

# TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE PERSONALIDAD POR EVITACIÓN

Elia Roca: [www.cop.es/colegiados/PV00520/](http://www.cop.es/colegiados/PV00520/)

Adaptado de Beck, 1995

## CONCEPTUALIZACIÓN

De niños, suelen haber tenido alguna persona significativa que les criticaba y rechazaba. A partir de ello desarrollan sus esquemas más típicos que podemos agrupar en creencias acerca de sí mismos (ej. “soy inadecuado”) y creencias acerca de los demás (ej. “la gente me rechazará”). Los esquemas de Beck equivalen al término “actitudes”, es decir, creencias cargadas de emociones que nos predisponen a actuar en forma congruente con ellas.

De esos esquemas se derivan sus actitudes de:

### Miedo al rechazo

Creen que todos reaccionaran de la misma manera negativa que la figura que los rechazaba. Continuamente temen que descubran que son defectuosos y que los rechacen por ello. Temen no poder soportar la disforia que les producirá ese rechazo y por eso evitan las relaciones y las situaciones sociales.

### Autocrítica

Tienen pensamientos automáticos autodenigrantes, cada vez que se encuentran en situaciones sociales o cuando piensan en futuros encuentros. Estos pensamientos automáticos, surgen de sus esquemas y no suelen someterlos a evaluación, porque los encuentran verídicos. Hacen también predicciones negativas como: “no les gustaré”, “me criticarán”, etc., que también aceptan sin cuestionárselas ni ponerlas a prueba

### Supuestos subyacentes sobre las relaciones

Piensan que no pueden gustar a nadie, pero que si ocultan su verdadera personalidad engañarán a los demás, al menos en parte o por un tiempo. Procuran que nadie se les acerque lo suficiente como para darse cuenta de que son diferentes, inadecuados, etc. Cuando establecen una relación con alguien, evitan cualquier confrontación y no son asertivos. Piensan que si desagradan en algo al otro, este pondrá fin a la relación.

### Evaluación incorrecta de las reacciones de los demás

Interpretan reacciones neutras o positivas como negativas (por ej., si alguien los elogia, creen que ha sido para ridiculizarles o por lástima). Van buscando reacciones en cualquier persona (chofer del autobús, etc.). Creen que “si alguien me juzga negativamente, la crítica tiene que ser justa”. Temen cualquier situación en que puedan ser evaluados, porque cualquier reacción negativa, o incluso neutra, la toman como confirmación de su propia creencia de que son defectuosos y de que no gustan a nadie. Carecen de criterios personales para juzgarse en forma positiva. Se basan exclusivamente en cómo creen que les perciben los demás.

## **Exclusión de los datos positivos**

Aunque se le presenten pruebas de que es aceptado o de que gusta, cree que el otro está equivocado o que le está engañando.

## **Evitación cognitiva, conductual y emocional**

La mayoría, además de la evitación social, presenta también evitación de cualquier pensamiento, emoción o actividad, que le produzca incomodidad. Lo hacen de forma automática (no voluntaria ni consciente). Esa evitación, a veces se produce en forma sutil, por ej., distrayéndose. La evitación queda reforzada y se convierte en un hábito, porque reduce el malestar a corto plazo. Generalmente, no tienen conciencia de que evitan la ansiedad y más bien interpretan negativamente sus pautas de evitación creyendo que “soy un perezoso”, “soy un inepto”, etc.

## **Ansiedad por la ansiedad**

Se siente culpable por estar ansioso ya que cree que “no debería” estarlo. Teme que si se permite sentirse ansioso, su ansiedad irá a más hasta perder el control, y que nunca se recuperará (piensan algo así como: “no debería estar ansioso, y como lo estoy, es terrible, no puedo soportarlo y soy un inepto por ello”).

## **Excusas y racionalizaciones**

Su situación es egodistónica y, generalmente, saben qué tienen que hacer para mejorar sus vidas. Pero el coste inmediato, en emociones negativas, les parece demasiado alto. Por tanto, se buscan numerosas excusas, como: “no me va a gustar”, “lo haré más adelante”, “esta gente es demasiado superficial”, etc. En el fondo, no se cree capaz de alcanzar sus metas.

## **La fantasía de la realización de deseos**

Fantasean sobre su futuro. Piensan en que algún día caerá del cielo la relación perfecta o el empleo inmejorable, sin que ellos realicen el más mínimo esfuerzo.

