CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDAD

Trastorno paranoide de la personalidad

Desconfianza y suspicacia generalizadas: tendencia a interpretar las intenciones de los demás como malintencionadas.

SEÑALES FRECUENTES

- Desconfía de los demás sin motivo
- Guarda rencores
- Le cuesta confiar en nadie

PAUTAS PARA TI

1. Terapia basada en una relación de confianza
2. Contrasta interpretaciones con datos
3. Trabaja la ansiedad que hay detrás

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Sé claro, coherente y cumple lo que dices
2. Evita bromas ambiguas

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si la desconfianza causa conflictos graves
2. Si aparecen ideas de persecución intensas

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Sospecho que otros quieren aprovecharse de mí
☐ Me cuesta confiar en los demás
☐ Dudo de la lealtad de amigos o pareja
☐ Me cuesta contar cosas personales
☐ Veo intenciones ocultas en comentarios inocentes
☐ Guardo rencor mucho tiempo
☐ Reacciono con enfado si siento que me atacan
☐ Esto me trae conflictos

RECURSOS GRATUITOS

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