



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Propuesta de un manual Psicoeducativo para Familiares o Cuidadores de Personas con Trastorno de Personalidad

PAULINA SOTO BULNES

Profesora guía: Candice Fischer Perlman

Comité de Trabajo de Grado: Alex Behn y Marianne Cottin

Trabajo de Grado presentado a la Escuela de Psicología de la Pontificia

Universidad Católica de Chile para optar al grado académico de Magíster
en Psicología Clínica.

Marzo, 2021

Santiago, Chile

Índice:

Resumen.....	iii
Introducción	v
Formulación del problema profesional:.....	vii
Metodología:	xii
Consideraciones Éticas:.....	xiii
Sistematización de información :	xiv
Proceso de la elaboración de la propuesta del manual psicoeducativo para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de personalidad:	xix
Propuesta de solución innovadora:.....	xxi
Propuesta del manual adjunta:.....	xxiii
Discusión, Conclusiones y proyecciones:.....	xxxiv
Referencias:.....	xxxv

Resumen:

La propuesta de un manual psicoeducativo para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad nace desde la necesidad de brindar contenido de calidad, simple, didáctico, y de fácil acceso a los usuarios, a lo anterior se suma el contexto Chileno y Latinoamericano, en el que no se encuentra información disponible de esta índole, y a la vez siendo esta tan necesaria para el proceso de mejoría del Trastorno. Ya que se ha visto que la psicoeducación a los familiares o cuidadores ha generado cambios significativos en el tratamiento de personas con Trastorno de Personalidad, y así mismo en quienes cuidan, aumentando su nivel de bienestar y reduciendo el estrés.

El objetivo general de este Trabajo de Grado es, realizar una propuesta de un Manual de Psicoeducación para Familiares o Cuidadores de personas con Trastorno de la Personalidad.

Es por ello, que se realizó una recopilación y revisión de literatura académica, manuales y hojas informativas disponibles acerca de contenidos psicoeducativos para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad. Principalmente se utilizó el contenido de Project Air Strategy y Mind, el cual se tradujo, parafraseó y contextualizó a la cultura chilena.

La estructura de la propuesta del manual consta de dos ejes principales, el primero enfocado en la psicoeducación del Trastorno llamada “Entendiendo el Trastorno de Personalidad” y el segundo eje “¿Cómo puedo ayudar a mi familiar o cercano con Trastorno de Personalidad? La cual tiene el foco en brindar estrategias concretas para la convivencia con dichas personas.

Posteriormente, se realizó la propuesta del manual, la cual fue entregada a profesionales especializados en la temática (Psiquiatras y psicólogos) quienes por medio de una encuesta otorgaron su retroalimentación. Los resultados de esta fueron altamente positivos, en donde el 100% de ellos recomendaría este manual a los usuarios.

A modo de proyección, se espera que el manual sea publicado, de dos maneras por medio de las instituciones de los profesionales que evaluaron el manual, y en conjunto con la publicación en la Web Psiconecta, para así llegar a la mayor cantidad de familias que necesiten esta información y herramientas.

Introducción

Se estima que entre un 6 % - 6.5% de la población mundial padece un Trastorno de Personalidad (Lewis, Fanaian, Kotze & Grenyer, 2019). Estos Trastornos pueden causar dificultades interpersonales e intrapersonales, interrupciones en el funcionamiento social y ocupacional, y pueden tener altos costos sociales (Lewis, Fanaian, Kotze & Grenyer, 2019).

Los trastornos de Personalidad se describen como un patrón persistente de experiencias internas y comportamientos desadaptativos para lo esperado socialmente. Esto se refleja a nivel de pensamientos (cómo se percibe a sí mismo y su entorno), sentimientos (labilidad emocional, intensidad de las emociones, y dificultad de adecuarse a la respuesta emocional), control de los impulsos y la dificultad en las relaciones interpersonales (Merwin, Cuper, Lynch & McMahon, 2020)

Estos Trastornos tienen un alto riesgo de mortalidad en comparación a la población general, ya que, se ha visto que quienes lo padecen presentan alto riesgo suicida y de autolesión, manifiestan altos índices de comorbilidad con múltiples Trastornos mentales, como Trastornos del ánimo, ansiosos, por consumo de sustancias, de la Conducta Alimentaria, y de Estrés Post-traumático.

Se ha visto que en personas con este Trastorno también presentan conductas impulsivas y riesgosas, esto hace que los ingresos al hospital sean mayores y que los costos asociado a el uso de servicios médicos y tratamiento aumenten (Lewis, Fanaian, Kotze & Grenyer, 2019; Grenyer, Ng & Townsend, 2017). En consonancia con lo anterior, el Trastorno de Personalidad debiese ser una prioridad en Salud Mental, ya que su no tratamiento y/o diagnóstico puede traer consecuencias en el curso de la vida de la persona, en el ámbito del desempeño laboral y educacional, lo que puede llevar a dificultades familiares, personales y sociales (Grenyer, Ng & Townsend, 2017).

Las personas con Trastorno de Personalidad presentan dificultades en el ámbito interpersonal, tales como, la comprensión de perspectiva de un otro, dar cuenta que sus comportamientos pueden afectar a otras personas, la falta de reciprocidad en las relaciones y la capacidad o deseo de desarrollar o mantener relaciones significativas (Merwin, Cuper, Lynch & McMahon, 2020).

En el ámbito familiar, los factores que afectan a la psicopatología son la relación de Madre-Padre/hijo-hija, (estilo de crianza controlador y el tipo de vínculo), el entorno (invalidante y poco contenedor), experiencias (hecho traumático, abuso y maltrato) y/o carga genética (Fatimah, wiernik, gorey & Mogue, 2019). Se ha visto que la negligencia, experiencias traumáticas y psicopatología de los familiares inciden en la causa del Trastorno, debido a esto, los familiares han sido excluidos o marginados del tratamiento de la persona con Trastorno de Personalidad (Bailey & Grenyer, 2014).

Por otro lado, resulta importante dar cuenta de los costos de cuidar y convivir con estos pacientes, se evidencian altos niveles de estrés sostenido, angustia y malestar en los familiares (o cuidadores) (Government of South Australia, 2019; Bailey & Grenyer, 2014). También los padres reportan sentimientos de impotencia, lo que podría traer como consecuencia problemas de salud mental en los familiares a cargo (Bailey & Granger, 2014).

A nivel internacional, hay organizaciones y proyectos especializados en Trastornos de Personalidad, que por medio de internet promueven la psicoeducación a los familiares de personas con Trastorno de Personalidad (Project Air, Mind, AMAI, entre otros). En estas se puede encontrar información, material audiovisual, guías de ayuda, manuales psicoeducativos, entre otros contenidos de fácil acceso para cualquier usuario que necesite. Algunos de estos son: “Borderline personality disorder (BPD)” (Mind, 2018), “Understanding Personality Disorder” (Mind, 2016), “The basics: for families, partners & carers” (Project air, 2018)

En Chile, hay escasa disponibilidad de contenidos específicos para los familiares de personas con Trastorno de Personalidad, no se encuentra información, manuales psicoeducativos, guías de ayuda ni material audiovisual.

Lo que tenemos en Chile son lugares que ofrecen atención especializada de Trastorno de Personalidad, entre ellas está el Instituto Chileno de Trastornos de Personalidad, Hospital Dr. Sótero Del Río, Grupo DBT Chile, el Programa de Trastornos de la personalidad del Hospital Horwitz, y la Unidad de Trastornos de personalidad del Hospital U. de Chile. En sus sitios Web no se encuentra información psicoeducativa para los familiares.

En suma, teniendo en cuenta que la psicoeducación para los familiares de personas con Trastorno de Personalidad ha demostrado que disminuyen el nivel de estrés, el riesgo a padecer trastornos mentales y aumentan la sensación de bienestar. Y para el paciente se ha visto disminución de los síntomas, aumento de bienestar y mejor curso en su tratamiento. Se hace relevante la propuesta de un manual psicoeducativo para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad, teniendo en cuenta la evidencia a favor de este, la escasez de información en lengua española y la falta de contenidos a nivel nacional.

