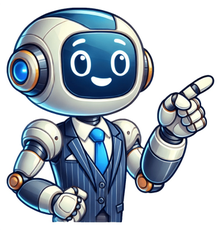
I'm not a robot



American Psychiatric Association. Borderline personality disorder. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR), Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing; 2022.Blais MA, Rivas-Vazquez R, Ruchensky JR, Stein MB. Personality and personality disorders. In: Stern TA, Wilens TE, Fava M, eds. Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry. 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2025:chap 37.Substance Abuse and Mental Health Services Administration website. Borderline personality disorder. www.samhsa.gov/mental-health/borderline-personality-disorder. Last updated April 24, 2023. Accessed September 1, 2024.Page 2Barnhill JW, Wood WC, Yonkers KA, et al. Depressive disorders. In: Barnhill JW, ed. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed, Text Revision (DSM-5-TR). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 2022:chap 4.Fava M, Østergaard SD, Cassano P. Mood disorders: depressive disorders (major depressive disorder). In: Stern TA, Fava M, Wilens TE, Rosenbaum JF, eds. Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry. 2nd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 29.Kraus C, Kadriu B, Lanzenberger R, Zarate Jr CA, Kasper S. Prognosis and improved outcomes in major depression: a review. Transl Psychiatry. 2019;9(1):127. PMID: 30944309 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30944309/.Walter HJ, DeMaso DR. Mood disorders. In: Kliegman RM, St. Geme JW, Blum NJ, Shah SS, Tasker RC, Wilson KM, eds. Nelson Textbook of Pediatrics. 21st ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 39.Zuckerbrot RA, Cheung A, Jensen PS, Stein REK, Laraque D; GLAD-PC STEERING GROUP. Guidelines for adolescent depression in primary care (GLAD-PC): part I. Practice preparation, identification, assessment, and initial management. Pediatrics. 2018;141(3). pii: e20174081. PMID: 29483200 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29483200/.Page 3American Psychiatric Association website. Persistent depressive disorder. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing; 2022.Fava M, Mischoulon D, Cassano P, Papakostas GI, Stem TA. Depressive disorders. In: Stern TA, Wilens TE, Fava M, eds. Massachusetts General Hospital Comprehensive Clinical Psychiatry. 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2025:chap 28.Fox C, Hameed Y, Maidment I, Laidlaw K, Hilton A, Kishita N. Mental illness in older adults. In: Fillit HM, Rockwood K, Young J, eds. Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. 8th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2017:chap 56.National Institute on Aging website. Depression and older adults. www.nia.nih.gov/health/depression-and-older-adults. Updated July 7, 2021. Accessed September 1, 2024.US Preventive Services Task Force, Barry MJ, Nicholson WK, et al. Screening for depression and suicide risk in adults: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. 2023;329(23):2057-2067. PMID: 26813211 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26813211/.Page 4Basen-Engguist K, Brown P, Coletta AM, Savage M, Maresso KC, Hawk E. Lifestyle and cancer prevention. In: Niederhuber JE, Armitage JO, Kastan MB, Doroshow JH, Tepper JE, eds. Abeloff's Clinical Oncology. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 22.Doroshow JH. Approach to the patient with cancer. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman-Cecil Medicine. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 169.National Cancer Institute website. Chemotherapy and you: support for people with cancer. www.cancer.gov/publications/patient-education/chemo-and-you. Updated September 2018. Accessed April 14, 2023.National Cancer Institute website. Radiation therapy and you: support for people with cancer. www.cancer.gov/publications/patient-education/radiation-therapy-and-you. Updated April 2021. Accessed April 14, 2023.Siegel RL, Miller KD, Wagle NS, Jemal A. Cancer statistics, 2023. CA Cancer J Clin. 2023;73(1):17-48. PMID: 36633525 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36633525/.Page 5Appelbaum FR. Acute leukemias in adults. In: Niederhuber JE, Armitage JO, Kastan MB, Doroshow JH, Tepper JE, eds. Abeloff's Clinical Oncology. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 95.Brown JR. Chronic lymphocytic leukemia. In: Goldman L, Cooney KA, eds. Goldman-Cecil Medicine. 27th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2024:chap 169.Hunger SP, Teachey DT, Grupp S, Aplenc R. Childhood leukemia. In: Niederhuber JE, Armitage JO, Kastan MB, Doroshow JH, Tepper JE, eds. Abeloff's Clinical Oncology. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 93.Radich J. Chronic myeloid leukemia. In: Goldman L, Cooney KA, eds. Goldman-Cecil Medicine. 27th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2024:chap 170.Walter RB, Appelbaum FA. The acute leukemias. In: Goldman L, Cooney KA, eds. Goldman-Cecil Medicine. 27th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2024:chap 168. ¿Alguna vez te has sentido emocionalmente inestable sin saber por qué? ¿Te has dado cuenta de que tus emociones pueden cambiar rápidamente sin ninguna razón aparente? Si es así, es posible que estés experimentando el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, también conocido como TIP. Este trastorno emocional puede ser muy difícil de manejar, pero con el tratamiento adecuado y el apoyo de tus seres queridos, puedes aprender a controlar tus emociones y vivir una vida plena y feliz. En este artículo, encontrarás información detallada sobre el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, sus síntomas, causas y cómo se puede tratar. También discutiremos cómo afecta este trastorno a tu vida diaria y cómo puedes manejarlo para llevar una vida más equilibrada y satisfactoria. ¿Qué es el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad? El Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, esta incluido en la clasificación diagnóstica CIE-10 pero no en el DSM-V, es también conocido como trastorno límite de la personalidad, es un trastorno mental que se caracteriza por emociones extremadamente intensas y cambiantes, comportamiento impulsivo y relaciones interpersonales turbulentas. Las personas con TIP pueden experimentar cambios de humor muy rápidos, pasar de la euforia a la tristeza o la ira en cuestión de minutos u horas. Síntomas del trastorno límite de la personalidad Los síntomas del trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad pueden ser muy debilitantes y pueden afectar negativamente a la calidad de vida de la persona afectada. Los síntomas más comunes incluyen: Sentimientos extremos de inseguridad, miedo al abandono y necesidad de aprobación. Comportamiento impulsivo, como el consumo excesivo de drogas o alcohol, conducta sexual promiscua o gastos irresponsables. Problemas de ira y cambios de humor rápidos. Sentimientos de vacío emocional y desesperanza. Dificultad para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables. Pensamientos y comportamientos suicidas o autolesivos. Consulta con nuestros psicólogos Reserva ahora una cita ¿Qué causa el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad? La causa exacta del Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad no se conoce con certeza, pero se cree que es el resultado de una combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales. Algunos de los factores que se han identificado como posibles causas del TIP incluyen: Genética: se cree que hay un componente genético en el TIP, ya que parece ser más común en personas con antecedentes familiares de trastornos del estado de ánimo o de la personalidad. Trauma infantil: el abuso físico, emocional o sexual en la infancia se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar TIP en la edad adulta. Desequilibrios químicos en el cerebro: algunos estudios sugieren que los desequilibrios en los niveles de ciertos neurotransmisores, como la serotonina, pueden estar relacionados con el TIP. ¿Cómo se diagnostica y trata el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad? El Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser difícil de diagnosticar debido a la naturaleza cambiante y compleja de los síntomas. Sin embargo, si crees que puedes estar experimentando los síntomas del TIP, es importante buscar ayuda profesional de un psiquiatra o psicólogo. El diagnóstico del TIP implica una evaluación exhaustiva de los síntomas, la historia clínica y el historial de tratamiento. También puede ser útil realizar pruebas psicológicas para evaluar la gravedad de los síntomas y determinar el mejor curso de tratamiento. El tratamiento del trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser muy efectivo, aunque requiere un enfoque integral y a largo plazo. Algunas opciones de tratamiento que pueden ayudar a manejar los síntomas del TIP incluyen: Terapia cognitivo-conductual: esta terapia se centra en la identificación y el cambio de patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales. Terapia dialéctica-conductual: esta terapia se enfoca en la regulación de emociones y la gestión de comportamientos impulsivos. Fármacos: los medicamentos pueden ser útiles para tratar los síntomas asociados con el TIP, como la ansiedad, la depresión y los cambios de humor. Terapia de grupo o de apoyo: la terapia de grupo o de apoyo puede ser útil para mejorar las habilidades interpersonales y aprender estrategias de afrontamiento efectivas. El tratamiento del trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser muy efectivo, aunque requiere un enfoque integral y a largo plazo. ¿Cómo afecta el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad a tu vida diaria? El Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede tener un impacto significativo en tu vida diaria y en tus relaciones interpersonales. Algunas formas en que el TIP puede afectar tu vida incluyen: Dificultades para establecer y mantener relaciones saludables: las personas con TIP a menudo experimentan miedo al abandono y una necesidad intensa de aprobación, lo que puede llevar a relaciones interpersonales inestables y problemáticas. Problemas en el trabajo o la escuela: el comportamiento impulsivo y los cambios de humor rápidos pueden afectar negativamente el rendimiento laboral o académico. Problemas financieros: las personas con TIP pueden tener dificultades para manejar el dinero y pueden ser propensas a gastos impulsivos e irresponsables. Problemas de salud mental y física: el TIP puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad, trastornos alimentarios y abuso de sustancias. También puede aumentar el riesgo de lesiones autoinfligidas y comportamientos suicidas. ¿Cómo puedes manejar el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad? El manejo del trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser un desafío, pero hay medidas que puedes tomar para mejorar tu calidad de vida y manejar tus síntomas. Algunas formas en que puedes manejar el TIP incluyen: Busca tratamiento: buscar tratamiento profesional es crucial para manejar el TIP. Un profesional de la salud mental puede ayudarte a identificar los síntomas, desarrollar estrategias de afrontamiento y mejorar tus relaciones interpersonales. Aprende sobre el TIP: educarte sobre los síntomas del TIP puede ayudarte a entender tus propios pensamientos y comportamientos. También puede ayudarte a identificar patrones disfuncionales y trabajar en cambiarlos. Desarrolla habilidades de regulación emocional: aprender técnicas de regulación emocional, como la meditación o la respiración profunda, puede ayudarte a manejar las emociones intensas y prevenir comportamientos impulsivos. Establece límites saludables: establecer límites saludables en tus relaciones interpersonales puede ayudarte a evitar comportamientos inestables o autodestructivos. Busca apoyo: conectarte con amigos y familiares de confianza o unirse a un grupo de apoyo puede ser una fuente de apoyo emocional y práctico en tu proceso de recuperación. En definitiva, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser una afección debilitante, pero con el tratamiento adecuado y un enfoque integral, puedes manejar tus síntomas y mejorar tu calidad de vida. Si crees que puedes estar experimentando los síntomas del TIP, es importante buscar ayuda profesional de un psiquiatra o psicólogo. No tienes que enfrentar esto solo y hay recursos disponibles para ayudarte a manejar el TIP. Consulta con nuestros psicólogos Reserva ahora una cita Este contenido tiene un objetivo meramente informativo. Si sientes que necesitas ayuda solicita una consulta con un profesional. Artículo documentado por: Concepción Cendón es Directora y fundadora de los centros “Codex Psicología y Codex Formación” con una trayectoria de 20 años de experiencia. Es Licenciada en Psicología, especialista en Psicología Clínica y de la Salud y con formación en Psicología Jurídica (Nº 3026 del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia). Es miembro del Listado Oficial de Peritos psicólogos para la administración de justicia en los ámbitos del derecho civil y penal y también del Equipo de Intervención Psicológica en los casos de Adopción Internacional, del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia. Su pasión y vocación por la psicología le ha llevado a especializarse en diferentes ámbitos como, intervención en crisis, duelo patológico, altas capacidades intelectuales o neuropsicología, y a estar formándose y actualizándose constantemente en diversas teorías y técnicas psicológicas como terapia cognitivo-conductual, terapias de tercera generación y terapia con realidad virtual. Los trastornos de la personalidad aparecen cuando la forma de ser, pensar y sentir de la persona se alejan de la normalidad, alterando su funcionamiento diario, produciéndole malestar e impidiendo que se adapte a las situaciones cotidianas de la vida (a nivel social, profesional, personal,...). Hoy conoceremos un trastorno muy concreto, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, caracterizado por una marcada impulsividad junto a un ánimo inestable y caprichoso. El trastorno en la CIE-10 y el DSM-5 El trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad es un trastorno incluido dentro de