

¿Psicópatas peligrosos, adolescentes consentidos o jóvenes trastornados?

José Carlos Fuertes Rocañin

info@josecarlosfuertes.com

@jcfuertes

1.- La personalidad o forma de ser: ¿se nace o se hace?

La personalidad es el resultado de la suma de dos variables: *el temperamento* y *el carácter*. Es decir, lo genético y lo adquirido. Lo biológico y lo ambiental.

Temperamento + Carácter = Personalidad Conducta

Rasgos de personalidad

Pautas duraderas y estables en la forma de pensar, percibir y relacionarse con uno mismo y con el ambiente, que se estabilizan pasada la adolescencia y que condicionan la biografía del sujeto

Persona madura y sana

Sabe adaptarse en cada momento de la vida a las circunstancias que le rodean.

Se acepta como es, se quiere y se valora adecuadamente.

Es consciente de sus limitaciones y fallos, pero no se angustia por ello sino que los corrige y progresa día a día.

Es tolerante ante la adversidad y la frustración.

No se anticipa al futuro sino que vive el presente.

Se relaciona y se comunica con los demás abierta y llanamente y expresa sus deseos de forma clara y respetuosa.

No se agobia por lo que pasó, sino que vive intensamente el día a día rentabilizando el tiempo de la mejor forma posible

No se deja apabullar ni intimidar por nadie, pero tampoco es agresiva y dominante.

Acepta las limitaciones de los demás y comprende y disculpa sus errores y equivocaciones.

Trastornos de la Personalidad

Patrón permanente del comportamiento que se aparta de la cultura de un sujeto y hace que el individuo interprete la realidad de una forma peculiar, existiendo habitualmente alteraciones afectivas e instintivas que provocan en el individuo un intenso malestar y dificultades en sus relaciones con los demás.

Trastorno Personalidad = Son sujetos que se complican la vida ellos mismos y a los demás de forma innecesaria y absurda. → SUFREN Y/O HACEN SUFRIR

Tienen conciencia de su alteración, pero les es muy difícil actuar de otra manera. Se sienten raros y diferentes, pero es superior a sus fuerzas comportarse como lo hacen el resto de sus semejantes.

Es lo que llamamos coloquialmente → gente rara, peculiar, distinta, excéntrica, a veces también insoportable, irritante, difícil, problemática, o, simplemente inaguantable.

TIPOS DE TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

El suspicaz por excelencia

(Trastorno Paranoide de la Personalidad)

Desconfiados, suspicaces y extremadamente sensibles, si algo caracteriza al *mundo paranoide* es la interpretación maliciosa y crítica de todo lo que les rodea.

Creer que los otros se van a aprovechar de ellos, que les van a hacer daño, engañar y a utilizar. Sin ninguna prueba ni evidencia, solo son meras intuiciones a las que dan un valor incuestionable.

Son rencorosos incapaces de olvidar los insultos, ofensas o injurias y también patológicamente celosos.

Reaccionan de forma irascible y colérica cuando se sienten atacados (que es casi siempre) y difícilmente darán su “brazo a torcer” y su razón ha prevalecer por encima de todo y de todos.

Presentan conductas querulantes con un sinfín de pleitos buscando la razón que están “absolutamente” seguros de tener.

Suelen formar parte de grupos “fanáticos” y “sectarios” fuertemente cohesionados junto a otros sujetos que comparten sus mismos sistemas de creencias y valores.

Muchos líderes de sectas destructivas son paranoides ya que es un excelente ingrediente para manejar y controlar a otros sujetos más inseguros e inmaduros, que ven en la rigidez y radicalidad de sus ideas la seguridad que a ellos les falta y que de alguna manera admiran.

El “lobo solitario”

(Trastorno Esquizoide de la Personalidad)

Sujetos fríos, introvertidos, retraídos, reservados, herméticos, circunspectos, aislados del mundo. El esquizoide “-pasa” de los otros y le resulta indiferente la imagen que pueda dar ante el resto de las personas.