Formulación del problema profesional:

Respecto a la formulación del problema profesional, es importante mencionar la relevancia de los familiares y/o cuidadores de personas que tienen Trastorno de Personalidad en su tratamiento, ya que la evidencia muestra que por medio de la psicoeducación consiguen mejores resultados en el tratamiento, brindando incentivos favorables en el proceso de recuperación del paciente, facilita habilidades de afrontamiento de los familiares y de sí mismo, y favorece el desarrollo de estrategias para la reducción de problemas en la dinámica familiar (Hoffman y Fruzzetti, 2007). En la misma línea se observó que los familiares al conocer y aprender estrategias para la vida cotidiana manifiestan mayor esperanza en el futuro, aumenta su bienestar, y mejora la

salud del paciente (Ekdahl et al, 2014). Es por ello que resulta relevante la propuesta de este manual psicoeducativo para los familiares de personas con Trastorno de Personalidad.

A continuación, presentaremos definiciones y temáticas relevantes para la propuesta del manual:

Definición de Familiares y cuidadores:

En este trabajo se entenderá a familiares y cuidadores a todos los que cumplan el rol de: tutores legales, padres, miembros de la familia, parejas, cónyuges, amigos o la persona principal en el apoyo y quienes estén al cuidado de personas con Trastorno de Personalidad (Project Air, 2019).

Trastorno de Personalidad y Familia (o cuidadores):

Desde una perspectiva sistémica se entiende que la familia juega un importante papel no solo en el proceso generador de la enfermedad, sino también en el proceso de rehabilitación. Se ha constatado que el trabajo terapéutico con las familias influye en un mejor pronóstico de la enfermedad mental y además previene la aparición de trastornos adicionales en los familiares (Rodríguez-Moya & Peláez, 2013) Las intervenciones mixtas, individuales y familiares, han demostrado ser muy útiles en el caso de los Trastornos de Personalidad, en específico en el Trastorno Límite de Personalidad (Díaz Curiel, 2001).

El cuidado de personas con Trastorno de Personalidad es realizado principalmente por sus familiares, y la intervención con ellos ha mostrado efectividad para el tratamiento (Bailey & Granger, 2014).

Se ha visto que los familiares de personas con Trastorno de Personalidad Límite cumplen una función de “terapeutas informales” en las crisis, cuando generalmente no están cualificados para ello (Hoffman, Fruzzetti, y Buteau, 2007). Al mismo tiempo, estos familiares presentan sus propias vulnerabilidades ya que a menudo ellos mismos han vivido en ambientes invalidantes (Rodríguez-Moya & Peláez, 2013)

La evidencia muestra que familiares de personas con Trastorno Límite de la personalidad, presentan altos niveles de malestar psicológico comparado con la población general. Ekdahl y sus colaboradores (2014) lo han descrito cómo: vivir con estrés, ansiedad y una lucha constante para obtener ayuda. Lo anterior, se traduce en sentimientos de estrés permanente, impotencia de no saber qué hacer y ansiedad por el futuro.

En concordancia con lo que postula Bailey y Grenyer (2014), los familiares de personas con Trastorno de Personalidad están sobrepasados (subjetiva y objetivamente), presentan malestar y se sienten devaluados en su rol como padres, lo que conlleva a problemas en su salud mental. En la misma línea se menciona que los padres de hijas con el diagnóstico de Trastorno Límite de la Personalidad reportan malestar significativo en múltiples dominios, uno de ellos problemas emocionales, físicos y dificultades matrimoniales (Goodman et al , 2011).

La relación entre una persona con Trastorno de Personalidad y su familia se caracteriza por la presencia de conflictos en la mayoría de los casos, ante la aparición del Trastorno. La familia puede reaccionar de diversas maneras: resistencia a aceptar que algo no va bien y negar el Trastorno, desarrollar conductas hipervigilantes, sobreprotección y/o codependencia sobre el paciente (Rodríguez-Moya & Peláez, 2013). Lo que en ocasiones generan conflictos en las dinámicas familiares, a lo que se asocia a un desconocimiento por parte de los familiares respecto a las estrategias que debieran utilizar para ayudar y acompañar al paciente (Martinez-González, Albein-Urios, Munera & Verdejo-García, 2012).

Se ha propuesto que las intervenciones en Trastorno de Personalidad sean adaptadas a las necesidades de los familiares o quienes están al cuidado de ellos, ya que tienden a disminuir la carga y sensación de malestar. Beneficiando las relaciones interpersonales y un aumento en el bienestar familiar. Esto permitirá que los familiares o cuidadores sean un recurso efectivo en el tratamiento de Trastorno de Personalidad (Bailey & Grenyer, 2014)

La percepción del apoyo familiar por parte de los pacientes constituye un pilar elemental en el proceso de recuperación. En este contexto, el apoyo familiar puede conceptualizarse como la disponibilidad y accesibilidad de los miembros para ayudar al paciente con las dificultades que debe enfrentar (Martinez-González, Albein-Urios, Munera & Verdejo-García, 2012). Lo que se traduce, que, al involucrar a las familias en el tratamiento, mejora la relación familiar, reduce el sobre involucramiento, mejora la percepción del familiar y aumenta el empoderamiento de los familiares en su rol de cuidado (Grenyer, Bailey, Lewis, Matthias, Garretty & Bickerton, 2019).

Psicoeducación a familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad:

Lo que se ha estudiado es que la psicoeducación a familiares brinda herramientas al entorno para el tratamiento de un individuo, permitiendo un mejor pronóstico del Trastorno y disminuyendo el malestar en quienes están al cuidado. La psicoeducación a los familiares parece relevante y un componente fundamental en las psicoterapias y en el tratamiento, para que estos sean efectivos (Hadjipavlou & Ogrodniczuck, 2010)

Se ha evidenciado que el Trastorno de Personalidad generalmente es poco entendido, tanto por los pacientes como sus familiares, se ha visto que ellos no reciben información precisa y actualizada sobre su diagnóstico, y al mismo tiempo los familiares manifiestan no estar equipados con el conocimientos y habilidades necesarias para apoyarlos (Grenyer, Bailey, Lewis, Matthias, Garretty & Bickerton, 2019).

Los familiares tienden a estar desinformados respecto al Trastorno, lo que puede provocar conflictos difíciles de resolver, puesto que la familia generalmente no interpreta las conductas problemáticas en términos sintomáticos (Martinez-González, et al, 2012).

La psicoeducación familiar es una estrategia que pretende atender debidamente estos puntos, buscando educar a los miembros en torno a la clínica del Trastorno de Personalidad, factores etiológicos, factores que alivian o exacerban los síntomas, opciones de tratamiento, evolución y recursos de la comunidad.

Esta estrategia ha mostrado efectividad a pacientes con Trastorno de Personalidad, los reportes mencionan un aumento en la sensación de apoyo familiar a lo largo del tratamiento y los familiares evidencian haber desarrollado estrategias de reducción de conflictos (Martínez-González, et al, 2012). También se han observado incentivos favorables en el proceso de recuperación del paciente (Hoffman y Fruzzetti, 2007).

Manuales y programas Psicoeducativos:

Al revisar manuales y programas psicoeducativos para los familiares de personas con Trastorno de Personalidad, se destaca “Staying Connected”, un programa que está asociado a un proyecto Australiano llamado “Project Air” en este se proponen 4 sesiones de intervención, con el objetivo de brindar información, apoyo y estrategias a los familiares o cuidadores, Este programa psicoeducativo fue evaluado por medio de un ensayo controlado aleatorio de los grupos psicoeducativos para los cuidadores de personas con Trastorno Límite de Personalidad. Los resultados reportaron que las sesiones de psicoeducación a los familiares, mejoró la relación con el pariente con TLP, redujo la intensidad de expresión de emociones, y mejoró la percepción del rol de cuidador (Grenyer, Bailey, Lewis, Matthias, Garretty & Bickerton, 2019). Lo anterior visualiza la efectividad y necesidad de psicoeducar a quienes cuidan de las personas con Trastorno de Personalidad.

En la Web de Project air, también hay contenidos psicoeducativos, de fácil acceso y lectura, para las personas que padecen el trastorno, familiares, cuidadores y amigos.

En Australia también se encuentra la fundación “Australian BDP Foundation limited”, que tiene contenidos psicoeducativos en su web para familiares.

En el Reino Unido está “Mind” una fundación que se enfoca en la salud mental, esta tiene un manual psicoeducativo para la persona quien tiene el trastorno, y uno de los apartados de este tiene una sección llamada ¿Cómo un otro me puede ayudar?, brindando contenido psicoeducativo para familiares, cuidadores y amigos.