la CIE-10, pero no en el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). La clasificación de la CIE-10 para los trastornos de personalidad, en comparación con la del DSM-5, es más compleja y estructurada. La CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades) agrupa los trastornos de la personalidad en diferentes categorías: Trastornos específicos de la personalidad (donde se encuentra el Trastorno de inestabilidad emocional). Trastornos mixtos y otros trastornos de la personalidad. Transformaciones persistentes de la personalidad. Define el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad como la existencia de una marcada predisposición a actuar de un modo impulsivo sin tener en cuenta las consecuencias, junto a un ánimo inestable y caprichoso. En este patrón de conducta la capacidad de planificación es mínima y es frecuente la aparición de intensos arrebatos de ira, que conducen a actitudes violentas o a manifestaciones explosivas; éstas son fácilmente provocadas al recibir críticas o al ser frustrado el sujeto en sus actos impulsivos. Se diferencian dos variantes de este trastorno de personalidad, que comparten los aspectos generales de impulsividad y falta de control de sí mismo. Son las siguientes. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo Está caracterizado por inestabilidad emocional y falta de control de impulsos. Además, aparecen con frecuencia explosiones de violencia o un comportamiento amenazante, especialmente ante las críticas de terceras personas. Incluye para su diagnóstico la Personalidad explosiva y agresiva y el Trastorno explosivo y agresivo de la personalidad, y excluye para su diagnóstico el Trastorno disocial de la personalidad. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite En él aparecen características de inestabilidad emocional, y además distorsiones de la imagen corporal, de los propios objetivos y de la imagen íntima (que se presentan de forma confusa o alterada). También aparece un sentimiento de vacío y la facilidad para verse implicado en relaciones interpersonales intensas e inestables, que pueden generar crisis emocionales repetidas y acompañarse de una sucesión de amenazas suicidas o de actos autoagresivos. Los actos autodestructivos pueden presentarse también sin claros factores precipitantes. Aparece así una tendencia a la autolesión. Incluye para su diagnóstico la personalidad borderline y el trastorno borderline de la personalidad. En el DSM-5, el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite de la CIE-10 corresponde con el trastorno límite de la personalidad (TLP). Tratamiento de la impulsividad y del control de impulsos Vamos a ver cómo se pueden tratar en el ámbito clínico estos dos trastornos de personalidad. Centrándonos en el primer subtipo, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo, podemos diferenciar dos áreas a tratar: la impulsividad y el control de impulsos. Para la impulsividad se han planteado técnicas de entrenamiento en autoinstrucciones y solución de problemas (aunque las primeras están más enfocadas a niños y adolescentes, también se pueden usar en adultos). El entrenamiento en autoinstrucciones es una técnica mediante la cual el sujeto se da a sí mismo un conjunto de órdenes o instrucciones para la regulación autónoma de la propia conducta. El objetivo es proporcionarle al niño o adolescente una forma de actuación rápida y eficaz para lograr el éxito en una tarea o en una conducta, evitando que actúe de forma impulsiva. La técnica de solución de problemas, por su parte, tiene el objetivo de dar solución a los problemas a través de pasos bien definidos y con la división del problema en pequeñas partes. Para el control de impulsos, a nivel psicológico y conductual se pueden emplear técnicas de exposición con prevención de respuesta (por ejemplo para el juego patológico asociado a tal trastorno de la personalidad), junto a terapia cognitiva. A nivel farmacológico, para el control de impulsos se pueden emplear: neurolépticos, antidepresivos, litio y antiepilépticos, entre otros. Tratamiento del trastorno límite de la personalidad La terapia que hasta la fecha se ha demostrado más eficaz para el trastorno límite de la personalidad es la terapia dialéctica conductual, desarrollada por el psiquiatra Marsha Linehan a finales de los años 90. La terapia plantea el TLP como un trastorno de disregulación emocional. Sigue un enfoque integrador, y está basada en principios conductuales y cognitivos junto a elementos del Mindfulness. Es adecuada para casos de TLP donde se han manifestado intentos de suicidio; también trata los síntomas de depresión, ansiedad, ira, impulsividad y control de los impulsos, propios del trastorno. Se compone de 3 estrategias fundamentales: el cambio, la aceptación y la comprensión dialéctica. Las 4 modalidades de tratamiento son: terapia individual, contacto telefónico, consulta del terapeuta y entrenamiento grupal en habilidades. ¿Es la vida una montaña rusa? ¿Estás constantemente contradiciendo tus sentimientos y emociones? Si es así, entonces puedes estar sufriendo de trastorno de la personalidad emocionalmente inestable. Este trastorno puede ser debilitante, pero también hay maneras de abordarlo. En este artículo, hablaremos sobre el trastorno de la personalidad emocionalmente inestable, cómo identificarlo y cómo puedes manejarlo. ¡Vamos a empezar!Tabla de contenidosTrastorno de la Personalidad Emocionalmente Inestable, también conocido como Trastorno Límite de la Personalidad (TLP), es un trastorno mental que afecta la forma en que una persona percibe y se relaciona con los demás. Esta enfermedad se caracteriza por cambios extremos de humor, impulsividad, actitudes autodestructivas, problemas relacionales y una incapacidad para manejar los estados emocionales. También puede haber problemas de autoestima, problemas de control de impulsos y un patrón de relaciones interpersonales conflictivas. Cómo se trata el Trastorno de la Personalidad Emocionalmente Inestable depende en gran medida de la gravedad y los síntomas específicos que presente una persona. El tratamiento típico incluye terapia de grupo, terapia individual, medicación, educación para la salud mental y terapia de apoyo. El objetivo es ayudar a las personas a desarrollar habilidades para controlar las emociones, identificar patrones de comportamiento problemáticos, mejorar las relaciones y enfrentar los eventos estresantes de la vida.