## **RELACIÓN TERAPEÚTICA**

Al igual que en otros trastornos de personalidad, **la relación terapéutica en sí misma, es un fértil campo para poner a prueba sus pensamientos, supuestos y esquemas disfuncionales.** A diferencia del paranoide o el límite, que temen que el terapeuta les haga daño, el evitativo teme su rechazo.

**Tienen muchos pensamientos automáticos negativos, sobre la relación terapéutica** (igual que con las demás relaciones). Identificarlos y ponerlos a prueba, les sirve como modelado para aprender a hacer lo mismo en su vida cotidiana.

**Al principio, aunque los captan, no quieren revelarlos** porque temen la desaprobación del terapeuta y no se creen sus expresiones de aprobación o el interés que muestra hacia ellos. Si se les pide que evalúen el grado de creencia en las actitudes positivas del terapeuta (interés, aprobación, confianza en la posibilidad de superar su problema, ...) se podrá observar cómo va creciendo conforme avanza la terapia.

**Conviene sacar a la luz las interacciones en que se producen cambios emocionales:** Preguntarle qué piensa en esos momentos o pedirle que haga un registro. Así

se detectan sus pensamientos automáticos (PA) y podremos ponerlos a prueba, buscar evidencias a favor y en contra, etc. Ej., si teme la reacción del terapeuta porque no hizo las tareas, decirle ¿recuerdas cómo reaccioné la última vez que no las hiciste?

**Pedirle su opinión acerca de cualquier tema de interés que se plantee, y recompensarle por cualquier expresión de disconformidad asertiva.**

**Detectar y trabajar las distorsiones cognitivas y reglas desadaptativas que vayan surgiendo** en la relación terapéutica y relacionarlas con otras situaciones interpersonales de su vida diaria, así como con sus esquemas.

## **TRATAMIENTO DE LA EVITACIÓN COGNITIVA Y EMOCIONAL**

Empezar a utilizar estas técnicas lo antes posible porque la evitación obstaculiza el uso de las técnicas cognitivas estándar: la terapia cognitiva requiere que el paciente experimente cierto grado de ansiedad y registre los pensamientos e imágenes relacionados con ella, pero si los evita (como tiende a hacer) no hará las tareas o no colaborará durante la sesión.

### **Cambiar las creencias acerca de la ansiedad**

- **Hacer un diagrama del proceso de evitación** para que comprenda cómo se produce y cómo puede detenerlo (ver diagrama más abajo). Hacer más diagramas, sobre las situaciones que evita en su vida diaria
- **Reformular sus ideas de que es vago y perezoso.** Lo que realmente suele ocurrir es que evita situaciones en que tiene pensamientos automáticos que le producen ansiedad y malestar.
- **Evaluar esos pensamientos** y aumentar su tolerancia a las emociones asociadas. Mediante preguntas dirigidas (interrogación socrática) ayudarle a darse cuenta de las desventajas de la evitación: ej., obstaculiza la consecución de sus metas y el que puedan experimentar muchas emociones positivas.
- **Explorar, si es posible, el origen de su evitación (que suele estar en la niñez)** y analizar cómo entonces su actitud de evitar era más lógica, ya que él era más vulnerable, pero que ahora ya no le es útil mantenerla.
- **Evocar experiencias que les producen malestar sin escapar de ellas** - cambiando de tema, diciendo que tiene la mente en blanco, etc.-, y centrándose en sus emociones y en las creencias que los impulsan a evitarlas. Así también se puede poner a prueba su creencia de que si sigue pensando o sintiendo eso, enloquecería o perdería el control. Quizá hagan falta reiteradas experiencias de este tipo para cultivar la tolerancia a la ansiedad y desactivar las creencias catastrofistas acerca de qué pasaría si experimenta emociones desagradables. Con esto le ayudaremos a que se haga más asertivo y tenga mayor acceso a emociones antes reprimidas. Ver apartado Técnicas de control de la ansiedad”).