Su afectividad es fría, distante, con pocos gestos y expresiones faciales. Ni se encolerizan, ni tampoco se alegran. Ni se disgustan ni disfrutan, o al menos no nos lo demuestran.

Sus relaciones afectivas y sentimentales son escasas, y cuando estas tienen lugar duran poco, debido a sus enormes dificultades para transmitir y recibir afecto. Muchos de ellos permanecen solteros durante toda su vida.

Los excéntricos de verdad

(Trastorno Esquizotípico de la Personalidad)

Alteraciones del pensamiento y de la senso-percepción todas ellas graves y altamente invalidantes. Su lenguaje es poco preciso, difuso, vago.

Su conducta es excéntrica y diferente marcando distancias claras entre ellos y su entorno habitual, tanto en su forma de vestir, de comportarse, de hablar, o de reaccionar.

Malas relaciones sociales, sobre todo con desconocidos, ya que ello les crea un gran temor y una intensa inseguridad, lo que les acaba produciendo elevados niveles de ansiedad y, a veces, también, auténticas depresiones, sobre todo cuando la tensión y el estrés ambiental aumentan.

Con frecuencia que desarrollen cuadros psicóticos (enfermedades mentales graves en las que se pierde la conciencia de la realidad y en las que hay alucinaciones e ideas delirantes).

“El niño en el bautizo y el muerto en el entierro”

(Trastorno Histriónico de la Personalidad).

Necesidad permanente, intensa y acentuada de llamar la atención y de ser el centro y protagonista.

Grandes seductores, necesitando enfermizamente ser admirados y tenidos en cuenta.

Provocador en el atuendo, en las formas, en lenguaje, hasta en los silencios.

Buscan provocar, y generalmente lo consiguen. Visten de una forma llamativa e invierten gran cantidad de tiempo y de dinero en arreglarse.

Su lenguaje es ampuloso, pretencioso, exagerado, aunque carente de rigor y generalmente vacío. Son teatrales, dramáticos y muy llamativos. Su objetivo primordial: cueste lo que cueste no pasar desapercibidos. Sus emociones son superficiales y cambiantes.

Empiezan proyectos con gran ilusión y entusiasmo, desvaneciéndose estos con la misma rapidez y energía con la que comenzaron

Muy sugestionables e influenciables.

El sabelotodo prepotente

(Trastorno Narcisista de la Personalidad).

El narcisista es un individuo “enamorado” de sí mismo.

Son prepotentes, altivos, arrogantes, presuntuosos y creen realmente ser merecedores de las alabanzas y admiración ajenas.

Exagera sus logros y sus éxitos, tanto como devalúa y menosprecia los que tienen los demás.

No soporta el que otros estén por encima de él.

No tolera las críticas. Se creen superiores, especiales, únicos, diferentes, importantes.

Son unos auténticos "trepas", que no dudarán en subir a costa de los esfuerzos y sufrimientos de sus semejantes.

Los temerosos e inseguros

(Trastorno de la Personalidad por Evitación).

Miedo a las críticas y al rechazo “evitando” las situaciones por el miedo a fracaso y a la equivocación

Dejan pasar oportunidades en lo personal y también en lo profesional por su creencia tan absurda como inevitable de que las cosas les van a ir mal y de que serán rechazados y cuestionados.

Se sienten ridículos, avergonzados, e incluso ofendidos ante la más leve crítica o adversidad.

Actúan y viven de forma oscura, inhibida, tratando de pasar desapercibidos, y siempre con mucho temor a la opinión que "todos los otros" puedan tener sobre ellos.

Vergonzosos, tímidos, solitarios, aislados, no porque "pasen" de los demás, como los esquizoides, sino porque tienen miedo, pavor, pánico, terror a lo opinión que provoquen en los demás.

Los "si cariño lo que tu digas"

(Trastorno por Dependencia).

Necesidad enfermiza de que los demás tomen las decisiones que debería tomar el propio sujeto.

Les falta confianza en sí mismos y necesitan el apoyo de los demás para empezar cualquier tipo de actividad por intrascendente que esta pueda parecer.