¿Cuáles son los Síntomas de Tener una Personalidad Inestable y Cómo Puede Ser Tratada?Los síntomas de tener una personalidad inestable pueden variar de persona a persona, pero a menudo se caracterizan por una variedad de síntomas emocionales, como una alta sensibilidad a la crítica, una tendencia a la irritabilidad, la ansiedad, la depresión, los sentimientos de culpa y la vergüenza. Estas personas también pueden ser propensas a cambios repentinos de humor, así como a problemas de relación.Támbien puedes leer ES BUENO REGRESAR CON TU EX DESPUES DE UNA INFIDELIDADEl tratamiento para la personalidad inestable puede variar en función de la gravedad de los síntomas. El tratamiento común incluye la terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), que ayuda a las personas a identificar y reemplazar los pensamientos y comportamientos negativos. El tratamiento farmacológico también puede ser útil, especialmente si los síntomas de ansiedad o depresión están presentes. En los casos más graves, la hospitalización puede ser necesaria para ayudar a controlar los síntomas.Consejos para tratar a alguien con Trastorno de Inestabilidad Emocional: Los Mejores Métodos de Apoyo. Esta condición afecta la capacidad de una persona para controlar sus emociones, normalmente provocando cambios repentinos en el humor, la ansiedad, la depresión y la ira. Es importante tener en cuenta que el trastorno de inestabilidad emocional puede ser difícil de tratar, pero hay algunos consejos prácticos que pueden ayudar a alguien que lo padece.Los mejores métodos de apoyo para alguien con trastorno de inestabilidad emocional incluyen hablar con un profesional de la salud mental, establecer una rutina regular, practicar técnicas de relajación, incorporar ejercicio, tener un plan de alimentación saludable, limitar el consumo de alcohol y drogas, limitar el contacto con desencadenantes emocionales, y priorizar el descanso y el bienestar.Támbien puedes leer TENGO FAMILIA PERO ME SIENTO SOLOEs importante entender que el trastorno de inestabilidad emocional no se puede curar, pero el tratamiento y el apoyo pueden ayudar a controlar los síntomas. El profesional de la salud mental puede ayudar con una variedad de métodos para controlar los síntomas, que incluyen terapia cognitivo-conductual, terapia de aceptación y compromiso y terapia de exposición.Es importante tener en cuenta que cada persona es única, y los consejos y métodos de tratamiento pueden variar de una persona a otra. Es importante seguir las recomendaciones y tratamientos recomendados por el profesional de la salud mental. Además, los amigos y la familia pueden jugar un papel importante en el apoyo de alguien con trastorno de inestabilidad emocional. Ofreciendo un ambiente de apoyo y comprensión, escuchando con paciencia y ofreciendo palabras de aliento pueden ser útiles.Trastorno Límite de la Personalidad o TLP, es un trastorno mental caracterizado por una gran inestabilidad emocional, pensamientos y comportamientos. Es una enfermedad que afecta principalmente a la forma en que una persona percibe su identidad y sus relaciones con los demás. Esto puede causar problemas graves en las relaciones, trabajo, educación y otros aspectos de la vida. Los signos y síntomas de TLP incluyen una inestabilidad emocional extrema, ira intensa, pensamientos suicidas, impulsividad, auto-daño (como autolesiones físicas y mentales) y dificultad para establecer relaciones saludables con los demás. La persona Borderline puede presentar estos síntomas, ya que el TLP es el trastorno de la personalidad más comúnmente asociado con el trastorno de personalidad borderline.Sin embargo, hay otras formas de trastorno de la personalidad que también se asocian con el TLP, como el trastorno de la personalidad antisocial, el trastorno de la personalidad narcisista y el trastorno de la personalidad dependiente. Estos trastornos tienen sus propios síntomas característicos, por lo que es importante identificar correctamente los trastornos para poder ofrecer el tratamiento adecuado.Los profesionales de la salud mental pueden ayudar a identificar los signos de TLP y trastornos de la personalidad relacionados. Esto puede incluir entrevistas a la persona, exámenes físicos, pruebas psicológicas, historial médico y evaluación del comportamiento. Si se sospecha un trastorno de la personalidad, también se pueden hacer pruebas genéticas para ayudar a diagnosticar el trastorno.Una vez que se identifican los signos de TLP o trastorno de personalidad, el tratamiento se puede centrarse en ayudar al paciente a controlar los síntomas, desarrollar habilidades para mejorar las relaciones y aprender estrategias para afrontar mejor la vida. El tratamiento puede incluir psicoterapia, medicamentos y terapia ocupacional, entre otros.Después de haber ahondado en el trastorno de la personalidad emocionalmente inestable, se ha entendido mejor cómo los síntomas de esta condición afectan el día a día de quienes la padecen. Si bien los tratamientos pueden variar, es importante buscar la ayuda apropiada para garantizar una vida saludable.Esperamos que esta información haya sido útil para entender mejor el trastorno de la personalidad emocionalmente inestable y sus efectos. Muchas gracias por leer esto hasta el final.Si te interesa leer más artículos similares a TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD EMOCIONALMENTE INESTABLE puedes visitar la categoría Mentalidad. CIE-10: F603El trastorno de la personalidad emocionalmente inestable se caracteriza por una marcada tendencia a actuar de manera impulsiva sin considerar las consecuencias, junto con cambios de humor y estados emocionales inestables. La personalidad emocionalmente inestable puede manifestarse de dos formas principales: el tipo impulsivo, caracterizado por la impulsividad y la falta de autocontrol en contextos emocionales, y el tipo borderline o límite, que incluye, además de la impulsividad, una alteración de la identidad, relaciones interpersonales inestables, y un miedo intenso al abandono.SintomasCambios bruscos y extremos de humorIra intensa o dificultad para controlar la iraSentimientos crónicos de vacíoDificultades en mantener relaciones interpersonales establesComportamientos impulsivos en áreas potencialmente dañinas para sí mismo (como gastar dinero de manera irresponsable, sexo inseguro)Amenazas o conductas autodestructivas recurrentesMiedo al abandonoTratamientoTerapia dialéctico-comportamental (TDC)Terapia cognitivo-conductual (TCC)Medicación (en algunos casos, para manejar síntomas específicos como la ansiedad o las fluctuaciones del estado de ánimo)Terapia de esquemasTerapia grupalEspecialidadesPsiquiatríaPsicología clínicaOtras enfermedades similares Los trastornos de la personalidad aparecen cuando la forma de ser, pensar y sentir de la persona se alejan de la normalidad, alterando su funcionamiento diario, produciéndole malestar e impidiendo que se adapte a las situaciones cotidianas de la vida (a nivel social, profesional, personal,...). Hoy conoceremos un trastorno muy concreto, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, caracterizado por una marcada impulsividad junto a un ánimo inestable y caprichoso. El trastorno en la CIE-10 y el DSM-5 El trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad es un trastorno incluido dentro de la CIE-10, pero no en el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). La clasificación de la CIE-10 para los trastornos de personalidad, en comparación con la del DSM-5, es más compleja y estructurada. La CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades) agrupa los trastornos de la personalidad en diferentes categorías: Trastornos específicos de la personalidad (donde se encuentra el Trastorno de inestabilidad emocional). Trastornos mixtos y otros trastornos de la personalidad. Transformaciones persistentes de la personalidad. Define el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad como la existencia de una marcada predisposición a actuar de un modo impulsivo sin tener en cuenta las consecuencias, junto a un ánimo inestable y caprichoso. En este patrón de conducta la capacidad de planificación es mínima y es frecuente la aparición de intensos arrebatos de ira, que conducen a actitudes violentas o a manifestaciones explosivas; éstas son fácilmente provocadas al recibir críticas o al ser frustrado el sujeto en sus actos impulsivos. Se diferencian dos variantes de este trastorno de personalidad, que comparten los aspectos generales de impulsividad y falta de control de sí mismo. Son las siguientes. