Cantar o bailar

Escuchar música  
Jugar videojuegos  
Hacer deporte



## 4. CONDUCTAS ALTERNATIVAS

Las conductas alternativas nos permiten aliviar el dolor psicológico de una forma que no involucre hacernos daño.

pon tu cara  
contra un cojín  
y grita



toma una  
ducha helada



con un lápiz,  
escribe o dibuja  
sobre tu piel

frota un hielo  
contra tu piel



## 5. PEDIR AYUDA

Si crees que podrías hacerte daño o ya lo has hecho:

- A.** Llama al servicio de emergencias de tu país, o busca a alguien en quien confíes y que te pueda ayudar.

**FONO AYUDA CHILE: 600 360 7777**

**FONO SUICIDIO CHILE: 4141**

- B.** Busca ayuda profesional por parte de un psicólogo o psiquiatra, quienes podrán ayudarte a crear un plan para manejar las crisis.

# 6. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR MEJOR?

Hay mucho que podemos hacer para trabajar en nuestro bienestar. En esta guía nos enfocamos en lo que **PODEMOS HACER POR NOSOTROS/AS, MISMOS/AS**, es decir el punto 1. Es importante recordar que los cambios requieren **TIEMPO Y PRÁCTICA** y que la mejoría es **GRADUAL**.

## 1

### **AUTOUIDADO**

Cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud mental nos permite sentirnos bien con nosotros mismos y manejar mejor las situaciones estresantes.

## 2

### **INVOLUCRAR A SERES QUERIDOS**

Nuestra familia y/o amigos pueden necesitar apoyo y ayuda para entender lo que nos pasa y aprender mejores formas de comunicarse con nosotros. Haz [\*\*click aquí\*\*](#) para acceder a un manual para ellos.

## 3

### **PSICOTERAPIA**

La psicoterapia ayuda a gran parte de las personas diagnosticadas con TLP a reducir los síntomas y alcanzar un mayor bienestar emocional.

## 4

### **¿MEDICAMENTOS?**

Los medicamentos no tratan los síntomas de TLP, pero pueden usarse para tratar la impulsividad u otros problemas, como la depresión o la ansiedad.

# AUTOCUIDADO

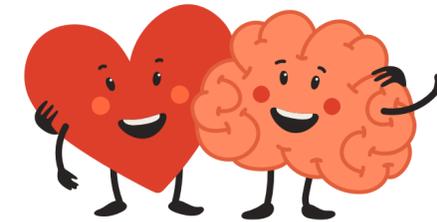
El autocuidado refiere a las pequeñas y grandes cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud física y mental. En las próximas páginas, veremos qué cosas podemos hacer para cuidarnos a nosotros/as mismos/as.



**A. CÓMO CUIDAR MI CUERPO**



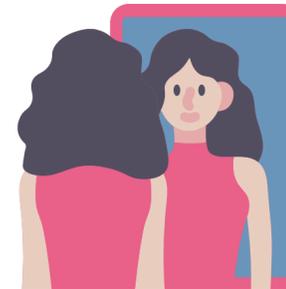
**B. CÓMO MANEJAR EMOCIONES DIFÍCILES**



**C. FORMAS MÁS SANAS DE PENSAR**



**D. CÓMO TENER RELACIONES MÁS SANAS**



**E. CÓMO TRABAJAR EN MI AUTOIMAGEN Y MI AUTOESTIMA**

**RECUERDA:** Los cambios se hacen **RUTINA** por la **REPETICIÓN** de una conducta a través del tiempo.

# 6A. ¿CÓMO CUIDAR MI CUERPO?

Mantener tu cuerpo sano nos ayudará a sentirnos mejor, nos dará la mejor oportunidad de manejar situaciones difíciles o emociones fuertes y nos ayudará a vivir nuestras vidas al máximo. Mantener una **RUTINA** diaria en que cumplamos con ciertas costumbres básicas de autocuidado nos da un sentido de **ESTABILIDAD**.

## 1. SUEÑO

El sueño es esencial para hacer frente a los altibajos de la vida y controlar el estrés.