Rechazan el hacer determinadas cosas que si saben hacer por el miedo a ser competentes y perder el apoyo y el auxilio que hasta ese momento tenían.

Están dispuestos a cualquier cosa (agresiones, humillaciones, insultos, malos tratos...) con tal de no ser abandonados por su "protector" o "protectora". Lo soportan y aguantan todo menos el desamparo y la soledad.

En el plano amoroso y afectivo si la relación se trunca, enseguida buscan otra que les proporcione el cuidado y apoyos que creen enfermizamente necesitar.

Esa creencia ilógica, irracional y absurda de necesidad de protección les lleva a "agarrarse a un hierro ardiendo" y empezar unas relaciones condenadas una vez más al fracaso y a la ruptura.

Pesimistas, inseguros de sí mismos, con una autoestima por los suelos.

Buscan ser dominados y solo así se sienten más o menos felices y seguros.

Don rígido

(Trastorno Obsesivo-Compulsivo de la Personalidad)

Preocupación excesiva e irracional por el orden, la meticulosidad, el perfeccionismo y el autocontrol.

Rígidos y carentes de espontaneidad. Siempre preocupadas por las reglas, por los detalles triviales, por la puntualidad, por las formalidades, en definitiva por todo lo accesorio en detrimento muchas veces de lo fundamental.

Los obsesivos suelen ser muy cuidadosos, escrupulosos, siendo capaces de repetir hasta la saciedad un trabajo para conseguir la perfección.

Esta actitud les hace perder mucho tiempo, llegando con frecuencia a fracasar en su empeño precisamente por su afán y necesidad de perfección.

“adicto al trabajo”, su moral es estricta, su ética extremadamente rigurosa y sus valores inflexibles.

TRASTORNO ANTISOCIAL DE LA PERSONALIDAD

Los antaño psicópatas, actualmente *Trastorno Antisocial de la Personalidad* es la alteración de la forma de ser más tortuosa de manejar, mas compleja de entender y difícil aceptar.

Su característica fundamental es la frialdad emocional junto al desprecio y violación de los derechos de los demás.

Encanto superficial e inteligencia.

Ausencia de delirios u otros signos de pensamiento no racional.

Ausencia de nerviosismo o manifestaciones psico-neuróticas.

Escasa fiabilidad.

Falsedad o falta de sinceridad.

Falta de remordimiento y vergüenza.

Conducta antisocial sin un motivo que la justifique.

Juicio deficiente y dificultad para aprender de la experiencia.

Egocentrismo patológico e incapacidad para amar.

Pobreza generalizada en las principales relaciones afectivas.

Pérdida específica de intuición.

Insensibilidad en las relaciones interpersonales generales.

Conducta extravagante y desagradable bajo los efectos del alcohol y, a veces, sin él.

Amenazas de suicidio raramente consumadas.
Vida sexual impersonal, frívola y poco estable.
Incapacidad para seguir cualquier plan de vida.

EL PSICÓPATA EN LA HISTORIA

El tema de la psicopatía estuvo presente en la historia desde la Antigüedad, aunque la conceptualización es más reciente,

Ya en Babilonia aparece la preocupación por las personalidades anormales, que se separan conductualmente del resto pero que no cabían en las categorías de cuerdo o loco.

En 1809 el francés Philippe Pinel describió el concepto de "locura sin delirio" para designar un patrón de conducta caracterizado por la falta de remordimientos y la ausencia completa de restricciones.

Pinel describió a pacientes que realizaban actos arriesgados e impulsivos, a pesar de ser racionales y de conservar intactas sus habilidades cognitivas.

En 1835 J.C. Pritchard define la "locura moral", una forma de perturbación mental en que no parece haber una lesión en funcionamiento intelectual y cuya patología se manifiesta en el ámbito de los sentimientos, el temperamento o los hábitos.

Este psiquiatra inglés explica que en casos de esta naturaleza los principios morales o activos de la mente están extrañamente pervertidos o dañados, no hay un poder de autogobierno y el individuo es incapaz de conducirse con decencia y propiedad en los diferentes aspectos de la vida.