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo Está caracterizado por inestabilidad emocional y falta de control de impulsos. Además, aparecen con frecuencia explosiones de violencia o un comportamiento amenazante, especialmente ante las críticas de terceras personas. Incluye para su diagnóstico la Personalidad explosiva y agresiva y el Trastorno explosivo y agresivo de la personalidad, y excluye para su diagnóstico el Trastorno disocial de la personalidad. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite En él aparecen características de inestabilidad emocional, y además distorsiones de la imagen corporal, de los propios objetivos y de la imagen íntima (que se presentan de forma confusa o alterada). También aparece un sentimiento de vacío y la facilidad para verse implicado en relaciones interpersonales intensas e inestables, que pueden generar crisis emocionales repetidas y acompañarse de una sucesión de amenazas suicidas o de actos autoagresivos. Los actos autodestructivos pueden presentarse también sin claros factores precipitantes. Aparece así una tendencia a la autolesión. Incluye para su diagnóstico la personalidad borderline y el trastorno borderline de la personalidad. En el DSM-5, el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite de la CIE-10 corresponde con el trastorno límite de la personalidad (TLP). Tratamiento de la impulsividad y del control de impulsos Vamos a ver cómo se pueden tratar en el ámbito clínico estos dos trastornos de personalidad. Centrándonos en el primer subtipo, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo, podemos diferenciar dos áreas a tratar: la impulsividad y el control de impulsos. Para la impulsividad se han planteado técnicas de entrenamiento en autoinstrucciones y solución de problemas (aunque las primeras están más enfocadas a niños y adolescentes, también se pueden usar en adultos). El entrenamiento en autoinstrucciones es una técnica mediante la cual el sujeto se da a sí mismo un conjunto de órdenes o instrucciones para la regulación autónoma de la propia conducta. El objetivo es proporcionarle al niño o adolescente una forma de actuación rápida y eficaz para lograr el éxito en una tarea o en una conducta, evitando que actúe de forma impulsiva. La técnica de solución de problemas, por su parte, tiene el objetivo de dar solución a los problemas a través de pasos bien definidos y con la división del problema en pequeñas partes. Para el control de impulsos, a nivel psicológico y conductual se pueden emplear técnicas de exposición con prevención de respuesta (por ejemplo para el juego patológico asociado a tal trastorno de la personalidad), junto a terapia cognitiva. A nivel farmacológico, para el control de impulsos se pueden emplear: neurolépticos, antidepresivos, litio y antiepilépticos, entre otros. Tratamiento del trastorno límite de la personalidad La terapia que hasta la fecha se ha demostrado más eficaz para el trastorno límite de la personalidad es la terapia dialéctica conductual, desarrollada por el psiquiatra Marsha Linehan a finales de los años 90. La terapia plantea el TLP como un trastorno de disregulación emocional. Sigue un enfoque integrador, y está basada en principios conductuales y cognitivos junto a elementos del Mindfulness. Es adecuada para casos de TLP donde se han manifestado intentos de suicidio; también trata los síntomas de depresión, ansiedad, ira, impulsividad y control de los impulsos, propios del trastorno. Se compone de 3 estrategias fundamentales: el cambio, la aceptación y la comprensión dialéctica. Las 4 modalidades de tratamiento son: terapia individual, contacto telefónico, consulta del terapeuta y entrenamiento grupal en habilidades. El trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, también conocido como trastorno límite de la personalidad, es una afección mental que se caracteriza por dificultades en la regulación emocional, pensamientos distorsionados sobre uno mismo y los demás, y patrones de comportamiento impulsivo. Este trastorno afecta la forma en que una persona percibe el mundo y cómo se relaciona con los demás, lo que puede causar dificultades significativas en su vida diaria.SíntomasExisten varios síntomas asociados con el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, y su intensidad puede variar de una persona a otra. Algunos de los síntomas más comunes incluyen:Cambio repentino en el estado de ánimoLas personas con este trastorno pueden experimentar cambios repentinos en su estado de ánimo, pasando de la euforia a la tristeza o la ira en poco tiempo. Estos cambios emocionales intensos pueden ser desencadenados por eventos externos o por pensamientos internos.Miedo al abandonoLas personas con trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad a menudo tienen un miedo intenso al abandono, lo que puede llevarlas a comportamientos desesperados para evitar que los demás las dejen. Este miedo puede manifestarse en relaciones interpersonales inestables y temores irracionales de ser abandonado.ImpulsividadLas personas con este trastorno pueden actuar de manera impulsiva, sin pensar en las consecuencias de sus acciones. Esto puede incluir conductas como gastos excesivos, relaciones promiscuas, abuso de sustancias, conductas alimentarias desordenadas o comportamientos autolesivos.AutolesionesLas autolesiones, como cortarse, quemarse o golpearse a sí mismo, son comunes en personas con trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad. Estas conductas autolesivas pueden proporcionar alivio temporal del malestar emocional intenso, pero no abordan las causas subyacentes del problema.Sentimientos de vacíoLas personas con este trastorno a menudo experimentan un profundo sentido de vacío emocional, que puede ser difícil de llenar. Este sentimiento de vacío puede llevar a comportamientos autodestructivos en un esfuerzo por encontrar algo que llene ese vacío emocional.TiposEl trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad se presenta en diferentes tipos, que pueden afectar la forma en que se manifiestan los síntomas en una persona. Dos de los tipos más comunes son el tipo límite y el tipo impulsivo.Tipo LímiteEl tipo límite se caracteriza por una inestabilidad emocional intensa, relaciones interpersonales inestables, autolesiones y comportamientos impulsivos. Las personas con este tipo de trastorno suelen experimentar cambios rápidos en su estado de ánimo, lo que puede dificultar la regulación