

● TP CARTAGENA RM

Profesionales de salud mental aconsejan tomar medidas para frenar el desarrollo de los trastornos mentales, que tanto están aumentando entre los jóvenes; a su vez, expertos en trastornos de la personalidad (TP) afirman que lo que está proliferando son las patologías de la personalidad, no así los trastornos mentales clásicos.

Está cambiando la neurofisiología del cerebro de los que viven en el irreal mundo perfecto e inmediato de las redes sociales, lo cual origina déficits cognitivos e intolerancia a la frustración, que les hace vulnerables a los trastornos mentales.

Educación emocional

Para luchar contra la aparición de trastornos mentales, la OMS y la Confederación Salud Mental España vienen solicitando instaurar la educación emocional. Esta es la principal herramienta para prevenir las conductas disruptivas, la violencia de todo tipo, las adicciones con y sin sustancia, los trastornos de la conducta alimentaria y otros trastornos mentales.

De nada sirve aprender matemáticas o historia si no sabemos gestionar nuestras emociones para afrontar las adversidades de la vida.

Vulnerabilidad

En TP Cartagena RM abogamos también por la educación emocional en todos los centros educativos, im-



La educación emocional podría evitar el desarrollo de muchos trastornos de la personalidad en niños.

Para luchar contra los trastornos mentales hay que enseñar a los niños a gestionar sus emociones

▶ La asociación de trastorno de la personalidad TP Cartagena RM ofrece talleres de psicoeducación online

plicando a los padres; lo cual podría evitar el desarrollo de muchos TP, entre los que destaca el trastorno límite de la personalidad (TLP), cuya prevalencia en la población general es del 2-4%.

Las personas con TLP na-

cen con una vulnerabilidad que les impide entender y gestionar las emociones, sobre todo las negativas, lo cual les provoca un enorme sufrimiento y les afecta a su proceso cognitivo. Padecen una desregulación emocio-

nal tal que les lleva a paliarla de cualquier forma, sin atender a las consecuencias a largo plazo.

Si nadie les ayuda en la infancia y en la adolescencia, que es cuando suele desatarse el TLP, generarán una

serie de conductas impulsivas y autodestructivas muy graves, que, no obstante, se pueden reconducir con psicoterapias específicas.

Si queremos contener la proliferación de trastornos mentales, debemos comenzar por establecer una educación emocional de calidad.

De poco serviría intentarlo si los docentes están saturados, si la ratio de alumnos por orientador cuadruplica la aconsejable y si faltan psicólogos en dichos centros.

Dicho informe está enfocado en el TLP y la educación emocional, pues es nuestra misión sensibilizar y dar visibilidad a este trastorno mental tan desconocido y desatendido.

Es por eso que sí hay que nombrar el TLP, cuando otros trastornos mentales no es necesario mencionarlos. Las familias necesitan conocer cuál es el problema que padece su hijo/a, cómo gestionarlo y qué dispositivos hay para atenderlo.

Diversos talleres

Para finalizar, decir que en la asociación TP Cartagena RM, entre otras cosas, impartimos talleres de psicoeducación online para personas con TP y otros para familiares, para quienes es vital conocer qué es el TLP y cómo gestionar la relación con la persona afectada.

TP CARTAGENA RM
Avda. Nueva Cartagena,
70 (entrada C/ Coral bajo
5), Cartagena
868090272 - 687092289
www.tpcartagenarm.com