### Trata de:

- Dormir al menos 7 horas cada noche.
- Acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
- Reducir tu consumo de cafeína, tabaco y alcohol antes de acostarte.

## 2. ALIMENTACIÓN

Una dieta saludable nos ayudará a reducir el estrés y aumentará nuestra capacidad para afrontarlo.



### Trata de:

- Llevar dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, cereales integrales y proteínas.
- Tomar 2 litros de agua al día.
- Comer regularmente, sin saltar comidas.

## 3. ACTIVIDAD FISICA

La actividad física ayuda a manejar el estrés y puede darnos la sensación de que estamos logrando algo que vale la pena.



### Trata de:

- Caminar o hacer otro tipo de actividad por 30 minutos diarios, 5 veces a la semana.
- Elegir una actividad física que sea placentera para ti, ¡así será más fácil que se haga costumbre!

## 6B. ¿CÓMO MANEJAR EMOCIONES DIFÍCILES?

### TÉCNICA DE RELAJACIÓN: 5 SENTIDOS

Cuando tenemos emociones y pensamientos **INTENSOS Y DOLOROSOS**, podemos quedar atrapados en ellos y desconectarnos de nuestro entorno. En estos momentos, debemos recordar que las emociones son **PASAJERAS**.

Este ejercicio utiliza nuestros sentidos para ayudarnos a centrarnos y "conectarnos a tierra". Antes de empezar, siéntate en una posición cómoda en la que puedas relajar el cuerpo.

- 5. VISTA** Mira a tu alrededor y encuentra 5 cosas que puedas ver, sin detenerte a pensar cuales. Observa cada uno: su color, tamaño, textura, etc.
- 4. OÍDO** Cierra los ojos y reconoce 4 cosas que puedas escuchar. Puede ser el sonido de los autos pasando por la calle, o el sonido de tu propio estómago.
- 3. TACTO** Concéntrate en 3 cosas que puedas sentir, como la textura de la alfombra o la sensación de la ropa contra tu piel.
- 2. OLFATO** Piensa en 2 cosas que puedas oler, como un perfume o comida.
- 1. GUSTO** Enfócate en un sabor que puedas identificar.



## 6B. ¿CÓMO MANEJAR EMOCIONES DIFÍCILES?

No siempre sabemos cómo nos sentimos o porqué nos sentimos de cierta forma.

El poder **IDENTIFICAR Y ENTENDER** nuestras emociones nos permite conocernos a nosotros mismos y manejanos mejor en la vida.

### 1. NOMBRARLAS

¿CÓMO ME SIENTO?



Triste



Enojado/a



Asustado/a



Desconfiado/a



Decepcionado/a

### 2. ENTENDERLAS

¿PORQUÉ ME SIENTO ASÍ?

¿Qué estaba haciendo cuando me sentí así? ¿Con quien estaba?

¿Cómo interpreté la situación que me hizo sentir así?

¿QUÉ PASA CUANDO ME SIENTO ASÍ?

¿Cómo me comporto cuando me siento así?

¿Cómo reaccionan los demás a ese comportamiento?

¿DE QUE OTRA FORMA PODRÍA HABER MANEJADO LA SITUACIÓN?

¿ME HE SENTIDO ASÍ CUANDO PASÓ ALGO SIMILAR EN EL PASADO?

Al identificar las situaciones que nos producen ciertas emociones desagradables, podemos adelantarnos a ellas y prepararnos para manejarlas mejor.

¿CÓMO ME SIENTO?

Enojado y decepcionado.

¿QUÉ ESTABA HACIENDO CUANDO ME SENTÍ ASÍ?

Estaba hablando con mi amigo, pero él estaba mirando su celular.

¿CÓMO INTERPRETÉ LA SITUACIÓN?