Otros programas psicoeducativos disponibles que resaltan es el Oxford Friends and Family Empowerment Service (OFAFE; Sanders & Pearce, 2010) es un programa diseñado para apoyar a los cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad, está integrado con un enfoque transaccional y cognitivo-conductual, con un fuerte énfasis en la psicoeducación, el intercambio de experiencias y la provisión de un entorno de apoyo. En España se encuentra la fundación AMAI TLP, en la que se ofrecen Escuelas para familiares y amigos de personas con TLP, con el objetivo de proporcionar conocimientos más amplios sobre el trastorno y establecer formas de actuar frente a problemáticas (AMAI, 2020).

Resulta alarmante que habiendo evidencia que respalda la importancia de que la psicoeducación a familiares con Trastorno de Personalidad es efectiva. La información existente se ve en países de habla inglesa, habiendo escasez de datos y contenidos en lengua española.

En el caso de Chile, la información específica de Trastorno de personalidad es escasa, en ámbito de psicoeducación a los familiares, no hay disponible en la web. Esto hace que los datos de este trabajo sean basados en información recopilados por otros países y organizaciones.

Metodología:

El presente Trabajo de Grado buscó desarrollar una propuesta de un manual psicoeducativo para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad. La manera en que se llevó a cabo fue:

- 1) Revisión de artículos y manuales, y la sistematización de dicha información.
- 2) Desarrollo de la propuesta del manual, adaptación del contenido a la cultura chilena y el público objetivo.
- 3) Compartir el borrador del manual con los profesionales, con el fin de saber por medio de una rúbrica sus comentarios, aplicabilidad y cambios pertinentes.

El diseño de este Trabajo de Grado fue Exploratorio, puesto que su objetivo fue explorar un tema nuevo, en el cual la importancia estuvo en la identificación de conceptos o temáticas potenciales (Abreu, 2012) para la inclusión en la propuesta del manual psicoeducativo.

La recolección de los datos fue por medio de la técnica Documental, la que se llevó a cabo por medio de la revisión de manuales disponibles para la población de los familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad, la cual permitió conocer los contenidos a incluir en el.

El instrumento que utilizamos para la retroalimentación de los profesionales fue una rúbrica, la que permitió crear criterios y estándares de evaluación del manual por parte de opiniones expertas.

La estrategia de muestreo fue intencional, en la que se seleccionaron 6 expertos, profesionales de la salud mental (psicólogos o psiquiatras) especializados en el área de personalidad.

El criterio de inclusión fue: Psiquiatra/psicólogo que esté trabajando o haya trabajado en instituciones o programas especializados en Trastornos de Personalidad en la Región Metropolitana de Chile.

Consideraciones Éticas:

La información descrita y recaudada para este proyecto, tiene el objetivo de colaborar y ayudar a los familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad, es por esto que se tendrá en cuenta la utilización del lenguaje y contenidos, para así favorecer la desestigmatización de las personas con este Trastorno.

En la misma línea, el manual propuesto está dirigido para familiares o cuidadores, por lo que la información tiene que ser de fácil comprensión y acceso. Para sí poder llegar a más usuarios. Del mismo modo, los contenidos, sugerencias, e información descrita, deben ser respaldados científicamente, a la base de una exhaustiva revisión de la literatura científica, ya que es necesario brindar contenido psicoeducativo de calidad y efectivo.

Sistematización de información :

En primer lugar, se revisaron los manuales disponibles en la web que están dirigidos a familiares de personas con Trastorno de Personalidad con el objetivo de ver los contenidos que incluyen, el formato y estructura. Se seleccionaron aquellos que se consideraron más relevantes, en los cuales se profundizó más en la revisión de su contenido y estructura. Tales como, las hojas informativas (Factsheets) de Project Air Strategy, para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad y la web de “Mind” específicamente el área de Trastornos de Personalidad y Familiares o cuidadores.

Posterior a seleccionar aquellos contenidos a incorporar en la propuesta del manual, este se adaptó a un lenguaje simple y comprensible para el usuario, y así mismo se adecuó a la cultura chilena. Poniendo principal énfasis en que el contenido que se incluyera fuese de utilidad, y se transmitiera de manera didáctica, simple y cercana al lector.

Posteriormente, se seleccionaron profesionales (psicólogos y psiquiatras) con el fin de recibir su retroalimentación de la propuesta del manual, al ser la estrategia de muestreo intencional. Los profesionales escogidos fueron:

- **Paula Errázuriz:** Psicoterapeuta, académica de la Escuela de Psicología Pontificia Universidad Católica de Chile, investigadora en el Instituto Milenio para la Investigación de la Depresión (MIDAP). Ph.D. Psicología Clínica, University of Massachusetts Amherst y Master of Science en Psicología Clínica, University of Massachusetts Amherst.
- **Alejandro González:** Psicólogo clínico Gestor de Calidad de tratamiento en Servicio nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol y docente en Uniacc. Post Título Unidad Psicoterapia Dinámica Instituto Psiquiátrico Dr. José Horwitz Barak. Diplomado en Trastornos de Personalidad: Teoría, diagnóstico y tratamiento (PUC).
- **Mariana González:** Médico Psiquiatra Universidad de Chile, Psicoterapeuta psicoanalítica (Post Título Psicoterapia Psicoanalítica Instituto Psiquiátrico Dr.

José Horowitz Barak). Jefa Programa Trastorno de Personalidad Instituto Psiquiátrico José Horowitz Barak.

- **Margarita Ronda:** Médico Psiquiatra infanto-juvenil, docente de la especialidad en Psiquiatría infanto-juvenil en Pontificia Universidad Católica de Chile y Jefa de la Unidad de Corta estadía infanto Juvenil Hospital Sótero del Río.
- **Ivonne Salas:** Psicóloga Clínica Universidad de Chile, Experiencia en Programa de Reparación y maltrato (Red Sename) y actualmente psicóloga en Corta Estadía infanto Juvenil, Hospital Sótero Del Río
- **Jocelyn Scharfstein:** Psicóloga Clínica Universidad del Desarrollo. Magíster en Psicología Clínica, Udd. Postítulo en psicoterapia dinámica, Hospital Psiquiátrico Horwitz. Training in “MBT”; programa de Psicoterapia Basada en la Mentalización en Anna Freud Centre. Fundadora y directora centro psicológico y psiquiátrico: “Grupo Mentaliza”

Luego se les envió el borrador del manual a los profesionales mencionados, vía Email en conjunto con una encuesta de Google Forms (Anexo 1), con el fin de recibir la retroalimentación de ellos. Los profesionales debían puntuar en una escala Likert de 1 a 7 cada ítem. A modo general la encuesta se estructuraba en tres ejes principales

- 1) Comprensión global del Manual
- 2) Calidad del contenido psicoeducativo
- 3) Utilidad de las estrategias y recomendaciones a los usuarios

Los resultados de la encuesta recopilados son: En la categoría de Comprensión global del manual, lo que incluye la pertinencia de las temáticas, coherencia de la estructura y comprensión del contenido el promedio fue de 6,81.

En la categoría de la calidad del contenido psicoeducativo, que implica el nivel de comprensión acerca de qué es, causas el Trastorno de Personalidad, y situaciones en crisis, el promedio es de 6,7.

Por último, en la tercera categoría de Utilidad de las estrategias y recomendaciones a los usuarios, respecto a la evaluación del contenido y herramientas otorgadas en el manual

acerca de relaciones interpersonales, comunicación efectiva, descontrol de impulsos, autocortes/hacerse daño, intento suicida y autocuidado, el promedio de la puntuación fue de 6,69.

Posterior en la encuesta se preguntaba si recomendaría este manual y el 100% de las respuestas fue “Si”. En sugerencias y comentarios cada profesional aportó con su feedback para el manual, en donde se incluyó a partir de ello un apartado acerca de “Conductas comunes para lidiar con las emociones” en la sección de ¿Cómo puedo ayudar? Cuando tiene conductas de hacerse daño/autocortes. Dándole un enfoque psicoeducativo, en donde desde el saber qué ocurre permite comprender y ayudar mejor al ser querido con Trastorno de Personalidad.