CEREBRO Y PSICOPATÍA

Los niños con rasgos psicópatas mostraron respuestas anormales dentro de la corteza prefrontal ventromedial (área de Brodmann 10), en comparación con niños con trastorno de déficit de atención/hiperactividad y con los niños sanos ($P < .05$ corregido para comparaciones múltiples).

De acuerdo a nuestro conocimiento, este estudio proporciona la primera evidencia de la sensibilidad de la corteza prefrontal ventromedial anormal en niños con rasgos psicópatas y demuestra que esta disfunción no es atribuible al trastorno de déficit de atención comorbido/hiperactividad.

Los psicópatas muestran menos actividad en áreas del cerebro relacionadas con la evaluación de las emociones vinculadas a las expresiones faciales, (British Journal of Psychiatry).

Son menos receptivos a los rostros que expresaban temor, que las personas sanas. Según los expertos, esto puede explicar -al menos parcialmente- la conducta psicópata.

Murphy, Michael Craig y Marco Catani, del Instituto de Psiquiatría del King's College de Londres, encontraron en agosto de 2009 que los psicópatas tienen conexiones defectuosas entre la parte del cerebro que controla las emociones y la que maneja los impulsos y la toma de decisiones.

Otros trastornos de la forma de ser que originan problemas sociales y familiares

Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).

“Vivir una vida análoga a una telenovela es vivir la vida de una personalidad límite”.

Presentan una especie de caos emocional que interfiere enormemente en la forma de llevar la vida cotidiana con normalidad:

Dificultad para centrarse en los estudios,

mantener el empleo,

cambios constantes de objetivos y aspiraciones,

problemas de relaciones interpersonales y en general para mantenerse vivo sin hacerse daño.

Trastorno límite de personalidad es el más diagnosticado. Representa el 2-3% de la población, casi un 25% de todos los hospitalizados y el 15% de los pacientes ambulatorios.

Síntomas TLP

Se sienten solos, incomprendidos, confusos, perdidos, incompletos, abandonados, y no entienden qué les ocurre.

Son personas especialmente vulnerables y sensibles.

Amplio historial clínico con frecuentes ingresos en urgencias por autolesiones recurrentes, intentos de suicidio, intoxicación por abuso de sustancias o episodios agresivos, que ponen en peligro su vida y en ocasiones la de los demás.

Dicen no encontrar una identidad propia ni una explicación a su sensación de vacío, a sus reacciones impulsivas de ira y/o de autodestrucción.

Inestabilidad en las relaciones interpersonales y la impulsividad en diferentes parcelas de la vida.

Miedo intenso, desmedido y absolutamente irreal a ser abandonado o rechazado, no tolera la soledad, llegando incluso a la realización de conductas suicidas (chantaje) para conseguir su objetivo.

Sus relaciones afectivas son extremadamente cambiantes. Tan pronto quieren como odian. De repente ensalzan como desprecian. De un día a otro su "gran amor" pasa a ser su "gran dolor", creyendo enfermizamente que el otro no está lo suficientemente pendiente de ellos.

Cambios con inusitada frecuencia tanto en su atuendo como en sus aspiraciones profesionales o en su escala de valores.

Muy impulsivos y lo manifiestan gastando dinero, tomando drogas, conduciendo temerariamente, comiendo de forma compulsiva, etc.

Con relativa frecuencia ejecutan conductas suicidas (entre el 8 al 10 % de estos individuos se suicidan, siendo precisamente los intentos de suicidio los que les llevan a buscar tratamiento).

Su afectividad es lábil y cambiante y viven permanentemente con sentimientos de vacío, aburiéndose con facilidad de todo y cambiando de actividad para evitarlo.

En las relaciones amorosas, como en el resto de su vida las oscilaciones y los cambios son la norma, pasando del sarcasmo a la amargura, de la ira a los sentimientos de culpa, de una vida en pareja llena de proyectos y de ilusión a la ruptura traumática de la relación.

Epidemiología

Es este un trastorno de la forma de ser que aparece más en mujeres (3:1)

La frecuencia entre la población general es de un 2%, frecuencia que se eleva al 10% cuando recogemos los datos en población psiquiátrica que acude a consulta ambulatoria y a un 20 % de los pacientes hospitalizados.