emocional.Tipo ImpulsivoEl tipo impulsivo se caracteriza por la impulsividad y la tendencia a actuar sin pensar en las consecuencias. Las personas con este tipo de trastorno pueden tener dificultades para controlar sus impulsos, lo que puede llevar a comportamientos perjudiciales para ellos mismos y para los demás.TratamientosAunque el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser un trastorno mental complejo y desafiante, existen tratamientos efectivos que pueden ayudar a las personas a manejar sus síntomas y mejorar su calidad de vida. Algunas de las opciones de tratamiento más comunes incluyen:Terapia Dialéctica Conductual (TDC)La TDC es un tipo de terapia cognitivo-conductual que se ha demostrado efectiva en el tratamiento del trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad. Esta terapia se centra en la regulación emocional, la tolerancia al malestar y las habilidades de comunicación interpersonal.Terapia Cognitivo-Conductual (TCC)La TCC es una forma de terapia que se enfoca en identificar y cambiar pensamientos distorsionados y patrones de comportamiento negativos. Esta terapia puede ayudar a las personas a desafiar sus pensamientos automáticos y a desarrollar estrategias más saludables para afrontar el malestar emocional.FarmacoterapiaEn algunos casos, los medicamentos pueden ser recetados para ayudar a tratar los síntomas asociados con el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, como la depresión, la ansiedad o la impulsividad. Los medicamentos deben ser recetados por un profesional de la salud mental y se deben administrar bajo supervisión médica.Terapia de GrupoParticipar en terapias de grupo con otras personas que también sufren de trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad puede ser beneficioso. Compartir experiencias, recibir apoyo de otros y aprender estrategias de afrontamiento puede ayudar a las personas a sentirse menos solas y más entendidas.Programas de Hospitalización Parcial o ResidencialEn casos severos donde la persona corre peligro o no puede funcionar de manera segura en su entorno actual, los programas de hospitalización parcial o residencial pueden ser una opción. Estos programas brindan un ambiente seguro y estructurado donde se ofrece tratamiento intensivo hasta que la persona esté lo suficientemente estable para continuar con la terapia ambulatoria.En resumenEl trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad es una afección mental seria que puede tener un impacto significativo en la vida de quienes lo padecen. Con un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado, las personas con este trastorno pueden aprender a manejar sus síntomas y llevar una vida plena y satisfactoria. Es importante buscar ayuda profesional si se sospecha que alguien puede estar sufriendo de este trastorno, ya que el tratamiento puede marcar la diferencia en su bienestar emocional y su calidad de vida.Autor: Psicólogo Ignacio Calvo Los trastornos de la personalidad aparecen cuando la forma de ser, pensar y sentir de la persona se alejan de la normalidad, alterando su funcionamiento diario, produciéndole malestar e impidiendo que se adapte a las situaciones cotidianas de la vida (a nivel social, profesional, personal,...). Hoy conoceremos un trastorno muy concreto, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, caracterizado por una marcada impulsividad junto a un ánimo inestable y caprichoso. El trastorno en la CIE-10 y el DSM-5 El trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad es un trastorno incluido dentro de la CIE-10, pero no en el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). La clasificación de la CIE-10 para los trastornos de personalidad, en comparación con la del DSM-5, es más compleja y estructurada. La CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades) agrupa los trastornos de la personalidad en diferentes categorías: Trastornos específicos de la personalidad (donde se encuentra el Trastorno de inestabilidad emocional). Trastornos mixtos y otros trastornos de la personalidad. Transformaciones persistentes de la personalidad. Define el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad como la existencia de una marcada predisposición a actuar de un modo impulsivo sin tener en cuenta las consecuencias, junto a un ánimo inestable y caprichoso. En este patrón de conducta la capacidad de planificación es mínima y es frecuente la aparición de intensos arrebatos de ira, que conducen a actitudes violentas o a manifestaciones explosivas; éstas son fácilmente provocadas al recibir críticas o al ser frustrado el sujeto en sus actos impulsivos. Se diferencian dos variantes de este trastorno de personalidad, que comparten los aspectos generales de impulsividad y falta de control de sí mismo. Son las siguientes. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo Está caracterizado por inestabilidad emocional y falta de control de impulsos. Además, aparecen con frecuencia explosiones de violencia o un comportamiento amenazante, especialmente ante las críticas de terceras personas. Incluye para su diagnóstico la Personalidad explosiva y agresiva y el Trastorno explosivo y agresivo de la personalidad, y excluye para su diagnóstico el Trastorno disocial de la personalidad. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite En él aparecen características de inestabilidad emocional, y además distorsiones de la imagen corporal, de los propios objetivos y de la imagen íntima (que se presentan de forma confusa o alterada). También aparece un sentimiento de vacío y la facilidad para verse implicado en relaciones interpersonales intensas e inestables, que pueden generar crisis emocionales repetidas y acompañarse de una sucesión de amenazas suicidas o de actos autoagresivos. Los actos autodestructivos pueden presentarse también sin claros factores precipitantes. Aparece así una tendencia a la autolesión. Incluye para su diagnóstico la personalidad borderline y el trastorno borderline de la personalidad. En el DSM-5, el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite de la CIE-10 corresponde con el trastorno límite de la personalidad (TLP). Tratamiento de la impulsividad y del control de impulsos Vamos a ver cómo se pueden tratar en el ámbito clínico estos dos trastornos de personalidad. Centrándonos en el primer subtipo, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo, podemos diferenciar dos áreas a tratar: la impulsividad y el control de impulsos. Para la impulsividad se han planteado técnicas de entrenamiento en autoinstrucciones y solución de problemas (aunque las primeras están más enfocadas a niños y adolescentes, también se pueden usar en adultos). El entrenamiento en autoinstrucciones es una técnica mediante la cual el sujeto se da a sí mismo un conjunto de órdenes o instrucciones para la regulación autónoma de la propia conducta. El objetivo es proporcionarle al niño o adolescente una forma de actuación rápida y eficaz para lograr el éxito en una tarea o en una conducta, evitando que actúe de forma impulsiva. La técnica de solución de problemas, por su parte, tiene el objetivo de dar solución a los problemas a través