CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDAD

Trastorno histriónico de la personalidad

Emotividad excesiva y búsqueda constante de atención, con relaciones que se viven más íntimas de lo que son.

SEÑALES FRECUENTES

- Necesidad de ser el centro de atención
- Emociones cambiantes y teatrales
- Muy influenciable

PAUTAS PARA TI

1. Terapia para trabajar la autoestima
2. Busca validación en fuentes estables
3. Explora qué necesidad hay detrás

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Valora lo que hace, no solo cómo lo cuenta
2. Pon límites con calma

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay malestar o conflictos frecuentes
2. Si aparecen depresión o ansiedad

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me siento incómodo si no soy el centro de atención
☐ Mis emociones cambian rápido
☐ Uso mi aspecto para llamar la atención
☐ Expreso las emociones de forma muy intensa
☐ Me dejo influir con facilidad
☐ Siento que las relaciones son más íntimas de lo que son
☐ Necesito la aprobación de los demás
☐ Esto me trae problemas en mis relaciones

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-histrionico-de-la-personalidad
- Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA: https://consaludmental.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112