Respecto a la elaboración del manual y los contenidos incluidos en este, se estructuró en dos temáticas principales, la primera tiene el objetivo de brindar contenido psicoeducativo respecto a la comprensión del Trastorno de Personalidad, dividiéndose en 9 subtemas que se denominan:

- A. **¿Qué es?:** En este apartado se brinda información con relación a 4 áreas que afecta el Trastorno (emocional, comportamiento, pensamiento y relaciones interpersonales), otorgando una mirada integral de este.
- B. **Creo que mi pareja, amig@, herman@, padre y/o madre tiene Trastorno de Personalidad ¿Cómo puedo estar segur@?:** En este punto se presentan preguntas que apunta a visualizar el diagnóstico, sintomatología y dificultades de la persona con Trastorno de Personalidad, desde la óptica de los familiares o cuidadores significativos. Con el objetivo de que el usuario del manual al leer dichas preguntas pueda identificarse, y visualizar un posible diagnóstico de su ser querido. Lo anterior enmarcado en ejemplos de la vida cotidiana, para así poder aterrizarlo de mejor manera a la realidad de las personas.
- C. **¿Por qué se produce un Trastorno de Personalidad? ¿Qué lo causa?:** Aquí se apunta a brindar la información acerca de las causas del trastorno, con el fin de

brindar lineamiento desde donde se originan, y así mismo por medio del contenido psicoeducativo desestigmatizar algunas creencias del origen del Trastorno.

- D. **¿Se mejora?:** En este punto se tiene como objetivo brindar al usuario del manual esperanza en el curso del Trastorno, enfocándose en los recursos y empoderarlos en su rol.
- E. **¿Puedo ayudar a mi familiar con Trastorno de Personalidad?:** Aquí se profundiza el punto anterior, dando seguridad y lineamientos directivos en cuanto a la ayuda que un familiar o cuidador puede otorgar a su familiar con Trastorno de Personalidad.
- F. **¿Qué tengo que hacer para ayudar a mi familiar?:** En este apartado se le proponen al usuario estrategias a realizar con su ser querido que benefician el curso del Trastorno, y así mismo promueven una relación sana.
- G. **Mi hij@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?:** aquí se otorga información específica para padres o madres de personas con Trastorno de Personalidad, con el fin de visualizar sus inquietudes y emociones en torno el cuidado y convivencia.
- H. **Mi pareja tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?:** aquí se otorga información específica para parejas de personas con Trastorno de Personalidad, con el fin de visualizar sus inquietudes y emociones en torno el cuidado y convivencia.
- I. **Mi herman@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?:** aquí se otorga información específica para Herman@s de personas con Trastorno de Personalidad, con el fin de visualizar sus inquietudes y emociones en torno el cuidado y convivencia.

Y la segunda parte del manual tiene el fin de brindar herramientas concretas, útiles y aplicables esta sección se denomina “¿Cómo ayudo a mi familiar con Trastorno de Personalidad...?”

- A. **A relacionarnos mejor:** En este apartado se tiene el objetivo de brindar herramientas concretas acerca de cómo cuidar y llevar la relación con un ser

querido que tiene Trastorno de Personalidad, con estrategias simples y pensadas en la cotidianidad de las personas.

Dichas estrategias apuntan a evitar o apaciguar situaciones de conflictos en relación con las relaciones interpersonales, ya que es común que estas se presenten en personas con Trastorno de Personalidad, lo cual puede ser desgastante para sus familiares y seres queridos sobrellevarlas.

- B. Comunicarnos mejor:** Esta sección apunta a dar herramientas de comunicación efectiva, dando recomendaciones de comunicación verbal y no verbal. Lo anterior es explicado con ejemplos cotidianos y simples, y visibilizando errores comunicacionales recurrentes.
- C. Cuando tiene explosiones de rabia:** En este punto, tiene el objetivo de que, por medio de recomendaciones concretas e información simple, se disminuya la sensación de responsabilidad en los seres queridos cuando ocurren las explosiones de rabia. En la misma línea, se otorgan herramientas aplicables al día a día para el manejo de familiares o cuidadores ante situaciones de descontrol de impulsos y mal manejo emocional que puedan tener sus seres queridos.
- D. En una situación en crisis:** Este apartado tiene el objetivo de visibilizar diversas situaciones que pueden ser una crisis, y por medio de recomendaciones simples y de estrategias manejo de conflictos, con el fin de que la crisis no aumente o disminuya. Brindando recomendaciones en la línea cognitiva desde la identificación de situaciones, emocional, teniendo en cuenta la validación de las emociones y el manejo de ellas en dichas situaciones, y comportamental, otorgando lineamientos en qué hacer cuando estas ocurren.
- E. Cuando tiene conductas de auto cortes o se hace daño:** En este ítem, en primer lugar, se otorga información psicoeducativa para el usuario acerca de los autocortes/hacerse daño puesto que son conductas comunes en personas con Trastorno de Personalidad y pocas veces sus familiares las comprenden, es por eso que se responden las preguntas de ¿Qué son? Y ¿Por qué?

Posteriormente se validan las emociones que estas situaciones pueden generar para los familiares, para luego dar recomendaciones de fácil acceso para cuando estas situaciones ocurran. En esta misma sección se menciona aquello que se debe evitar cuando una persona se realiza un autocorte o se realiza daño.

F. Cuando tiene pensamientos/conductas suicidas: En esta sección, lo primero que se muestra son los tres principales pasos si el familiar está vivenciando un acto suicida de su ser querido, el objetivo es que sea de fácil lectura para que pueda aplicarlo si se presenta esa situación. Luego está la sección de apoyo emocional ante pensamientos/actos suicidas desde el rol de familiar o persona cercana, brindando recomendaciones para hablar acerca del suicidio, y desmitificando algunas creencias acerca de él.

Finalmente, se otorga un espacio para brindar algunos lineamientos para que el usuario pueda identificar el pensamiento suicida en su ser querido, dando ejemplos de frases comunes en dichos pensamientos, para luego empoderar el rol de cuidador en estas situaciones.

G. Recomendaciones de autocuidado:

Por último, está la sección de autocuidado, la cual otorga recomendaciones para cuidarse física y mentalmente, dando énfasis que para cuidar mejor es necesario cuidarse ellos primero. Puesto que se ha visto que el desgaste en personas que conviven con Personas con Trastorno de Personalidad es alto, y el autocuidado favorece que la relación y convivencia sea mejor.

Proceso de la elaboración de la propuesta del manual psicoeducativo para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de personalidad:

Luego de haber realizado el borrador de la propuesta del manual, se hizo una rúbrica con el objetivo de tener la retroalimentación de profesionales en la elaboración de la propuesta del manual psicoeducativo para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad.

Esta rúbrica se entregó a los profesionales por medio de un Google Forms, y se puntuaba de 1 a 7, siendo 7 el puntaje mejor. Esta se estructuró en tres categorías principales. La

primera contempla lo general del manual, abordando la pertinencia de los contenidos, coherencia y comprensión.

La segunda categoría de la rúbrica buscaba tener la retroalimentación del contenido psicoeducativo expuesto en el borrador de manera más específica, en cuanto a lo qué es el Trastorno de Personalidad, causas e información para situaciones en crisis.

Por último, estaba la categoría que abordaba las recomendaciones para familiares o cuidadores, en los temas de autocortes/hacerse daño, relaciones interpersonales, descontrol de impulsos, intentos/pensamientos suicidas y autocuidado.

Al final se dio espacio para sugerencias y comentarios, finalizando con la pregunta si ell@s recomendarían el uso de este manual.

Este Formulario de Google fue enviado en conjunto con el borrador del manual, vía correo electrónico a 6 profesionales expertos en el área.

A continuación, se encuentra adjunta la propuesta del manual, tiene un formato para ser leído online, teniendo el objetivo de tener un fácil acceso.

Este está diseñado con el fin de ser atractivo visualmente, que el contenido sea expuesto de manera simple y concreta, con ejemplos de la rutina diaria.