de pasos bien definidos y con la división del problema en pequeñas partes. Para el control de impulsos, a nivel psicológico y conductual se pueden emplear técnicas de exposición con prevención de respuesta (por ejemplo para el juego patológico asociado a tal trastorno de la personalidad), junto a terapia cognitiva. A nivel farmacológico, para el control de impulsos se pueden emplear: neurolépticos, antidepresivos, litio y antiepilépticos, entre otros. Tratamiento del trastorno límite de la personalidad La terapia que hasta la fecha se ha demostrado más eficaz para el trastorno límite de la personalidad es la terapia dialéctica conductual, desarrollada por el psiquiatra Marsha Linehan a finales de los años 90. La terapia plantea el TLP como un trastorno de disregulación emocional. Sigue un enfoque integrador, y está basada en principios conductuales y cognitivos junto a elementos del Mindfulness. Es adecuada para casos de TLP donde se han manifestado intentos de suicidio; también trata los síntomas de depresión, ansiedad, ira, impulsividad y control de los impulsos, propios del trastorno. Se compone de 3 estrategias fundamentales: el cambio, la aceptación y la comprensión dialéctica. Las 4 modalidades de tratamiento son: terapia individual, contacto telefónico, consulta del terapeuta y entrenamiento grupal en habilidades. Los trastornos de la personalidad aparecen cuando la forma de ser, pensar y sentir de la persona se alejan de la normalidad, alterando su funcionamiento diario, produciéndole malestar e impidiendo que se adapte a las situaciones cotidianas de la vida (a nivel social, profesional, personal,...). Hoy conoceremos un trastorno muy concreto, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad, caracterizado por una marcada impulsividad junto a un ánimo inestable y caprichoso. El trastorno en la CIE-10 y el DSM-5 El trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad es un trastorno incluido dentro de la CIE-10, pero no en el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). La clasificación de la CIE-10 para los trastornos de personalidad, en comparación con la del DSM-5, es más compleja y estructurada. La CIE-10 (Clasificación Internacional de Enfermedades) agrupa los trastornos de la personalidad en diferentes categorías: Trastornos específicos de la personalidad (donde se encuentra el Trastorno de inestabilidad emocional). Trastornos mixtos y otros trastornos de la personalidad. Transformaciones persistentes de la personalidad. Define el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad como la existencia de una marcada predisposición a actuar de un modo impulsivo sin tener en cuenta las consecuencias, junto a un ánimo inestable y caprichoso. En este patrón de conducta la capacidad de planificación es mínima y es frecuente la aparición de intensos arrebatos de ira, que conducen a actitudes violentas o a manifestaciones explosivas; éstas son fácilmente provocadas al recibir críticas o al ser frustrado el sujeto en sus actos impulsivos. Se diferencian dos variantes de este trastorno de personalidad, que comparten los aspectos generales de impulsividad y falta de control de sí mismo. Son las siguientes. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo Está caracterizado por inestabilidad emocional y falta de control de impulsos. Además, aparecen con frecuencia explosiones de violencia o un comportamiento amenazante, especialmente ante las críticas de terceras personas. Incluye para su diagnóstico la Personalidad explosiva y agresiva y el Trastorno explosivo y agresivo de la personalidad, y excluye para su diagnóstico el Trastorno disocial de la personalidad. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite En él aparecen características de inestabilidad emocional, y además distorsiones de la imagen corporal, de los propios objetivos y de la imagen íntima (que se presentan de forma confusa o alterada). También aparece un sentimiento de vacío y la facilidad para verse implicado en relaciones interpersonales intensas e inestables, que pueden generar crisis emocionales repetidas y acompañarse de una sucesión de amenazas suicidas o de actos autoagresivos. Los actos autodestructivos pueden presentarse también sin claros factores precipitantes. Aparece así una tendencia a la autolesión. Incluye para su diagnóstico la personalidad borderline y el trastorno borderline de la personalidad. En el DSM-5, el Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límite de la CIE-10 corresponde con el trastorno límite de la personalidad (TLP). Tratamiento de la impulsividad y del control de impulsos Vamos a ver cómo se pueden tratar en el ámbito clínico estos dos trastornos de personalidad. Centrándonos en el primer subtipo, el trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo impulsivo, podemos diferenciar dos áreas a tratar: la impulsividad y el control de impulsos. Para la impulsividad se han planteado técnicas de entrenamiento en autoinstrucciones y solución de problemas (aunque las primeras están más enfocadas a niños y adolescentes, también se pueden usar en adultos). El entrenamiento en autoinstrucciones es una técnica mediante la cual el sujeto se da a sí mismo un conjunto de órdenes o instrucciones para la regulación autónoma de la propia conducta. El objetivo es proporcionarle al niño o adolescente una forma de actuación rápida y eficaz para lograr el éxito en una tarea o en una conducta, evitando que actúe de forma impulsiva. La técnica de solución de problemas, por su parte, tiene el objetivo de dar solución a los problemas a través de pasos bien definidos y con la división del problema en pequeñas partes. Para el control de impulsos, a nivel psicológico y conductual se pueden emplear técnicas de exposición con prevención de respuesta (por ejemplo para el juego patológico asociado a tal trastorno de la personalidad), junto a terapia cognitiva. A nivel farmacológico, para el control de impulsos se pueden emplear: neurolépticos, antidepresivos, litio y antiepilépticos, entre otros. Tratamiento del trastorno límite de la personalidad La terapia que hasta la fecha se ha demostrado más eficaz para el trastorno límite de la personalidad es la terapia dialéctica conductual, desarrollada por el psiquiatra Marsha Linehan a finales de los años 90. La terapia plantea el TLP como un trastorno de disregulación emocional. Sigue un enfoque integrador, y está basada en principios conductuales y cognitivos junto a elementos del Mindfulness. Es adecuada para casos de TLP donde se han manifestado intentos de suicidio; también trata los síntomas de depresión, ansiedad, ira, impulsividad y control de los impulsos, propios del trastorno. Se compone de 3 estrategias fundamentales: el cambio, la aceptación y la comprensión dialéctica. Las 4 modalidades de tratamiento son: terapia individual, contacto telefónico, consulta del terapeuta y entrenamiento grupal en habilidades. El trastorno de inestabilidad personal o trastorno de inestabilidad emocional, según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) realizada por la Organización Mundial de la Saluds (OMS), se define por la predisposición a actuar de forma