Trastorno por déficit de atención.

El trastorno por déficit de atención con (TDAH) es un síndrome conductual con bases neurobiológicas y un fuerte componente genético.

Es un trastorno muy prevalente que, según estimaciones, afecta a entre un 5% y un 10% de la población infanto-juvenil,¹ siendo unas 3 veces más frecuente en varones.

No se han demostrado diferencias entre diversas áreas geográficas, grupos culturales o niveles socioeconómicos.

Representa entre el 20% y el 40% de las consultas en los servicios de psiquiatría infanto-juvenil.¹

Neuroquímica y neuroanatomía TDAH

Se trata de un trastorno neurológico del comportamiento¹ caracterizado por distracción moderada a grave, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas.

El cerebro de los individuos afectados muestra una actividad atípica, lo cual se ha demostrado utilizando técnicas de neuroimagen como tomografía PET y Resonancia Magnética (estructural y funcional).

Se observa un déficit en la acción reguladora (*inhibitoria*) de ciertos neurotransmisores (dopamina y norepinefrina), a nivel de la corteza prefrontal y estructuras inferiores (cuerpo estriado).

El neurotransmisor serotonina también estaría implicado, sobre todo debido a su rol en el control de los impulsos, mediado por su acción sobre el eje mesolímbico-cortical.

EL MENOR CONFLICTIVO

Algunas reflexiones... preocupantes

La sociedad moderna se ha convertido en un "gran hospital psiquiátrico".

Lo normal hoy es: estar irritado, ansioso, agobiado, impaciente, sin colocarnos en el lugar del otro...

Lo anormal hoy es: ser empático, tolerante, cordial, afectuoso, relajado ...

Los padres deben preparar a sus hijos para que entiendan el "teatro de la vida".

Muchos padres están preparando hijos enfermos para una sociedad enferma.

Los buenos padres dan a sus hijos regalos, los padres brillantes dan a sus hijos su historia personal.

Los buenos profesores preparan a los alumnos para el éxito, los profesores brillantes preparan a los alumnos para los días más difíciles, para transformar lo negativo en energía creativa.

Hoy, un niño de siete años tiene más información de la que disponía un emperador romano.

Pero estas informaciones no se han transformado en conocimiento, conocimiento en experiencia y experiencia en sabiduría.

Son informaciones que producen estrés, inquietud, ansiedad.

La educación en menores conflictivos

Menor de edad

Criterio cronológico

Criterio Mental

Criterio Social

Criterio Legal

Alteraciones en el contenido del pensamiento

Ideas sobrevaloradas

Ideas lógicas y reales pero impregnadas de una fuerte carga emocional.

Ideas obsesivas

Ideas distorsionadas que el sujeto no puede evitar a pesar de ser consciente de su exageración.

Ideas delirantes

Ideas falsas e irrefutables a razonamientos lógicos.

Alteraciones en el control de la impulsividad

Dificultad e incluso imposibilidad para modular la impulsividad (Alteración sistema límbico)

Actos en cortocircuito:

Concepción → Deliberación → Decisión → Ejecución

Concepción → Ejecución

Alteraciones de la afectividad

Inhibición → Depresión

Exaltación → Manía

Trastornos inducidos por sustancias

Intoxicación → Modificación de la conducta debido a la ingesta masiva o no de determinadas sustancias

Abstinencia → Síntomas derivados de la supresión brusca de la ingesta de una sustancia

Dependencia → Necesidad imperiosa del consumo unido a tolerancia y abstinencia

Sustancias

Estimulantes

Psicodélicas

Depresoras

Cuadros clínicos que con más frecuencia se relacionan con la violencia

Trastorno Antisocial Personalidad

Psicosis

Drogodependencias

Trastorno explosivo

Trastorno Bipolar (fase maniaca)

Los hijos maltratadores

Desde 2007, más de 17.000 menores de más de 14 años han sido procesados en España por agredir, física o psíquicamente, a sus progenitores durante la convivencia.