En cuanto a las referencias utilizadas para los contenidos de este manual, principalmente se utilizó la información de la página de Project Air, específicamente las hojas informativas para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad, este es un centro que tiene el foco en la investigación, educación y tratamiento de los trastornos de la personalidad. Este proyecto está asociado al Instituto de Investigación Médica y Sanitaria de Illawarra, de la Universidad de Wollongong, y el Ministerio de Sanidad de Nueva Gales del Sur y los distritos sanitarios locales de Nueva Gales del Sur. Tiene el objetivo de involucrar a la comunidad, las familias, cuidadores, pacientes y, los servicios y organismos de salud (Project air Strategy, 2021). En el marco de la elaboración de este manual, se utilizaron específicamente estas hojas informativas: “The basics: for families,

partners & carers” “Effective communication: for families, partners & carers” “Understanding self-harm & suicidal thinking: for families, partners & carers” “Managing anger: for families, partners & carers”. También se extrajo contenido relevante del manual: “Project Air Strategy Family, Partner and Carer Intervention Manual for Personality Disorders (2019)”

Del mismo modo, se extrajo contenido relevante para la elaboración de la propuesta del manual de la página web Mind, esta es una fundación, que se enfoca en otorgar contenido psicoeducativo de salud mental por medio de su página Web y tiene un manual psicoeducativo para la persona quien tiene el trastorno, y uno de los apartados de este se aborda ¿Cómo un otro me puede ayudar?, También brinda herramienta de manejo de crisis, autocortes y suicidio, las cuales también nos basamos en algunas de ellas para efectos de la elaboración de esta propuesta.

Propuesta de solución innovadora:

Es relevante mencionar el proceso de cómo se llegó a la propuesta de este manual y cuál es la intención de este.

En el contexto chileno hay escasa disponibilidad de contenidos específicos para los familiares de personas con Trastorno de Personalidad, no se encuentra información, manuales psicoeducativos, guías de ayuda ni material audiovisual. La mayoría de los contenidos, manuales e investigaciones están en inglés. Lo cual no hace accesible al público chileno dicha información.

En relación con lo anterior, el Trastorno de Personalidad tiende a ser poco comprendido y conocido, tanto para quien lo padece, su entorno y la sociedad en general. Esta desinformación genera diversos prejuicios y estigmas a nivel individual y social.

Es por ello que la propuesta de este manual partió de la base de la desinformación de la sociedad chilena y Latinoamericana, en conjunto con la necesidad de contenidos de calidad en lengua española hacia un público general.

Tras lo anterior es que se revisaron diversos manuales y hojas informativas (como fue mencionado anteriormente) y se tradujo, contextualizó, editó y reformuló información orientada a las familias chilenas. Con el mismo objetivo, se ordenó y editó los contenidos, de manera visualmente atractivo, didáctico y concreto.

Luego, se le envió el borrador a los profesionales quienes lo evaluaron y enviaron su feedback, para que así poder validar los contenidos y su aplicabilidad al público objetivo. La evaluación constaba de responder una encuesta que incluía una escala Likert y espacio para comentarios cualitativos al final.

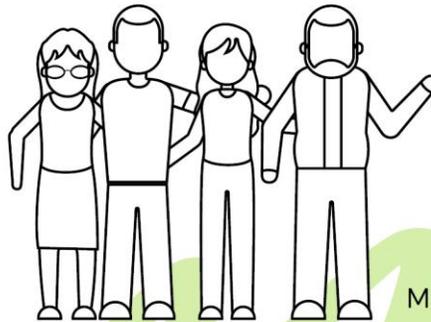
El manual propuesto pretende brindar información de fácil acceso para todo tipo de personas, con contenidos de calidad para así poder psicoeducar al entorno más cercano y así mismo otorgar herramientas concretas para situaciones comunes en la convivencia de personas con Trastorno de Personalidad.

La difusión de este manual se piensa realizar por dos vías, la primera es difundirlo por medio de las instituciones y sus profesionales (psicólogos/psiquiatras), de quienes lo evaluaron previamente, tales como Hospital Sotero del río (Corta estadía infanto-juvenil y programa DBT), Centro Mentaliza, Servicio Nacional para la prevención y rehabilitación del consumo de drogas y alcohol (SENDA) y Hospital psiquiátrico José Horwitz (Programa de Trastorno de Personalidad). El fin es que ellos puedan entregarlos a los familiares y/o cercanos de sus pacientes, como un insumo y complemento en el tratamientos e intervenciones de las personas con Trastorno de Personalidad.

Otra manera de difundir este manual es por medio de hojas informativas que desglosaría al manual (adjunto a continuación) por temáticas, estas serían publicadas en la plataforma web Psiconecta, la cual es una página web chilena, que difunde contenido de calidad que promueven la salud mental. Esta plataforma tiene un alcance a nivel nacional y latinoamericano, por lo que puede ser un gran vehículo para una apta difusión de conocimientos, herramientas e información a las familias que lo requieran.

Propuesta del manual adjunta:

Manual para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad



Paulina Soto
Magíster Psicología Clínica UC
Docente: Candice Fischer

Índice:

1

Entendiendo el Trastorno de Personalidad

- A. ¿Qué es?
- B. ¿Creo que mi pareja, amig@, hij@, herman@ padre y/o madre tiene un Trastorno de Personalidad ¿Cómo puedo estar segur@?
- C. ¿Por qué se produce un Trastorno de Personalidad ¿Qué lo causa?
- D. ¿Se mejora?
- E. ¿Puedo ayudar a mi familiar o persona cercana que tiene un Trastorno de Personalidad?
- F. ¿Qué tengo que hacer para ayudar a mi familiar o cercano?
- G. Creo que mi hij@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?
- H. Creo que mi pareja/ espos@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?
- I. Creo que mi herman@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?



2

¿Cómo ayudo a mi familiar o cercano con Trastorno de Personalidad...?

- A. A relacionarnos mejor.
- B. A comunicarnos mejor.
- C. Cuando tiene explosiones de rabia.
- D. En una situación de crisis.
- E. Cuando tiene conductas de autocortes o se hace daño.
- F. Cuando tiene pensamientos/conductas suicidas.
- G. Recomendaciones de Autocuidado.



*El contenido de este manual fue desarrollado a través una revisión y sistematización de diversas fuentes, dentro de ellas: Project Air (<https://www.projectairstrategy.org>) y Mind (<https://www.mind.org.uk/>). Dos plataformas internacionales de Salud mental que aluden a la problemática de Trastorno de Personalidad.

1

A. ¿Qué es?

Es un trastorno mental, que afecta la mayoría de las áreas de nuestras vidas, incluyendo la percepción de mí mism@, las relaciones interpersonales, el trabajo y los estudios.

El Trastorno de Personalidad afecta :

<p>Las emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambios rápidos de humor - Emociones muy intensas - Dificultad para manejar las emociones 	<p>Amistades, amigos y familia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relaciones son vividas intensamente - Miedo a quedarse sol@ - Dificultad para separarse 	<p>Comportamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsividad, actuar rápido sin antes pensar - Reaccionar sin pensar en las consecuencias - Conductas de auto daño (autocortes, consumo de drogas/alcohol, intento suicida) 	<p>Pensamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificultad para pensar claramente - Confusión sobre "¿Quién soy?" - Tendencia a ver todo en polos, bueno/malo, todo/nada
--	--	---	---

Estas dificultades se pueden ver desde la adolescencia o adultez joven y causan sufrimiento para quien la vive, pero también causan sufrimiento a sus familiares, amigos, pareja, herman@s y personas cercanas.

B. Creo que mi pareja, amig@, hij@, herman@, padre y/o madre tiene Trastorno de personalidad... ¿Cómo puedo estar segur@?

Si tu familiar presenta algunas de las características mencionadas anteriormente... y además la respuesta a la mayoría de las siguientes preguntas es positiva, es muy posible que tenga un Trastorno de Personalidad.

- ¿Sientes que tienes que andar con mucho cuidado, como pisando sobre huevos, preocupado de cada cosa que dices o haces por miedo a cómo va a reaccionar?
- ¿Ocultas con frecuencia lo que piensas o sientes para evitar peleas/conflictos?
- ¿Sientes que él o ella tiene cambios de ánimo rápidos e impredecibles? (Por ejemplo, está tranquila en un momento, luego enojada y repentinamente decaída, y tú no sabes por qué).
- ¿Pienzas que el o ella ve las cosas de manera dicotómica o polarizada, sin puntos medios? (Por ejemplo, te dice que eres lo mejor de su vida y al día siguiente te dice que eres lo peor, y que no te quiere ver más).
- ¿Sientes que todo lo que digas o hagas puede ser usado en tu contra; que no hay como complacerlo o darle en el gusto?
- ¿Sientes como si, en la relación con él o ella, tú siempre *tuvieras la culpa*? ¿Te sientes constantemente criticado y culpado por cosas que ni siquiera te hacen sentido? ¿Él o ella te acusa de hacer y decir cosas que nunca hiciste?
- ¿Te sientes incomprendid@ cuando tratas de tranquilizarlo@?

