

PRINCIPALES DESEQUILIBRIOS EMOCIONALES

La inestabilidad emocional, o personalidad inestable, consiste en una variación constante del estado de ánimo por causas poco relevantes. Se puede pasar de un estado de euforia a tristeza o enfado con facilidad, existiendo muy poca tolerancia a la frustración, poco control emocional, falta de perseverancia, así como problemas de comunicación y relación con el entorno social y familiar.

Lo habitual es que quien lo padece no sepa realmente que ha originado esa variación anímica, encontrándose como si estuviese en una montaña rusa, con cambios constantes de humor y de intereses. Nunca se sabe cómo va a estar en un momento dado, cuál será el humor, con lo que resulta difícil hacer planes o prever situaciones cotidianas. En ocasiones es una expresión de **trastornos importantes de personalidad**.



Algunas causas de la personalidad inestable son:

- Cansancio, falta de sueño.
- Consumo de drogas o de alcohol.
- Estrés diario, vida desordenada.
- Estados de disociación postraumática.
- Educación con excesiva sobre protección en la infancia.

- Un tránsito traumático desde la niñez a la madurez.
- Trastorno de Personalidad Límite.
- Trastorno de Déficit de Atención.
- Estrés postraumático.

Algunas manifestaciones de inestabilidad emocional son:

- Baja tolerancia a la frustración.
- Cambios de humor frecuentes, sin motivo o por causas insignificantes.
- Dificultad para separar las emociones en los diferentes ámbitos de la vida.
- Dependencia emocional y baja autoestima.
- Inseguridad y ansiedad.
- Pensamiento dicotómico, de blanco o negro, todo o nada.
- Frecuentes estados de frustración y tristeza.
- Poca constancia en tareas, objetivos y relaciones.
- Impulsividad, no pensar antes de actuar.
- Sensación de vacío interior.
- Reacciones emocionales muy intensas, desde el amor a la ira o agresividad.
- Adicciones de diversa índole.

El tratamiento psicológico de la inestabilidad emocional requiere habitualmente de psicoterapia de larga duración, además de técnicas como el EMDR, el EFT, el Brainspotting o el Focusing. Es frecuente que en la base de este trastorno se encuentre un estado emocional disociado, fruto de experiencias o acciones traumáticas.

Es muy útil en casos de una problemática muy extrema un apoyo y asesoramiento médico junto con medicación antidepresiva o estabilizadora del humor.

**Si consideras que tú o alguien cercano a ti padecen de desequilibrios emocionales,
busca ayuda médica.**

Referencia:

De salud psicólogos. (s.f.) Inestabilidad emocional. Recuperado de:
<https://desaludpsicologos.es/problemas/la-depresion/inestabilidad-emocional/>

