

## INESTABILIDAD PERSONAL

Las personas que frecuentemente se sienten inestables a nivel personal, suelen tener un comportamiento persistente de inestabilidad en las relaciones interpersonales, de la imagen de uno mismo y de sus emociones, con presencia de una notable impulsividad. Suelen sufrir mucho emocionalmente, padeciendo una variedad muy amplia de síntomas clínicos. Los más comunes suelen ser los siguientes:

1. ***Ansiedad por separación.*** Suelen sufrir al ser dependientes de otras personas, necesitan que los demás les proporcionen protección y seguridad para mantener su equilibrio. La separación y la soledad no les suele gustar, y el menor signo de una posible pérdida les hace descontrolarse emocionalmente, por lo que son propensos a tener ansiedad por las expectativas de verse solos y abandonados. No se ven a ellos mismos capaces de ser independientes. Poseen una autoestima baja y falta de habilidades para ser autónomos.
2. ***Sentimientos de culpa.*** Debido a su ansiedad por la separación, la vida para ellos es muy difícil teniendo conflictos consigo mismos, por esa necesidad de dependencia, sintiéndose por ello culpables. Al sentirse tan inseguros, sienten en ocasiones una ira intensa hacia los que depende, convirtiéndose ese resentimiento en una amenaza; Pero si procuran complacer a los demás para prevenir su abandono, deben de tener cuidado de que su cólera no se les vaya de las manos. Es decir que hagan lo que hagan nunca van a estar satisfechos del resultado, por lo que se transforman en personas muy autocríticas, sintiéndose culpables por sus ofensas y falta de valor, lo que les crea resentimiento y autodesprecio.
3. ***Inestabilidad afectiva y comportamental.*** La característica más llamativa es la inestabilidad de sus estados de ánimo y la frecuencia con la que cambian sus comportamientos, aunque pueden tener periodos de estabilidad y no siempre existen estas variaciones tan rápidas. Sin embargo cuando se sienten vulnerables, inestables y/o irritables pueden llegar a perder el control de sus actos. Con frecuencia, estos pacientes presentan un estado de ánimo depresivo, agitación ansiosa, actividad eufórica y hostilidad.

El tratamiento para la mejora de estos pacientes es muy variado, pudiéndoles enseñar estrategias que impliquen nuevas formas de pensar, actuar y sentir, aprender a dominar la impulsividad con técnicas de autocontrol, así como mejora de la autoestima, habilidades sociales, adquirir conductas independientes, etc.

**CONCHI SOLER MARCOS.  
PSICÓLOGA**