Hacerse consciente de que tiende a pensar “no puedo hacer tal cosa” y, por tanto, a evitar hacerla. **Anotar una contrarreplica a esa actitud, en una tarjeta, leerla diariamente y actuar en consecuencia con esa nueva actitud.**

**Establecer una jerarquía de los temas a tratar, según su grado de dificultad y sacar a la luz cualquier temor anticipatorio. Así se pueden poner a prueba las predicciones y acumular datos que refuten las creencias falsas.** Esto mismo se puede hacer con respecto a las actividades que lleve a cabo fuera de la consulta.

Como al principio le cuesta detectar sus pensamientos automáticos, **darle una lista con los que creemos, o hemos comprobado que tiene, y pedirle que se ayude de esa lista para hacer los registros en casa.**

**Llevar un cuaderno en el que registra sus pensamientos y emociones cuando se siente mal.** Si aún no ha aprendido a evaluar y corregir las creencias distorsionadas, puede usar la distracción tras anotar pensamientos y emociones. Después traerá el cuaderno a la sesión y le ayudaremos a poner a prueba sus cogniciones distorsionadas y a encontrar alternativas racionales a las mismas.

### Ejercicios para reestructurar recuerdos:

- *Dramatizaciones:* Se evocan en la imaginación, ayudado por el terapeuta, las situaciones traumáticas en que se originaron las creencias desadaptativas, primero tal como ocurrieron (para aumentar su comprensión) y después visualizando cómo las afrontan en forma más hábil y asertiva.
- *Test histórico de la creencia desadaptativa:* Se considera cada una de las creencias desadaptativas nucleares (ej. “no puedo gustar”) y se buscan pruebas en contra, a través de la historia del sujeto, desde sus primeros años. Se anotan también lo que parecen pruebas a favor, pero se añaden posibles explicaciones alternativas. Como durante toda su vida ha interpretado sus experiencias congruentemente con esas creencias (esquemas), no dispone de esquemas alternativos. Por tanto, hay que crearlos y fortalecerlos (ver ejemplo siguiente).

### Ejemplo de test histórico de un esquema desadaptativo, realizado por un paciente

**Enunciado del esquema:** “No puedo gustar a nadie”

Pruebas en contra del esquema	Pruebas a favor del esquema	Posibles interpretaciones alternativas
Hasta los seis años		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenía amigos</li> <li>• Caía bien a mi profesora de párvulos</li> <li>• Algunos familiares hablaban bien de mí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mi padre me trataba mal</li> <li>• Algunos niños me rechazaban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentía mal</li> <li>• Lo hacía con todos</li> <li>• ¡como a cualquier niño!</li> </ul>
EGB (6 a 15 años)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amistad con mecánico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timidez</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una profesora me quería mucho</li> <li>• Tíos-primos</li> <li>• Amigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Críticas de una profesora</li> <li>• Castigo por una pelea</li> <li>• Críticas padre y hermano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Era desagradable con todos</li> <li>• El profesor no actuó correctamente</li> <li>• Ellos tienen un problema de agresividad. Mi hermano tenía celos</li> </ul>
<b>Instituto</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos profesores me mostraban mucho aprecio</li> <li>• Tío (id)</li> <li>• Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento</li> <li>• Rechazo</li> <li>• Burlas: ej., “guapo”</li> <li>• Hermano: agresiones</li> <li>• Padre: desvalorizaciones</li> <li>• No hice ningún amigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Timidez</li> <li>• Más bien percibido</li> <li>• Quizá no fue una burla</li> <li>• Celos y problemas personales</li> <li>• Con todos</li> <li>• Por mi timidez</li> </ul>
<b>Universidad</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesores</li> <li>• Tío</li> <li>• Madre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aislamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fobia social (que puede curarse)</li> </ul>
<b>2 últimos años</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terapeuta</li> <li>• Compañeros grupo terapia</li> <li>• Pepa (amistad)</li> <li>• Compañeros de frontón</li> <li>• Directora de tesis</li> <li>• Primo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechazo amoroso de Pepa</li> <li>• No tengo amigos</li> <li>• Aislamiento en el trabajo</li> <li>• No me tienen en cuenta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que una chica me rechace como pareja, no significa que ...</li> <li>• Soy yo quien me he estado aislando, y puedo cambiar</li> </ul>

**Construir y validar creencias más positivas para reemplazar a las viejas creencias contraproducentes:** (ej, "puedo gustar, al menos a algunas personas").

