



PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Educación Emocional y Prevención Trastornos Mentales

El Trastorno Límite de la Personalidad (TLP)

El TLP es un patrón rígido y desadaptativo de percepción, pensamiento, relación y comportamiento; es decir, quienes lo padecen **no consiguen entender y gestionar sus emociones**, perciben o sienten de una forma, piensan de otra diferente y se comportan de otra diferente a las anteriores, lo cual les causa una gran inestabilidad y una alta disfuncionalidad en todos los órdenes de la vida.

Son personas que padecen un enorme caos interior y un inmenso sufrimiento, y para paliarlo son frecuentes las autolesiones, **un 80% comete intentos de suicidio y el 8-10% lo consuman**. En demasiados casos junto al TLP se dan todo tipo de adicciones, conductas de riesgo y antisociales, pudiendo ocasionar exclusión social y delincuencia.

No obstante soler ser un Trastorno Mental Grave (TMG), es algo nuevo en la Historia de la Psiquiatría, está poco visibilizado, solo por lo aparente, y está escasamente atendido, aunque **tiene curación**. Tras un intenso tratamiento multidisciplinar específico, estas personas pueden llevar una vida normalizada.

El origen del TLP se debe a un conjunto de factores: temperamento heredado, ambiente familiar-escolar y traumas infantiles. **Su desarrollo se podría prevenir si la sociedad en general fuese consciente de su existencia** y adquiriese unos mínimos conocimientos sobre el mismo; así conseguiríamos intervenir positivamente en el ambiente familiar y escolar, que en muchos casos es determinante para desencadenarlo.

Hablamos de un trastorno que **afecta al 2-4% de la población** y que, por norma, se diagnostica en la mayoría de edad, aunque muchos de quienes lo padecen presentaban síntomas en la infancia y suele *desatarse* en la adolescencia. Se trata de niños **emocionalmente muy vulnerables**, que necesitan una atención especial de los padres para entender y gestionar sus emociones, sobre todo las desagradables, y la mayoría de progenitores no estamos preparados para detectarlo y ayudarlos.

Tratamos de educarlos en un comportamiento normalizado, reprendiéndoles por conductas inapropiadas y no solemos tener tiempo y paciencia para profundizar más. Esto puede ocasionar una **autoinvalidación de sus emociones** que marcará sus vidas y que puede ser un germen del desarrollo del TLP. Nadie les ayuda a entender qué les ocurre, lo cual les ocasiona angustia y fabrican un escudo interior para no recibir reproches.

Esta es solo una simple explicación, pero dice el Dr. José Luis Carrasco Perera que **“el 80% de los jóvenes que presenta un Trastorno de la Personalidad (TP) ha sufrido acoso, desprecio y humillaciones”**. Son niños con baja autoestima, que tienen terror al rechazo, su comportamiento puede resultar extraño y todo esto los coloca en el objetivo de los acosadores escolares.

En general, los padres no tenemos la formación necesaria ni el tiempo suficiente para atenderlos como debiéramos, pues estamos muy ocupados con el trabajo, la casa, etc. P.ej., un niño puede sentirse muy herido si va a contarle a su madre o a su padre algo que para él es importante y no le prestan suficiente atención. Los adultos creemos que las preocupaciones de los niños y adolescentes son banales, no sabemos validar lo que sienten. Y, ojo, **validar las emociones no significa aprobar las conductas**.

Otras causas del TLP pueden estar en diferentes estilos de educación de los padres, discusiones habituales en presencia del niño, desapego, divorcio, etc., así como otros traumas que nos parecen más evidentes, como abandono, maltrato, abusos sexuales, etc. **Las causas del TLP son diversas y sus manifestaciones muy heterogéneas**.

Aquí nos referimos sobre todo a familias estructuradas o que aparentemente lo están, de cualquier nivel económico y formación académica, pues el TLP se da en todos los ámbitos, aunque se detecta más en zonas urbanas. **Son niños muy vulnerables a desarrollar el TLP, así como todo tipo de adicciones en la adolescencia**; ambas cosas van de la mano.

En general, las personas diagnosticadas de TLP fueron niños inteligentes, sensibles, encantadores y también algo difíciles; con un comportamiento a veces extraño, con un mundo interior intenso y poco accesible; a lo cual casi nadie le daba mayor importancia.

P. ej., podían permanecer absortos largo tiempo en actividades lúdicas o intelectuales de su elección (juegos creativos, ver TV, leer o dibujar) y, tras finalizar, pasar a un estado de excitación e hiperactividad que cuando se intentaba corregir o que cumpliesen con sus obligaciones, cambiaba a un estado de retraimiento e incomunicación.

A veces, a personas con TLP las diagnosticaron en su infancia de **Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** o de algún otro **Trastorno de la Conducta (TC)**. Otras veces, cuando los padres pedían ayuda ante determinadas conductas, les dijeron que *“eso se les pasará cuando crezca”*, y no, normalmente no es así, pues se puede agravar con la edad.

Una de las manifestaciones del TLP es la **imperiosa necesidad de satisfacer inmediatamente los deseos**, por muy insólitos que sean; ello unido a la **intolerancia a la frustración**, aunque sea por la cuestión más nimia. P.ej., ya de niños no admitían un “no” por respuesta y no solían asumir las normas en casa y, por el contrario, podían mostrarse confiados y sumisos con amigos o extraños.

El TLP es muy complejo, pero entre sus principales rasgos están la **extrema inestabilidad emocional y la impulsividad**. Por ello, la **EDUCACIÓN EMOCIONAL (EE)** continuada en escuelas e institutos podría evitar el desarrollo de muchos casos de TLP, así como de otros TP y otros muchos trastornos mentales (TM), así como adicciones en general.

