CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDAD

Trastorno de la personalidad por evitación

Inhibición social, sentimientos de inferioridad e hipersensibilidad a la crítica, que llevan a evitar relaciones aunque se desean.

SEÑALES FRECUENTES

- Miedo al rechazo y a la crítica
- Evita relaciones y retos
- Se siente inferior

PAUTAS PARA TI

1. Exposición gradual a situaciones sociales
2. Trabaja la autocrítica
3. La terapia cognitivo-conductual es eficaz

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Invita sin presionar y refuerza cada paso
2. Evita las críticas en público

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si el aislamiento crece
2. Si aparecen tristeza o desesperanza

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Evito relacionarme por miedo a la crítica
☐ Solo me relaciono si estoy seguro de gustar
☐ Me cuesta abrirme incluso con gente cercana
☐ Pienso a menudo que me van a rechazar
☐ Me siento inferior a los demás
☐ Evito retos nuevos por miedo a fracasar
☐ Me siento muy inhibido en situaciones sociales
☐ Deseo relacionarme, pero me da miedo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-por-evitacion
- Artículo completo: Fobia social: clinicavivaldi.com/trastorno-fobia-social
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112