impulsiva sin pensar en la consecuencia. Además, los impulsos pueden ser de arrebatos de ira lo que puede desembocar en actos violentos. Los desencadenantes de esta clase de impulsos suele ser al recibir algún tipo de crítica. Por otra parte, la imagen que se tiene de sí mismo, los objetivos y las preferencias internas suelen estar alteradas. Por ello, estas personas suelen tener relaciones (sobre todo las de pareja) muy intensas e inestables que pueden ir acompañadas de amenazas de actos suicidas y de autolesiones.Es probable que puedas reconocerte o reconocer a otra persona en esta descripción, por ello, en Psicología-Online, vamos a aclarar las dudas principales sobre este trastorno y a explicar las formas principales de tratamiento. Sigue leyendo para conocer los síntomas y tratamiento del trastorno de inestabilidad emocional. Índice Hay diversos síntomas o señales de alarma de que se puede estar padeciendo este trastorno. Si bien presentar uno o varios de ellos en algún momento vital no necesariamente indican que se padece este tipo de trastorno. Las características del trastorno de inestabilidad emocional son:Baja tolerancia a la frustración.Cambios constantes de humor sin motivo aparente.Dificultad para no trasladar el estado emocional de una situación a otra: por ejemplo, no poder apartar las emociones en el lugar de trabajo.Alta dependencia emocional y baja autoestima.Ansiedad y sentimientos de inseguridad.Pensamiento dicotómico y polarizado.Sentimientos de frustración y de tristeza frecuentes.Poca constancia en todos los ámbitos: relaciones, trabajo, estudios...Impulsividad.Sentimientos de vacío.Adicciones: a las drogas, al sexo, al juego....Reacciones emocionales intensas y agresivas. Dentro del trastorno de inestabilidad emocional podemos distinguir dos tipologías en función de su base y sus síntomas. Trastorno de la inestabilidad emocional de tipo impulsivoEste subtipo del trastorno de inestabilidad emocional se caracteriza por la incapacidad de controlar los impulsos y por mucha inestabilidad emocional. Hay muchas explosiones de violencia y amenazas, sobre todo ante las críticas de terceros. En este artículo explicamos qué es la impulsividad en psicología. Trastorno de inestabilidad emocional de la personalidad de tipo límiteHay una alta inestabilidad emocional y la imagen de uno mismo o una misma, los objetivos y las preferencias (incluyendo las sexuales) a menudo son confusas o están alteradas. Además, suelen tener relaciones intensas e inestables por lo que pueden tener crisis emocionales repetidas y realizar amenazas suicidas y autolesionarse. En este subtipo es donde nos encontraríamos con el trastorno de personalidad borderline o trastorno límite de personalidad (TLP). Si quieres analizar si presentas estos síntomas, puedes realizar el test de trastorno límite de la personalidad.Este tipo de trastorno de inestabilidad emocional, el tipo límite, a su vez, tiene cuatro subtipos:Tipo I- Lado psicótico: se caracteriza por un comportamiento inapropiado y desadaptativo, hay problemas a la hora de interpretar la realidad y darle sentido a la identidad y, además, hay un comportamiento negativo e ira.Tipo II- Núcleo del síndrome límite de personalidad: hay una afectividad negativa generalizada y la implicación con los demás es inestable. Hay una alta agresividad y la identidad de uno mismo no es consciente.Tipo III - Grupo "como si": hay una tendencia a imitar la identidad de los demás, anafectividad (es decir, relaciones poliamorosas), un comportamiento un poco más adaptativo que en los otros tipos y las relaciones son carentes de espontaneidad y autenticidad.Tipo IV - Ladro neurótico: hay episodios de ansiedad, depresión anaclítica (depresión en el primer año de vida de la persona con el trastorno) y hay características relacionadas con el narcisismo y el neuroticismo.En función de cuál de los dos subtipos se tuviera, el tratamiento del trastorno de inestabilidad emocional tendría un enfoque diferente, aunque en algunos aspectos puede ser similar. Con el fin de tratar la impulsividad, se trabajarán técnicas de autoinstrucciones y de solución de problemas.La técnica de autoinstrucciones consiste en entrenar al sujeto para que pueda darse instrucciones a sí mismo con el fin de poder controlar los impulsos de forma completamente autónoma.Respecto a las técnicas de solución de problemas se le enseñaría a la persona a elaborar planes de acción para resolver los distintos problemas que hay en su vida y se le enseñaría a dividirlos en partes con el fin de poder abordarlos mejor.En algunos casos se podría realizar la exposición con prevención de respuesta, es decir, con la supervisión de un profesional, enfrentar a la persona a las situaciones desencadenantes de sus impulsos controlando que el sujeto no reaccione ante dicha situación.Además, se pueden emplean para este subtipo del trastorno de inestabilidad emocional distintos tipos de fármacos como antidepresivos, neurolépticos, litio y antiepilépticos. En el segundo subtipo se utilizaría la terapia dialéctica conductual. Esta terapia tiene distintos componentes.En primer lugar, se trabajará la motivación de la persona por el cambio a través del establecimiento de objetivos.Además, se trabaja la tolerancia al malestar, la autoconciencia y la permanencia en el momento presente realizando ejercicios de mindfulness.Otro módulo se integraría ejercicios de control emocional y el último módulo trabajarían las habilidades sociales de la persona con el fin de que aprendan a interaccionar de una forma adecuada con los demás.A lo largo de la terapia también se reforzaría la autoestima de la persona y el control de impulsos a través de la detección de los momentos o situaciones desencadenantes de tales impulsos.En este artículo encontrarás más información sobre la terapia dialéctica-conductual de Marsha Linehan. En cuanto al tratamiento farmacológico es común utilizar antipsicóticos y anticonvulsionantes y, en muchas ocasiones, se utilizan antidepresivos.En cualquiera de los dos casos, el proceso de mejora es largo por lo que hay que tener paciencia. Si bien, poco a poco, la calidad de vida de la persona puede ir mejorando a través de la ayuda de los y las profesionales pertinentes. Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular. Si deseas leer más artículos parecidos a Trastorno de inestabilidad emocional: síntomas y tratamiento, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Psicología clínica. Referencias CIE-10 (1992). Trastornos mentales y del comportamiento. Madrid: Meditor. Bibliografía Aramburu, B. (1996). La

terapia dialéctica conductual para el trastorno límite de la personalidad. Psicología Conductual, 4, 123-140.Gempeler, J. (2008). Terapia conductual dialéctica. Rev. Colomb. Psiquiat., 37(1).OMS (1992), CIE-10. Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades. Trastornos mentales y del comportamiento. Descripción clínicas y pautas para el diagnóstico. Madrid: Ed. Méditor.Roncero, C., Rodríguez-Urrutia, A., Grau-López, L. y Casas, M. (2009). Trastornos del control de impulsos y tratamiento con antiepilépticos. Actas. Esp. Psiquiatr., 37(4), 205-2012.