Del curioso “*Experimento Marshmallow*”, llevado a cabo por el psicólogo Walter Mischel en EEUU en los 60, se concluyó años después que se puede educar la postergación de la gratificación instantánea y la tolerancia a la frustración. **La voluntad es como un músculo que se puede entrenar y así conseguir racionalizar los impulsos.**

Los niños que no superaron ese reto de las golosinas (2/3 del total) son los mismos que no pueden evitar la tentación de jugar o atender las redes sociales (RRSS) durante horas, en vez de hacer los deberes o estudiar. No saben postergar esa satisfacción de la diversión en aras de un bien mayor y se frustran si se les obliga. **Esto determinará sus vidas, si no se les enseña cómo fortalecer el autocontrol y esto se consigue con la EE.**

Asimismo, **con la EE se podría mitigar la autoinvalidación en niños emocionalmente vulnerables**, que, como antes apuntábamos, es una de las causas del desarrollo del TLP, por la influencia de un ambiente familiar invalidante, a raíz de que los padres carecían precisamente de EE, lo cual hace dudar al niño de sus propias vivencias emocionales, llegando a autoinvalidar dichas emociones.

De ahí la importancia de una EE que pueda prevenir o minorar las consecuencias de dicho ambiente y, por lo tanto, del desarrollo del TLP. No solo los niños e incluso adolescentes deberían recibir EE, también **los padres tendrían que formarse en la materia para la correcta educación de sus hijos**. Muchos hemos descubierto esto tarde, por lo que intentamos que no suceda lo mismo en futuras generaciones.

Con una buena **inteligencia emocional** se consigue ser una persona más competente a nivel personal y social. De esta manera, la EE va a permitir prevenir en buena medida el consumo de drogas y alcohol, el estrés, ansiedad, depresión, los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**, el **acoso escolar**, abuso sexual, la violencia intrafamiliar, etc., y, en consecuencia, los traumas y **suicidios** que todo esto origina.

“Solo el acoso escolar puede provocar grietas en la personalidad que, si no se tratan a tiempo, pueden llegar a hacerse crónicas” (Dr. José Luis Carrasco Perera). El acoso escolar es uno de los principales *disparadores* del TLP y una de las principales causas de suicidio de preadolescentes y adolescentes. Solo por esto ya estaría más que justificada la implantación urgente de la EE.

A su vez, la formación de los docentes en la asignatura de Inteligencia Emocional, les aportará herramientas para detectar más casos de niños o adolescentes que necesiten **atención psicológica por expertos en infanto-juvenil**; profesionales de los que debieran estar suficientemente dotados todos los centros de enseñanza.

Dependiendo de la genética heredada y de la influencia exterior, el niño desarrollará o no el TLP cuando llegue a la adolescencia. Por eso es tan importante la EE continuada y la supervisión psicológica infanto-juvenil. **Este es el factor exterior donde principalmente se puede intervenir.**

La prevención siempre es rentable, en términos humanos y económicos. Invertir en EE ahora supondrá no tener que hacerlo después en los complejos y costosos tratamientos multidisciplinares para tratar los TP y su posible patología dual (drogas y alcohol) u otros trastornos que se le asocian (ansiedad, depresión, TCA, etc.), que es solo de los que se les suele tratar, sin resultado. Asimismo, se prevendría un buen número de conductas antisociales en general, como las antes citadas de acoso, abusos y violencia en general.

Sería interesante reflexionar sobre la educación de nuestros hijos. El Dr. Javier Quintero afirma que *“estamos creando generaciones sin resiliencia, les hemos enseñado que el “no” no existe, y es mentira; que la frustración hay que edulcorarla, y lo que hay que hacer es afrontarla; que la cultura del esfuerzo es un rollo... Todo esto hace que el niño sufra menos, pero crea personalidades más débiles. Son unos analfabetos emocionales y los adultos también.”* La psicóloga Irene Bautista asevera que *“los hemos sobreprotegido porque no nos gustan las emociones desagradables, pero al resolverle los problemas mermamos sus capacidades”*.

Parece evidente la necesidad de dotar a las nuevas generaciones de la resiliencia necesaria para lidiar con los problemas habituales de la vida, como bien nos está demostrando la pandemia de la Covid-19, con el **aumento de la ideación suicida y autolesiones en adolescentes, así como casos de ansiedad y depresión**, bajo los cuales es muy probable que en buena medida haya un TLP; así como el notable incremento de TCA, en los que subyace en la mayoría de los casos algún TP, sobre todo el TLP.

Todos los beneficios antes comentados de la EE están más que demostrados, incluso la mejora del rendimiento académico en general, reduciéndose el fracaso y abandono escolar, en lo cual nuestra Región no ocupa un buen lugar; motivo añadido por todo lo cual es una urgente necesidad que se implante en todos los colegios e institutos, y no solo la asignatura, sino enfocar las políticas de dichos centros de enseñanza hacia la EE, así como la formación de las familias a través de las AMPAS, en coordinación con los centros de enseñanza y la Consejería de Educación.

La implantación de la EDUCACIÓN EMOCIONAL sería una de las mejores formas de promover la SALUD MENTAL, de prevenir en los jóvenes trastornos mentales (incluido el TLP), conductas disruptivas, adicciones de todo tipo y el suicidio, y sería uno de los principales factores que contribuiría a un mayor bienestar y progreso social. La OMS y la Confederación Salud Mental España aconsejan su urgente implantación.

Fdo.: Carmen Gutiérrez de Uriarte
Presidenta de TP Cartagena RM

Fdo.: Cayetano Toledo Hernández
Secretario de TP Cartagena RM

Febrero 2022