*Adaptado de Helpguide

C. ¿Por qué se produce un Trastorno de Personalidad? ¿Qué lo causa?

Es difícil hablar de una sola causa, porque hay múltiples factores que pueden influir en el desarrollo de un Trastorno de Personalidad.

Algunos de ellos son:



Carga genética o lo que heredamos de la biología familiar.



Situaciones de la vida estresantes (Problemas económicos, laborales y/o familiares).



Manera de enfrentar las emociones y las relaciones interpersonales problemáticas, aprendidas durante la infancia.



Experiencias traumáticas en los primeros años de vida (Por ejemplo: Abuso, negligencia, muerte de un padre, bullying, entre otros).

D. ¿Se mejora?



Las personas con un Trastorno de Personalidad Sí pueden mejorar. Los síntomas pueden disminuir y la personas puede lograr un mayor bienestar, mejorando sus relaciones interpersonales y su calidad de vida.

Quienes rodean a la persona con Trastorno de Personalidad (sus amigos, familiares, parejas y TÚ) pueden tener un rol importante en su mejoría.

E. ¿Puedo ayudar a mi familiar con Trastorno de Personalidad?

LA RESPUESTA ES ¡SÍ!

Puede ser difícil saber qué decir o qué hacer para ayudar. Aquí te mostramos algunas:



Inculcar esperanza:
Animarlos a que la recuperación es posible.



Fomentar sus recursos:
Ayúdelos a que vean sus cualidades, incitando que a pesar de sus dificultades/trastorno este no los defina como personas.



Autocuidado:
Promueve que tenga una alimentación saludable, que cumpla con las horas de sueño, realización de ejercicio y que participe en actividades lúdicas.



Escucha activa:
El solo hecho de escuchar atentamente, sin juzgar brindando un espacio para hablar y compartir preocupaciones. Es una GRAN ayuda.



Promover el tratamiento:
Fomenta a que asista al psicólogo/psiquiatra y que tome sus remedios.



Apoyo práctico:
Alójelos en tu casa, ayúdelos económicamente (carga de la BIP, alimentación, compra de medicamentos, etc).



Límites y expectativas:
Establezcan en conjunto cuáles son los límites de la relación y qué esperan del otro.



Plan para situaciones de crisis:
Pregúntales cómo podrías ayudar cuando las cosas se pongan difíciles.



Permitir equivocarse:
No le soluciones todos los errores, promueve que se responsabilice por las consecuencias de sus actos.

F. ¿Qué tengo que hacer para ayudar a mi familiar?

- **Relacionarte y comunicarte de manera efectiva:** Sin juzgar@s, validar@s, prestarle atención y ser receptivo con lo que nos dicen.
- **Mantener la calma en situaciones complejas:** No sobreaccionar, es importante que respondas de manera atenta y calmada, validando siempre las emociones.
- **Visualiza tus propias necesidades:** Prioriza tú salud mental y física, mantén el contacto con tus amistades, familiares y cercanos.
- **Postura de límites:** es importante que delimiten las pautas básicas de la relación, esto permitirá cuidarlos y cuidarse.
- **Tener un plan de seguridad:** Anticipate a distintas situaciones de crisis que puedan surgir, ten a la mano números de emergencias, dirección de hospitales que cuenten con urgencia psiquiátrica y números de contacto de cercanos que puedan ayudarte en estas situaciones.

En la segunda parte del manual tendrás recomendaciones concretas para ayudarte en estas temáticas.



G. Mi hij@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?

Si tu hijo@ tiene Trastorno de Personalidad (o estás casi segur@ que lo tiene). Es muy probable que como papá/mamá, te sientas agotad@ y que vivas constantemente con dificultades emocionales, físicas, económicas y de pareja.

Es normal que :

- Sientas culpa por el Trastorno de tu hij@
- Te cueste recibir críticas y/o recomendaciones de los profesionales (médicos, profesores, psicólog@s, etc)
- Constantemente hayan conflictos familiares y/o de pareja

Es importante que sepas:

- Que hay una alta carga del componente genético y biológico en el Trastorno de Personalidad (el abuso o el abandono no siempre están presentes).
- A la hora de una crisis o discusión "remén para el mismo lado" con el otro padre/madre y no se desautoricen.
- No te olvides de tu propia relación de pareja, busquen instancias de comunicación y encuentros.
- Es importante visibilizar las necesidades de todos los hij@s (no solamente del que tiene Trastorno de Personalidad).



H. Mi pareja/ espos@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?

Si tu pareja tiene Trastorno de Personalidad y tú l@ estás apoyando, en ocasiones es normal que sientas resentimiento y que estén constantemente intentando "salvar la relación" llegando a situaciones extremas para "arreglarla".

Es importante tener en cuenta:

- Asumir y aceptar el Trastorno de Personalidad de tu pareja, y tomar decisiones frente a ello.
→ Lo aceptas y apoyas o decides terminar la relación porque puede ser muy desgastante para tí (ambas opciones son igual de válidas).
- Buscar algún espacio en el cual puedan conversar de sus sentimientos y hablar los conflictos.
- Las separaciones de personas con Trastorno de Personalidad suelen ser prolongada y dolorosas.



I. Mi Herman@ tiene Trastorno de Personalidad ¿Qué tengo que saber?

Es común que en algunas situaciones no toleres el comportamiento de tu herman@, y puedas sentir resentimiento.



Cosas que puedes estar sintiendo y/o ocurriendo:

- Sentirte presionado por ser el "hij@ perfect@".
- En ocasiones sentir que tus logros y problemas no son reconocidos por tu familia.
- Sentimientos de molestia del por qué lo tienes que cuidar tú.
- Sentir que tus padres son demasiado comprensivos con tu herman@.



2 ¿Cómo ayudo a mi familiar o cercano con Trastorno de personalidad...?

A. A relacionarnos mejor

Es esperable que la relación que llevas con tu cercano que tiene Trastorno de personalidad en ocasiones se vuelva compleja y conflictiva.

Aquí hay algunas recomendaciones :



Autocuidado:
Para cuidar a otros, primero debes cuidarte a ti.



Escuchar:
Escucha atentamente sin la necesidad de buscar siempre soluciones a lo que te cuenta.



Dar espacio:
Córrete a un lado para pensar y dejar que bajen las revoluciones del conflicto.



Límites:
Deja claros los límites y expectativas de la relación. Esto te dará seguridad a ti y a ell@s.



Acuerdos:
Acuerden qué comportamientos son aceptables y cuáles NO (Ejemplo, enojarse está bien, pero los golpes NO).



Reflejar:
Demuéstrale que lo comprendes (Ejemplo, "veo que estás enojado porque te peleaste con tus amigos").



Acoger:
Hazle saber que sus sentimientos son importantes para ti.



Diferentes:
Recuerda que cada persona es diferente, y que no reacciona de la misma manera que tú lo haces.



Comparte:
Cuéntale cómo te sientes, para ell/ella también es importante saber tí.



Humor:
En ocasiones puede ser un buen aliado y ayuda a alivianar la situación.

B. A comunicarnos mejor

Comunicarse con tu ser querido con Trastorno de Personalidad puede ser un desafío y en ocasiones puede causarte "dolor de cabeza".

Aquí te mostramos tres puntos claves para una mejor comunicación:



Comunicación clara y neutra:
Trata de no criticar o ser sarcástico@, tu ser querido puede tomárselo como algo personal.



Escuchar:
Dejal@ hablar, escucha lo que quiere decir y evita interrumpir cuando hable.



Comunicación no verbal:
No sólo las palabras comunican, mantén contacto visual, regula tu tono de voz y que tu postura sea coherente con lo que quieres comunicar.

B. A comunicarnos mejor

Para una mejor comunicación ...

Sé Transparente...

Al comunicar tus emociones, opiniones y puntos de vistas. El ocultarlas generará mayores conflictos.

Evita culparlos...

Para ellos será difícil escucharte, si la conversación se basa en culparlos de algo, es esperable que se sientan atacados. Intenta minimizar la culpa de lo ocurrido, cuando quieras hablar.

Valida su punto...

Evita los "peros" pueden hacerl@s sentir menospreciad@s o rechazad@s. Escucha y valida su punto de vista, aunque no lo compartas, y luego de manera calmada dices tu opinión.

C. Cuando tiene explosiones de rabia:

Es esperable que tu ser querido tenga explosiones de rabia, estas pueden generar situaciones complejas para tí y el entorno.