Esto lo hacemos con la ayuda de:

- Registros de predicción de experiencias positivas: resultados que espera de diferentes experiencias sociales, y resultado real obtenido.
- Ensayos visualizados de nuevas conductas deseables (a veces, ayudados por casete).
- Juegos de roles para practicar conductas congruentes con las nuevas creencias.
- Lista de interacciones sociales positivas que respaldan a las nuevas creencias. Esto ayuda a prestar atención a las conductas de aceptación.
- Lista de pruebas y evidencias a favor de las nuevas creencias (para releer cuando empiece a dudar).

**Fortalecimiento del habito**

Habituarse a pensar, sentir y comportarse según los nuevos esquemas (y, por tanto, en contra de los antiguos) en la vida cotidiana. Para conseguirlo:

- Hacer nuevas amistades y profundizar las ya existentes

- Asumir más responsabilidades en el trabajo (o buscar trabajo)
  - Actuar en forma adecuadamente asertiva en todas sus relaciones
  - Empezar nuevas actividades como: cursos, hacer teatro, voluntariado,
- Se pueden ensayar antes, mediante visualización y juegos de roles

**Reencuadrar la ansiedad** (que antes le llevaba a la evitación), como indicador de una actitud disfuncional, que requiere atención y ayudarse haciendo un registro ABCDE (ver apartado TRE). La meta no es evitar la ansiedad sino aprender a detectar las actitudes irracionales-contraproducentes y cambiarlas por actitudes racionales y positivas.

## PREVENCIÓN DE RECAIDAS

**Redactar frases con autoinstrucciones para afrontar posibles dificultades. Ej.:**

- Qué hacer si advierto que vuelvo a tener conductas de evitación
- Qué hacer si empiezo a creer más en mis antiguas creencias irracionales que en las nuevas creencias racionales
- Qué hacer si sufro un retroceso

**Idear un sistema para seguir trabajando en la auto-psicoterapia, con**

- Revisión de materiales de la terapia
- Libros de autoayuda
- Autorregistros, planificando un tiempo para hacerlos habitualmente
- Hacer autorregistros siempre que noten emociones o conductas contraproducentes
- Planificación de tareas y revisión semanal, analizando si se han hecho evitaciones y qué hacer para eliminarlas
- Tarjetas donde se anotan: por un lado la actitud disfuncional y las pruebas en contra, y por el dorso la actitud funcional y las pruebas que la respaldan (para leerlas cada día o semana)
- Leer y anotar argumentos en contra de la creencia disfuncional y a favor de la nueva creencia funcional
- Anotar en una ficha las predicciones negativas que suele llevar a cabo y los resultados reales que obtiene (ver ejemplo abajo)

Dejar la terapia gradualmente. Recordarle que puede requerir alguna sesión de refuerzo

Contenidos de tarjetas realizadas por un paciente:

=====

### **ACTITUD IRRACIONAL Y % DE CREENCIA EN ELLA**

*No puedo gustarle a nadie*

### **PRUEBAS EN CONTRA Y % DE CREENCIA EN CADA UNA**

- *La gente del grupo, me conoce tal como soy, y me muestra repetidamente su simpatía: 80%*
- *Mis profesores me elogiaron varias veces en público (cosa que nunca hicieron con la gran mayoría de alumnos): 100%*



### ACTITUD RACIONAL Y % DE CREENCIA EN ELLA

*Puedo gustar, al menos a algunas personas*

#### PRUEBAS QUE LA RESPALDAN Y % DE CREENCIA EN CADA UNA

- *Algunas personas de mi familia, me muestran siempre respeto y simpatía: 70%*
- *Los compañeros del grupo de terapia también): 90%*
- *La gente asertiva suele caer bien y yo estoy aprendiendo a serlo (idea del yo-como potencial): 50%*

---

### ACTITUD IRRACIONAL Y % DE CREENCIA EN ELLA

*Mi valía depende de lo que los demás piensen de mí*

#### PRUEBAS EN CONTRA Y % DE CREENCIA EN CADA UNA

- *Los juicios globales de los demás no son necesariamente fiables; por ej., a Jesucristo lo mataron porque les parecía peligroso, etc. Hitler y todos sus seguidores (que eran la mayoría de alemanes) cuando menospreciaban, odiaban y mataban a los judíos, ...90%*
- *Si un helado de chocolate no le gusta a alguien, no significa que sea malo 70%*