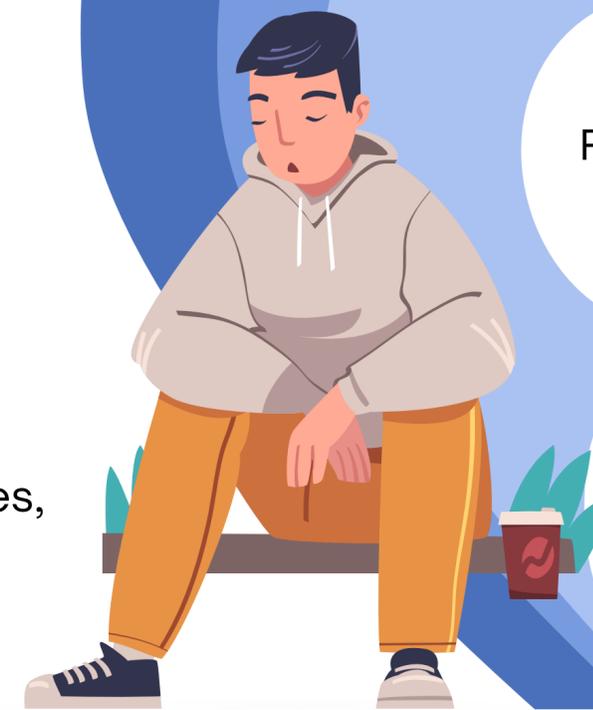
Pensé que no soy importante para él y sentí que me faltó el respeto.

¿CÓMO REACCIONÉ?

Perdí el control y le dije que se fuera de mi casa.

¿PODRÍA HABERLO MANEJADO MEJOR?

Podría haberle dicho calmadamente lo que me pasaba.



# ¿CÓMO PENSAR DE FORMA MÁS SANA?

## 6C. DESAFIAR LOS ERRORES DEL PENSAMIENTO

### 1. CUESTIONA EL PENSAMIENTO



Pregúntate:

- ¿Es posible que existan otras formas de entender la situación?
- ¿Hay alguna experiencia pasada similar que pueda contradecir mi interpretación actual?

### 2. IDENTIFICA EL ERROR



Pregúntate: ¿será posible que esté...

- "leyendo la mente" de alguien?
- pensando en extremos?
- pensando catastróficamente?

### 3. BUSCA EVIDENCIA



Pregúntate:

- ¿Cómo llegué a esta conclusión?
- ¿Qué pruebas tengo?
- ¿Habrá un punto medio?

### 4. PREGÚNTALE A OTROS



Comparar nuestra visión sobre una situación con la de un amigo/a o familiar:

- ¿Qué opinas sobre...?
- ¿Qué habrías hecho si hubieses estado en mi posición?

## 6D. ¿CÓMO SER MENOS IMPULSIVOS?

### 1. ¡DETENTE!



Cuando sientas que tus emociones van a tomar el control, quédate quieto/a un minuto, no hagas nada. Aléjate de la situación y toma unos minutos para calmarte. Esto te ayudará a evitar actuar sin pensar.

### 2. OBSERVA



Para tomar mejores decisiones, necesitamos tener una idea clara de lo que sucede y cuáles son nuestras opciones. **Pregúntate:**

- ¿Qué estoy haciendo? ¿Qué siento?
- ¿Con quiénes estoy?
- ¿Qué están haciendo los demás?

### 3. EVALÚA



**Pregúntate:**

- ¿Qué es lo que quiero obtener de esta situación?
- ¿Qué podría mejorar o empeorar esta situación?
- ¿He reaccionado impulsivamente a esta situación antes?  
En caso de que la respuesta sea sí, ¿cuál fue el resultado?

**Sugerencia:** Haz una lista de los pros y los contra de cada opción.

## ¿Y A LARGO PLAZO?

### ESTABLECE METAS

Identifica qué es importante para ti y lo que te gustaría lograr en el futuro.

### PASOS PEQUEÑOS

Determina cuáles son los pasos que puedes tomar para moverte hacia los objetivos que fijaste.

### PRACTICA EL POSPONER RECOMPENSAS

Crea un sistema de recompensas que te permita disfrutar algo valioso para ti, pero solo después de completar una tarea u objetivo específico.

## ¿CÓMO TENER RELACIONES MÁS SANAS?

### 6E. COMUNICARNOS MEJOR

La buena comunicación nos permite **RELACIONARNOS MEJOR** con los otros, **TRABAJAR JUNTOS** hacia objetivos en común, y **ENTENDER** a las personas y el mundo que nos rodea, lo que reduce el estrés, la ansiedad y el resentimiento.