IMPORTANTE: Cada uno es responsable de lo que hace y dice, por lo que no depende de tí cómo ellos manejen estas explosiones y las consecuencias que estas puedan generar.

PERO también hay muchas cosas que puedes hacer para prevenir y/o calmar estas explosiones de rabia.

Neutro:
Hablen de temas neutrales.

Pensar y después actuar:
Toma el tiempo que necesites antes de reaccionar/contestar, esto ayudará a mantener la calma.

Distancia:
Toma distancia de las explosiones de rabia. Recuerda que nos son dirigidas hacia ti, es la manera de comunicar que algo le afecta.

No hay comparación:
No compares tu enojo con el de él/ella.

Tiempo fuera:
Dale su tiempo y espacio para calmarse y pensar mejor la situación (puedes irte a otra habitación y/o estar unos días separados).

Tiempo para tí:
Incluye en tu rutina tiempo para tí, salidas con amigos y/o actividades que te permitan salir del conflicto por un tiempo.

Sin preguntas:
Evita cuestionar la rabia, por ejemplo decirle ¿Por qué te enojas por algo tan simple? eso hará que se aumente el conflicto.

Ojo:
La violencia NUNCA se justifica.

Esperar:
Antes de conversar lo sucedido, espera que se calme el ambiente.

D. En situaciones en crisis

En situaciones de crisis es esperable que tu familiar con Trastorno de Personalidad busque soluciones rápidas al conflicto, **como por ejemplo:** proyectar la angustia en los demás, aislarse, vomitar, cortarse, tomar sobredosis de medicamentos, quemar cosas, golpear, tomar alcohol, consumir drogas, entre otras que pueden poner en riesgo su seguridad y la tuya.

Aquí hay algunas recomendaciones:

PLAN:

En un momento de calma planifiquen un plan de seguridad, para saber qué hacer en estas situaciones.

URGENCIA:

Llévalo a urgencia si su vida y/o la de los demás está en riesgo.

Transmite tranquilidad y ayuda concreta:

Cuando una persona esté en crisis no puede pensar con claridad, por lo que la ayuda en cosas concretas puede ser un gran apoyo. Por ejemplo: ir a hacer las compras, pedirle la hora al doctor, cuidar a sus hij@s por un rato.

TÓMATE UN MINUTO

Para calmar una crisis, primero debes estar calmado TU.

CONTACTOS:

Tener los números telefónicos de amigos y gente importante a la cual acudir en una situación en crisis.

IDENTIFIQUEN:

Cuales son las señales y eventos que gatillan las crisis, para que se puedan anticipar.

Qué cosas NO han funcionado en otras ocasiones, para que no las vuelvan a repetir.

AUTOCUIDADO:

Busca un espacio de autocuidado. El contener una crisis suele ser muy desgastante.



E. Cuando tiene conductas de autocortes/hacerse daño:

Para que puedas ayudar a tu familiar cuando tiene estas conductas es importante que primero que leas las respuestas a estas dos preguntas:

¿Qué son?

- Manera de lidiar con emociones difíciles.
- Expresan algo que suele ser difícil de decir.
- Convierten el sufrimiento en algo real y visible.
- Cambian el dolor emocional por uno físico.
- Permiten una falsa sensación de control.



¿Por qué?

- No hay una sola respuesta para esta pregunta, porque para cada persona es distinta.
- Pueden estar relacionados a situaciones dolorosas del pasado, actuales y/o futuras.
- Es normal que tu ser querido no sepa el por qué de estas conductas.

Estas también son algunas conductas comunes para lidiar con sus emociones:

- Consumo problemático de drogas y/o alcohol.
- Actividades de riesgo (por ej: Manejar a alta velocidad, sexo sin protección)
 - Compras impulsivas.
 - Atracciones de comida.

E. Cuando tiene conductas de autocortes/hacerse daño:

Puede que te sientas abrumado, responsable, asustado o cualquier otra emoción difícil cuando tu ser querido se realiza autocortes o se hace daño

Los autocortes suele ser la forma que tiene una persona de manejar las emociones y/o las dificultades.

Y en la mayoría de los casos estos son distintas a las conductas/pensamientos suicidas

Aquí hay algunas recomendaciones que pueden ayudar:



AYUDA MÉDICA:
Si el corte o la conducta está poniendo riesgo su salud. Llévalo a urgencias y/o pídele hora al psiquiatra lo antes posible.



MANTENER LA CALMA:
Intenta no entrar en pánico o reaccionar de forma exagerada. La forma en que respondas tendrá un impacto en la confianza, apertura a conversar y manera de afrontar la situación en el futuro.



VALIDAR LA EMOCIÓN:

Intenta mantener la mente abierta y validar las emociones. La validación es la clave para mantener un diálogo abierto.

¿Qué es lo que NO ayuda?

- Tratar de forzar a que cambie.
- Actuar o comunicarse de una manera que lo haga sentir amenazad@.
- Ignorar sus heridas o concentrarse demasiado en ellas.
- Decirle que está "llamando la atención".



RESALTAR LO POSITIVO:
Recuérdale sus cualidades positivas y las cosas que hace bien.



MÁS ALLÁ DE LA CONDUCTA:
Relacionate con el/ella como una persona completa, no sólo desde lo que hizo.



DIALOGAR:
Habla con tú ser querido sobre lo que sucedió antes del autocorte/ hacerse daño y busquen maneras de resolver el problema.

F. Cuando tiene pensamientos/conductas suicidas

Si presenta pensamientos/conductas suicidas esto tienes que hacer:

- 1 Saca todo lo que podría usar para hacerse daño (tijeras, pastillas, cordeles, etc).
- 2 Quédate con él /ella, no lo dejes sol@.
- 3 Pide hora lo antes posible con su psiquiatra tratante/ si el riesgo continúa lléval@ a urgencias.

Si te sientes preparad@ para contener emocionalmente esta situación, estas recomendaciones te podrían ayudar:

- ➔ Haz preguntas abiertas que vayan mas allá de un si o no. Por ejemplo, "¿Qué ha pasado este último tiempo? ¿Cómo crees que te podemos ayudar?"
- ➔ Dale tiempo, es esperable que te sientas ansios@ por saber qué es lo que le ocurre, pero en ocasiones ni ell@s mismo saben qué es lo que pasa, así que dale un tiempo para que ordene sus ideas, así lo estarás ayudando.
- ➔ Cuando te hable de suicidio y/o muerte, tómal@ en serio.
- ➔ No lo culpes por sentirse así, dile que valoras que te diga cómo se siente.
- ➔ No evites el tema, la mejor manera de prevenirlo es hablarlo, puedes preguntarle directamente "¿has pensado en suicidarte?" o "¿Has sentido que no quieres vivir más?"

¿Cómo identificar un pensamiento suicida?

Si tu ser querido te ha dicho frases similares a:

- "Solo quiero morir"
- "La vida no tiene sentido"
- "No sirvo para nada, sería mejor no estar más aquí"
- "¿Qué pasaría si ya no estuviera más?"

Significa que esta teniendo pensamiento suicidas.



Si te dice esto es porque eres alguien en quien confía, y cree que puedes ayudar, es importante que consulte con un psiquiatra lo antes posible.



G. Recomendaciones de autocuidado

Es importante que te cuides y atiendas tus propias necesidades sociales, emocionales, físicas y mentales. Para así poder estar disponibles física y emocionalmente para cuidar a tu ser querido.

Aquí te mostramos algunas sugerencias:



ALIMENTACIÓN:

Mantén una alimentación equilibrada, que incorpore todos los nutrientes y que sea en horarios adecuados. NO dejes de comer por tener que atender necesidades de tu ser querido.



AMISTADES:

Mantén contacto con tus amistades y círculo cercano. Así podrás distraerte y conversar de cosas diferentes al cuidar.



RECREACIÓN:

Realiza actividades que sean distintas a cuidar, por ejemplo tejer, hacer deporte, leer un libro, lo que más te acomode, lo importante que sea un tiempo para TI.



SUEÑO:

Cuida tus horas de sueño (Mínimo 7 horas).



ACTIVIDAD FÍSICA:

Realiza actividad física, puedes ver videos en youtube, salir a correr, andar en bicicleta o lo que más te guste para activar tu cuerpo.