### ACTITUD RACIONAL Y % DE CREENCIA EN ELLA

*Mi valía es incondicional. Sigo siendo valioso aunque tenga algún fallo o aunque alguien me rechace*

#### PRUEBAS QUE LA RESPALDAN Y % DE CREENCIA EN CADA UNA

*Nadie puede conseguir la aprobación de todas las personas en todas las ocasiones. Hay demasiadas expectativas y estas son muy contradictorias*  
*La gente cambia de opinión, a veces sin motivos claros. Por tanto, sería absurdo pensar que porque alguien piense bien de mí, eso ya me convierta en buena persona y, que si esa persona cambia de opinión, eso ya me convierta en mala*  
*Tu también cambias tu opinión respecto a otras personas. A veces, por pequeños detalles, en ocasiones ajenos a ellas (por ej., según tu estado de ánimo). ¿Cambia eso su valía?*

---

### Hoja de evaluación de predicciones negativas, al afrontar situaciones que antes evitaba

SITUACION QUE VAS A AFRONTAR	PREDICCIÓN NEGATIVA Y % DE CREENCIA	¿QUÉ OCURRIÓ REALMENTE ?
<i>Organizar una acampada con los compañeros del grupo de terapia</i>	<i>Nadie querrá venir 90%</i>	<i>De los ocho compañeros, vinieron seis</i>
<i>Decirle a Lola que me gusta</i>	<i>Me despreciará 80% No podré soportarlo 50%</i>	<i>Me respondió amistosamente Me sentí bien</i>
<i>Evocar experiencias que le producen malestar</i>	<i>Si sigo pensando y sintiendo esto, me volveré loco o perderé el control</i>	<i>Fui capaz de hacer el ejercicio y al acabar me sentí muy bien</i>

Para ayudar a poner a prueba las predicciones: especificar la predicción con claridad, revisar que pruebas tiene para creer eso (qué ocurrió en el pasado en ocasiones similares, cómo reaccionaron otras personas, ...). Después anotar los resultados y analizar las conclusiones que se derivan de ellos.

## **EVITACIÓN GENERALIZADA: CONDUCTUAL, EMOCIONAL Y COGNITIVA**

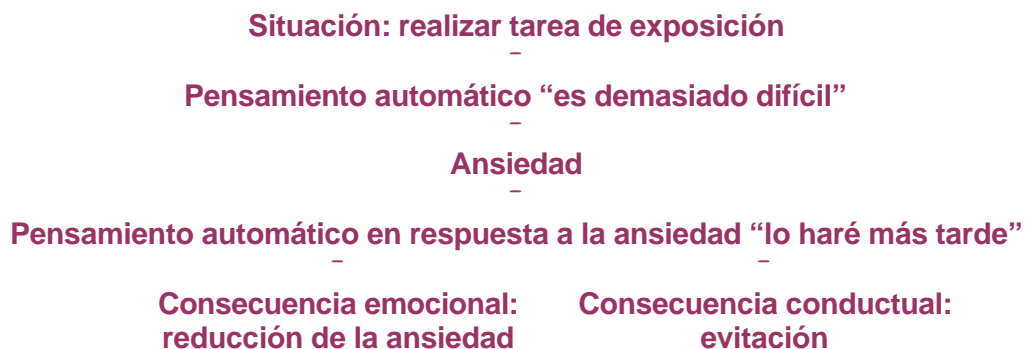
Es decir, evitan pensar, sentir y afrontar todo aquello que les produce ansiedad, debido a sus creencias de:

- Autodesaprobación
- Expectativa de rechazo
- Creencia de que las emociones desagradables (y todo aquello que pueda originarlas) no pueden tolerarse, ya que son algo terrible, o pueden llevarle a volverse loco o a perder el control

Intervenir con un listado de autoinstrucciones con pensamientos tranquilizadores y favorecedores de llevar a cabo la tarea (ej., de hacer exposición) y con la aplicación de técnicas de control de la ansiedad (respiración, relajación, distracción y autoinstrucciones).

Hacer diagramas como el siguiente, para ayudarle a comprender por qué evita situaciones.

Diagrama del proceso de evitación (ejemplo)



Más información en web de Elia Roca: [www.cop.es/colegiados/PV00520/](http://www.cop.es/colegiados/PV00520/)