#### SÉ CLARO Y HONESTO/A

Expresa tus sentimientos, opiniones o necesidades de forma directa y respetuosa. No asumas que la otra persona sabrá lo que piensas.



Si le digo que me hizo sentir mal, se va a burlar de mí



La verdad es que me dolió que nunca respondieras mi mensaje...

#### NEGOCIA Y BUSCA ACUERDOS

Tenemos que poder equilibrar nuestras prioridades con las de los demás: hay que estar dispuesto a dar para recibir.



¡No me gusta lavar los platos, hazlo tú!



¿Qué te parece si tu cocinas y yo lavo los platos?

## TUVE UN CONFLICTO ¿QUE PUEDO HACER?

#### TIEMPO FUERA

Aléjate de la situación y toma el tiempo que necesites para calmarte y pensar mejor sobre lo que haya pasado.

#### DESCRIBE LOS HECHOS

Explica objetivamente y con precisión por qué estás molesto/a, evitando juicios y críticas.

#### HABLA EN PRIMERA PERSONA

Es más fácil solucionar un conflicto cuando expresamos lo que nos pasa sin poner el foco o la culpa en el otro.



# ¿CÓMO TRABAJAR EN MI

## 6F. AUTOIMAGEN Y AUTOESTIMA?

Muchas personas no tienen claro quienes son o qué quieren en la vida.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar a trabajar en responder estas preguntas y desarrollarnos como personas.

### 1. CONÓCETE A TI MISMO/A

Comprenderte a ti mismo y quién y cómo eres puede ayudarte a comprender tus pensamientos, sentimientos y comportamiento.

Puedes empezar con las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas son importantes para mí?
- ¿Qué cosas disfruto hacer?
- ¿Qué cosas me gustaría lograr en la vida?



### 2. TOMA NOTA DE TUS FORTALEZAS

Todos tenemos fortalezas y debilidades. Muchas veces nos enfocamos en exceso en nuestras debilidades y olvidamos nuestras cualidades positivas.



### 3. DESARROLLA TUS INTERESES

Cuando encuentres alguna actividad que te interese, ¡ponla en práctica!

Los *hobbies* e intereses nos ayudan a disminuir el estrés, relacionarnos con otros y ampliar nuestros talentos.



### 4. NO TE COMPARES

Al compararnos con otros olvidamos que cada persona tiene distintas fortalezas y debilidades, además de circunstancias de vida diferentes.



# 7. MITOS

## SOBRE EL TRASTORNO DE PERSONALIDAD LÍMITE

### LOS TRATAMIENTOS PARA EL TLP SON CAROS Y LARGOS

Si bien hay tratamientos especializados que pueden ser costosos y largos, también existen tratamientos más cortos y de menor complejidad que también son efectivos en la reducción de los síntomas.

### EL TLP NO SE DIAGNOSTICA EN ADOLESCENTES, SÓLO EN ADULTOS

Este trastorno inicia en la adolescencia, periodo en que los síntomas son más graves, intensos y peligrosos que en la adultez. Es por esto que es importante diagnosticarlo para poder tratarlo desde su inicio.



### LAS PERSONAS CON TLP SON MANIPULADORAS

La palabra manipulación implica que una conducta fue planificada de forma malintencionada.

En realidad, el comportamiento problemático de las personas con TLP suele ser impulsivo y una forma de defenderse ante una situación amenazante.

### EL TLP NO TIENE CURA, NO SE MEJORA

Si bien antes se pensaba así, ahora sabemos que los síntomas disminuyen a medida que la edad avanza. Además, dependiendo de la gravedad, para gran parte de las personas la psicoterapia ayuda a reducir los síntomas.

## 8. ¿PODEMOS TENER TLP Y...

- Ansiedad?
- Depresión?
- Adicciones?
- Anorexia o bulimia?

La respuesta es

**sí.**

El TLP aumenta el riesgo de desarrollar otros trastornos de la salud mental.

