CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDAD

Trastorno límite de la personalidad (TLP)

Inestabilidad en las emociones, las relaciones y la imagen de uno mismo, con miedo al abandono, impulsividad y sensación de vacío. Tiene tratamientos eficaces.

SEÑALES FRECUENTES

- Emociones muy intensas y cambiantes
- Miedo intenso al abandono
- Impulsividad y sensación de vacío

PAUTAS PARA TI

1. La terapia dialéctico-conductual y otras terapias especializadas son eficaces
2. Practica habilidades de tolerancia al malestar
3. Si en algún momento piensas en hacerte daño, llama al 024 o al 112. No tienes que pasarlo solo.

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Valida la emoción aunque no compartas la conducta
2. Mantén límites estables y previsibles

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si hay autolesiones o ideas de muerte: 024 o 112
2. Si las crisis son frecuentes

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Mis emociones cambian muy rápido y con mucha intensidad

☐ Me aterra que me abandonen

☐ Mis relaciones son intensas e inestables

☐ Cambia mucho la imagen que tengo de mí

☐ Hago cosas impulsivas que me perjudican

☐ Me siento vacío

☐ Tengo enfados intensos que me cuesta controlar

☐ En momentos de estrés me siento desconectado o desconfiado

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-limite-de-la-personalidad-tlp
- Artículo completo: Trastorno límite de la personalidad: clinicavivaldi.com/trastorno-trastorno-limite-personalidad
- Línea 024 de atención a la conducta suicida (gratuita, 24 h): https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112