PIDE AYUDA:

Es importante apoyarse en otros, no siempre puedes hacer todo sol@. Si te sientes sobrepasad@ hay profesionales que pueden ayudarte.



EQUIVOCARSE ESTÁ BIEN:

Es importante saber que te vas a equivocar, lo importante es darse cuenta y buscar la manera de reparar.

Referencias:

Si quieres información más específica estas son algunas referencias donde puedes encontrarlas:

Hojas Informativas acerca del Trastorno de Personalidad:

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/fact-sheets/>

Hojas Informativas para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad:

<https://www.uow.edu.au/project-air/resources/fact-sheets/>

Página web con contenido psicoeducativo acerca del Trastorno de Personalidad:

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/borderline-personality-disorder-bpd/for-friends-and-family/>

Página web con contenido psicoeducativo para familiares (o cuidadores) de personas con Trastorno de Personalidad:

<https://www.helpguide.org/articles/mental-disorders/helping-someone-with-borderline-personality-disorder.htm>



Discusión, Conclusiones y proyecciones:

En conclusión, la propuesta de este manual se obtuvo por medio de revisión de contenidos psicoeducativos de otros países, literatura académica y páginas webs psicoeducativas (Project Air y Mind), luego de la selección del contenido a incluir en el manual, se tradujo al español y contexto chileno, para luego transformar este contenido en material didáctico, simple y llamativo para el lector. Cabe mencionar la relevancia de contextualizar la información disponible poniéndose en los ojos del lector, siendo este un gran desafío en la elaboración y redacción de lo expuesto.

En cuanto a la retroalimentación brindada por los profesionales, se puede concluir lo necesaria que fue, para así incorporar en el manual futuro sus recomendaciones, validar lo que ya estaba escrito y al mismo tiempo dándonos a conocer la importancia de la necesidad de este manual y su contenido psicoeducativo, siendo estas evaluaciones el motor de impulso para una futura publicación.

Es relevante mencionar que la propuesta del manual para familiares o cuidadores de personas con trastorno de Personalidad, en el contexto chileno y Latinoamericano, puede causar gran impacto, debido a los escasos de estudios y contenido psicoeducativo para este público.

Debido a lo anterior, resulta de gran importancia que en estudios futuros se evalúe el impacto de la utilización del manual con los usuarios de éste y la percepción de las personas con Trastorno de Personalidad. También a modo de proyección, sería relevante investigar cómo la psicoeducación de los familiares o cuidadores de personas con Trastorno de personalidad impacta en el curso del tratamiento y relación interpersonal, enfocándola en el contexto chileno.

Referencias:

Abreu, N. (2012). Metodología cualitativa, método de investigación acción. *Revista Ágora Trujillo*, 15(30), 141-156.

AMAI, (S.F.). *Fundación AMAI TLP*. Recuperado de : <https://www.amaitlp.org/>

BDP Foundation (S.F.). *Australian BDP Foundation*. Recuperado de <https://bpdfoundation.org.au/carers.php>

Goodman M, Patil U, Triebwasser J, Hoffman P, Weinstein ZA, New A. Parental burden associated with borderline personality disorder in female offspring. *J Personal Disord*. 2011;25:59–74.

Bailey, R. C., & Grenyer, B. F. (2014). Supporting a person with personality disorder: a study of carer burden and well-being. *Journal of Personality Disorders*, 28(6), 796-809.

Díaz Curiel, J. (2001). Revisión de tratamientos psicoterapéuticos en pacientes con trastornos borderline de personalidad. *Revista de la asociación Española de neuropsiquiatría*, (78), 51-70.

Ekdahl, S., Idvall, E., & Perseus, K. I. (2014). Family skills training in dialectical behaviour therapy: the experience of the significant others. *Archives of psychiatric nursing*, 28(4), 235-241.

Fatimah, H., Wiernik, B. M., Gorey, C., McGue, M., Iacono, W. G., & Bornovalova, M. A. (2019). Familial factors and the risk of borderline personality pathology: genetic and environmental transmission. *Psychological medicine*, 1-11.

Giménez, R. (2007). Aplicación de la teoría fundamentada (grounded theory) al estudio del proceso de creación de empresas. *Decisiones basadas en el conocimiento y en el*

papel social de la empresa: XX Congreso anual de AEDEM. Asociación Española de Dirección y Economía de la Empresa (AEDEM). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2499458>

Government of South Australia, (2019). *State-wide Borderline Personality Disorder Collaborative Model of Care*. Recuperado de la página del gobierno del Sur de Australia: <https://www.sahealth.sa.gov.au/>

Grenyer, B. F., Bailey, R. C., Lewis, K. L., Matthias, M., Garretty, T., & Bickerton, A. (2019). A randomized controlled trial of group psychoeducation for carers of persons with borderline personality disorder. *Journal of personality disorders*, 33(2), 214-228.

Grenyer, B. F., Ng, F. Y., Townsend, M. L., & Rao, S. (2017). Personality disorder: a mental health priority area. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 51(9), 872-875.

Hadjipavlou, G., & Ogrodniczuk, J. S. (2010). Promising psychotherapies for personality disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 55(4), 202-210.

Hoffman, P. D., Fruzzetti, A. E., & Buteau, E. (2007). Understanding and engaging families: An education, skills and support program for relatives impacted by borderline personality disorder. *Journal of Mental Health*, 16(1), 69-82.

Lewis, K. L., Fanaian, M., Kotze, B., & Grenyer, B. F. (2019). Mental health presentations to acute psychiatric services: 3-year study of prevalence and readmission risk for personality disorders compared with psychotic, affective, substance or other disorders. *BJPsych open*, 5(1)

Martínez-González, J. M., Albein-Urios, N., Munera, P., & Verdejo-García, A. (2012). La psicoeducación como estrategia para mejorar el apoyo familiar percibido del paciente con dependencia al alcohol y trastorno de la personalidad. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 18-24.

Merwin, R., Cuper, P., Lynch, T., & McMahon, K. (2020). Personality disorders. In *Functional Analysis in Clinical Treatment* (pp. 451-478). Academic Press.

Mind (2018). *Borderline personality disorder (BPD)*. Recuperado de: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/borderline-personality-disorder-bpd/about-bpd/>

Mind (2016). *Understanding Personality Disorders*. Recuperado de: <https://www.mind.org.uk/media-a/2945/personality-disorders-2016.pdf>

Project Air (2018). The basics: for families, partner & carers. Recuperado de: <https://documents.uow.edu.au/content/groups/public/@web/@project-air/documents/doc/uow247519.pdf>

Rodríguez-Moya, L., & Peláez, J. C. (2013). Terapia familiar en los trastornos de personalidad. *Acción psicológica*, 10(1), 75-84.

Sanders, S., & Pearce, S. (2010). The Oxford Friends and Family Empowerment (OFAFE) service: support and education for those affected by friends or family with personality disorder. *The Mental Health Review*, 15(4), 58.

Anexo 1:

Rúbrica de retroalimentación profesionales:

Tema: Propuesta de un Manual psicoeducativo para Familiares o cuidadores de personas con Trastorno de la Personalidad

Ps. Paulina Soto (Pfsoto@uc.cl)

Docente: Ph.D. Candice Fischer (Cfischer@uc.cl)

Nombre:

Mail de contacto:

Instrucciones:

Esta rúbrica tiene el objetivo de tener tu retroalimentación profesional para la elaboración de la propuesta de un manual psicoeducativo para familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad. En el contexto de Trabajo de Grado del Magíster de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica de Chile

Escribe el puntaje que consideres pertinente para cada ítem siendo 1 el puntaje menor y 7 el mejor, para nosotras es muy importante tu respuesta.

General:	Puntaje de 1 a 7:
Pertinencia de las temáticas abordadas en el manual	
Coherencia de la estructura del manual	
Comprensión del contenido acorde al usuario	
Contenido psicoeducativo:	
- Acerca de qué es el Trastorno de Personalidad	
- Causas del Trastorno de Personalidad	
- Situación en crisis	

Recomendaciones para familiares o cuidadores:	
- Autocortes/ hacerse daño	
- Explosiones de Rabia	
- Autocuidado	
- Intento suicida	
- Comunicación efectiva	
- Relaciones interpersonales	

¿Recomendarías este manual para Familiares o cuidadores de personas con Trastorno de Personalidad?

SI

NO

¿Qué nota global le pondrías a este manual de 1 a 7?

¿Sugerencias/ comentarios?