El número de casos ha ido incrementándose hasta 2010, año en el que la Fiscalía detectó un cierto descenso con respecto a 2009 (4.995 frente a 5.201), aunque sólo se puede hablar, advierte en su última memoria anual, de cierta "estabilización" no de disminución.

Perfil del hijo maltratador

Progenitores autoritarios [control inflexible de los padres]

Progenitores permisivos [padres sobreprotectores, que no ejercen la autoridad y satisfacen inmediatamente los deseos del niño]

Progenitores atraviesan momentos de extrema dificultad y no ejercen como tales dejando a un lado el cuidado y control del menor.

No han interiorizado límites y normas claros

No aceptan ningún tipo de control y son incapaces de asumir frustraciones.

Su rendimiento escolar suele ser muy bajo.

Se comportan de una forma egoísta con sus padres y sumisa con el resto —la violencia se limita normalmente al ámbito familiar—.

Suelen ser menores con una identidad frágil, dependientes y que sufren un gran conflicto interior.

Carácter muy impulsivo, forman una carga explosiva que golpea de lleno a su núcleo más cercano.

Las víctimas son, en la inmensa mayoría de casos, las madres y, entre los agresores, hay una mayoría de varones, aunque se recluye a más chicas por maltrato que por otro tipo de delitos.

LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD Y EL DERECHO

IMPUTABILIDAD

Aptitud de la persona para responder de los actos que realiza

CAPACIDAD DE OBRAR

Aptitud de la persona para realizar actos con eficacia jurídica.

Art 153 del C.P

1. El que por cualquier medio o procedimiento causare a otro menoscabo psíquico o una lesión no definidos como delito en este Código, o golpeare o maltratare de obra a otro sin causarle lesión, cuando la ofendida sea o haya sido esposa, o mujer que esté o haya estado ligada a él por una análoga relación de afectividad aun sin convivencia, o persona especialmente vulnerable que conviva con el autor, será castigado con....

Art 153 del C.P

2. Si la víctima del delito previsto en el apartado anterior fuere alguna de las personas a que se refiere el artículo 173.2, exceptuadas las personas contempladas en el apartado anterior de este artículo, el autor será castigado con...

Art 153 del C.P

3. Las penas previstas en los apartados 1 y 2 se impondrán en su mitad superior cuando el delito se perpetre en presencia de menores, o utilizando armas, o tenga lugar en el domicilio común o en el domicilio de la víctima, o se realice quebrantando una pena de las contempladas en el artículo 48 de este Código o una medida cautelar o de seguridad de la misma naturaleza.

Art 153 del C.P

4. No obstante lo previsto en los apartados anteriores, el Juez o Tribunal, razonándolo en sentencia, en atención a las circunstancias personales del autor y las concurrentes en la realización del hecho, podrá imponer la pena inferior en grado.

1.- Detenciones ilegales

El particular que prive a otro de su libertad será castigado con prisión de 1 a 4 años. Si lo retiene mas de 15 días prisión de 5 a 8 años.

El particular que fuera de lo permitido por la ley detenga a una persona para presentarla inmediatamente ante la autoridad multa de 3 a 6 meses.

La autoridad, que fuera de lo permitido por la ley y sin mediar delito detenga a una persona, la misma pena que en los artículos anteriores mas inhabilitación especial de 8 a 12 años.

2.- Amenazas

El que amenace a otro con causarle a él, familia o personas con las que este íntimamente vinculadas un mal que constituya delito de:

homicidio, lesiones, aborto, contra la libertad, torturas, contra la integridad moral, libertad sexual, intimidación, el honor, patrimonio y orden socioeconómico. será castigado con prisión de 1 a 5 años si la amenaza se hace exigiendo una cantidad o imponiendo otra condición, aunque no sea ilícita y el culpable hubiera conseguido su propósito.

Prisión de 6 meses a 2 años si en la amenaza no se han puesto condiciones.

Si la amenaza se hace con un mal que no constituye delito se castigara con prisión de 3 meses a 1 año o multa de 6 a 24 meses.