Muchos de estos trastornos comparten síntomas con el TLP, y este puede intensificarlos y dificultar su tratamiento.

Por eso es importante la detección y consideración del TLP en el tratamiento de otros trastornos.

Muchas veces, estos trastornos surgen como consecuencia de las dificultades causadas por el TLP.

Pero estos diagnósticos se diferencian del TLP en que implican un cambio en el funcionamiento de una persona...

Por otro lado, el TLP tiene que ver con una forma habitual de comportarse, sentir, pensar y relacionarse con otros.



# REFERENCIAS

Material web acerca del trastorno de personalidad límite en español:

- **CLÍNICA MAYO**

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/borderline-personality-disorder/symptoms-causes/syc-20370237>

- **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL DE EE.UU.**

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-limite-de-la-personalidad>

- **INSTITUTO CHILENO DE TRASTORNOS DE PERSONALIDAD**

<http://www.ichtp.cl/tdp.html>

Material web acerca del trastorno de personalidad límite en inglés:

- **PROJECT AIR**

<https://www.yourhealthinmind.org/getmedia/e4a256bf-e2b8-4870-8ee5-54fd0a1d3acc/Borderline-personality-disorder-YHIM.pdf.aspx?ext=.pdf>

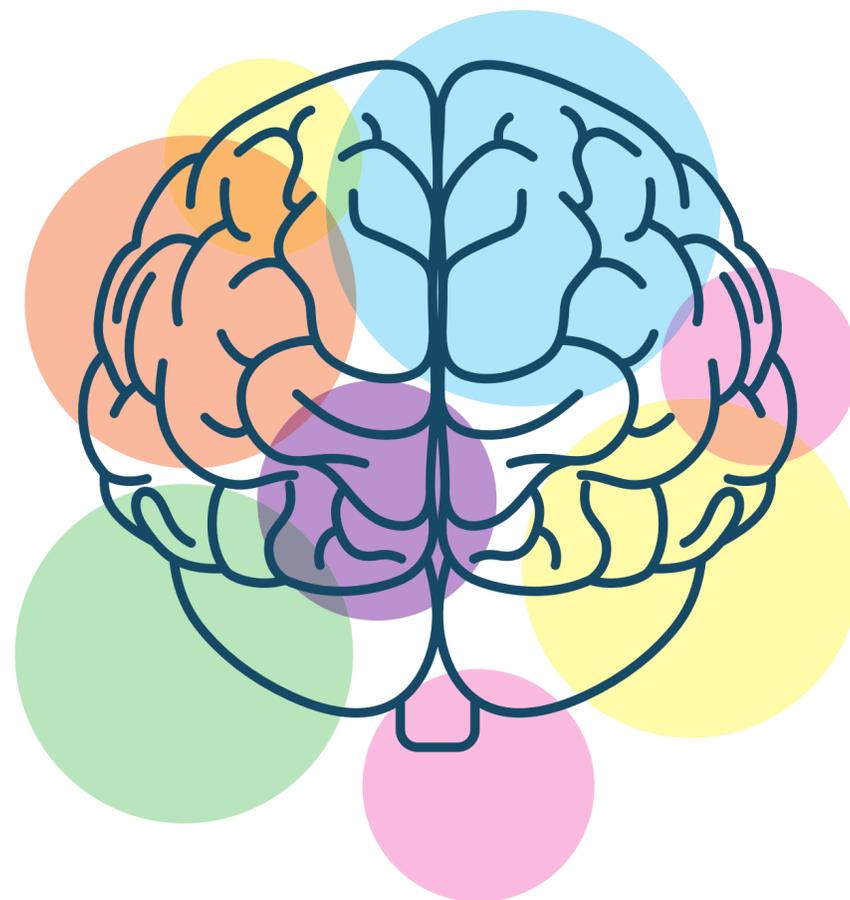
- **YOUR HEALTH IN MIND**

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

- **MIND**

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

[Manual para familiares \(o cuidadores\) de personas con trastorno de personalidad](#)



**CONOCE MÁS DE SALUD MENTAL EN**  
 **[www.psiconecta.org](http://www.psiconecta.org)**