3.- Coacciones

El que sin estar legítimamente autorizado, impidiere a otro con violencia realizar lo que la ley no prohíbe o le compeliere a efectuar lo que no quiere, sea justo o injusto.

Será castigado con prisión de 6 meses a 3 años o multa de 12 a 24 meses.

EDUCAR EFICAZMENTE

- Educar es ante todo aplicar sentido común y serenidad.
- Lo que hoy se prodiga son muchachos, mal educados, a los que no se les han puesto límites, a los que no se les ha dado valores y que campan a sus anchas sin frenos.
- Hay muchos padres asustados, temerosos, en “fuera de juego” por que trabajan tanto que no ven a sus hijos y pretenden “comprar” su ausencia con objetos; que les toleran lo intolerable en un afán absurdo de ganarse su cariño.

Decálogo para educar bien a los hijos

1. Coherencia
2. Generosidad
3. Paciencia
4. Autoridad
5. Tiempo
6. Unión
7. Respeto
8. Claridad
9. Optimismo
10. Salud

Educación eficaz = la mejor prevención de las conductas violentas.

Educar es ante todo aplicar sentido común, paciencia, tolerancia, amor, sinceridad y coherencia.

Una buena autoestima en la infancia = la salud mental en el adulto

Autoestima

1ª) Trátese siempre con amor, porque: "la caridad bien entendida empieza por uno mismo".

2ª) Si egoísmo significa estar preocupado por los intereses propios: ¡SEA EGOÍSTA!

3ª) No se exija, ni tampoco exija a los demás, más de lo que podemos dar.

4ª) No base su vida en el sacrificio y la renuncia, y si lo hace no espere que los demás hagan lo mismo con usted.

5ª) Olvide la falsa modestia y disfrute con los elogios sinceros.

6ª) Respete y valore a los otros de la misma forma que le gustaría que lo hicieran con usted.

7ª) Exprese siempre sus sentimientos e ideas con decisión, energía y respeto.

8ª) Viva el presente y no se anticipe al futuro, además de inútil es ridículo y le hace perder una gran cantidad de tiempo.

9ª) Perdónese sus errores y sea benevolente consigo mismo.

10ª) Empiece cada día riéndose de sí mismo. No olvide que esta vida es un gran circo donde cada uno interpreta su papel. Hágalo con dignidad, pero no se lo crea.

LAS TRES C

1ª C coherencia, que se podría traducir como no llevarnos la contraria a nosotros mismos, tener siempre el mismo criterio.

2ª C consistencia: el sí es sí, y el no es no. No vale decir «no» ahora y dentro de cinco minutos «sí».

3ª C continuidad, que significa ser coherente y consistente de forma permanente.

CONCLUSIONES

“Educa a los niños y no habrá que castigar a los hombres”.

La sociedad moderna se ha convertido en un *“gran hospital psiquiátrico”*.

Los padres deben preparar a sus hijos para que entiendan el *“teatro de la vida”*.

LOS TRASTORNOS PSIQUIATRICOS RELACIONADOS CON LA VIOLENCIA

SON:

TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

PSICOSIS

CONSUMO DE SUSTANCIAS

TRASTORNOS AFECTIVOS

Siempre mejor prevenir que curar

1. "Una vez terminado el juego, el rey y el peón vuelven a la misma caja".
2. "Todos tenemos problemas, la forma en que los solucionamos es lo que nos hace diferentes".
3. "Hay tres cosas en la vida que se van y no regresan jamás: las palabras, el tiempo y las oportunidades".
4. "Buscando el bien de nuestros semejantes, encontraremos el nuestro".
5. "Habrás tenido éxito cuando todo lo que quieras conseguir, sea solo lo que realmente necesitas".
6. "El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero solo el necio se queda sentado en él".
7. "La madurez no se vive en años vividos, sino en daños superados".
8. "Quien te lastima, te hace fuerte. Quien te critica, te hace importante".
9. "El hombre se descubre cuando se mide con un obstáculo".
10. "El éxito es la habilidad de ir de fracaso a fracaso sin perder el entusiasmo".