

Personalidad evitativa: 5 características y rasgos comunes



Este tipo de personalidad se caracteriza por el miedo a las situaciones incómodas o novedosas.

Cada persona es un mundo. Todos y cada uno de nosotros tenemos nuestra propia manera de ser. Todos tenemos nuestra propia personalidad.

Algunas personas han adquirido maneras de actuar que inciden directamente y de manera activa en lo que sucede alrededor, o están a gusto experimentando cosas nuevas. Otras personas temen la aproximación a las situaciones, conflictos o incluso personas, evitando algunas situaciones por dicho temor y buscando la seguridad. Si esto último se lleva a cabo como patrón habitual de comportamiento podemos estar hablando de una personalidad evitativa.

La personalidad

La personalidad es el patrón habitual y relativamente estable de conductas, y lo que hace que a la hora de ver, interpretar, pensar, evaluar y actuar en el mundo lo hagamos de un modo determinado. Se trata de un elemento que se va configurando a lo largo de nuestro desarrollo y que proviene en parte de la herencia biológica de nuestros familiares y antepasados y en parte del aprendizaje realizado a lo largo del ciclo vital.

Y es que lo que vivimos es también muy importante: a lo largo de la vida aprendemos valores y formas de actuar, vemos que actuar de determinada forma puede tener sus ventajas y desventajas y en general experimentamos con distintas estrategias a la hora de afrontar las situaciones teniendo algunas mayor o menor éxito para nosotros.

Algunos terminan teniendo una personalidad dominante, otros sumisa. Algunos aprenden a acercarse y afrontar el riesgo como manera de alcanzar sus objetivos. Otros aprenden a pensárselo mucho antes de actuar y a tender a buscar entornos en que se sientan seguros, alejándose de lo que pueda suponerles un daño. En cualquier caso, la personalidad nos predispone a comportarnos de ciertos modos.

Características de las personas con personalidad evitativa

Si bien cada persona es distinta, suelen existir patrones de comportamiento que resultan comunes entre personas. En el caso de las personas evitativas, podemos detectar algunas características de personalidad que son habituales (si bien no necesariamente imprescindibles).

Alguien con una personalidad evitadora se va a caracterizar por, como su propio nombre indica, evitar los problemas e inhibir su conducta como manera de no sufrir posibles

consecuencias negativas.

1. Sensibilidad

Generalmente las personas que desarrollan una personalidad de tipo evitativo suelen tener un elevado nivel de sensibilidad, que les experimentar las sensaciones intensamente. Son especialmente sensibles al rechazo y la crítica.

2. Discreción y cortesía

Suelen ser personas discretas a las que no suele gustarles llamar la atención en exceso, y por lo general resultan corteses durante una interacción casual.

3. Baja autoestima e indecisión

No es extraño que se trate de personas que precisan de afecto y aprobación externa para mantener su autoestima, siendo ésta por lo general baja. Es habitual que sean personas indecisas, con dificultades a la hora de tomar decisiones a menos que reciban apoyo palpable. Si su postura es distinta de la del resto, es frecuente que se la callen por miedo a la crítica. Es habitual que la incertidumbre les genere una gran incomodidad.

4. Gusto por lo familiar

Se trata de personas que suelen tener preferencia por lo rutinario y a sentirse incómodas por las novedades. En muchos casos son hogareñas y se sienten bien en ambientes conocidos, aunque en otros les gustaría ser más abiertos y aventureros.

5. Aspectos sociales

A nivel social suelen verse poco capaces e incluso es probable que se consideren inferiores al resto, lo que les lleva a evitar el contacto o a sentirse incómodos en presencia de

desconocidos o grandes grupos de personas. Esto no implica que no quieran relacionarse o que no les guste el contacto en sí, simplemente temen hacerlo. Tampoco quiere decir que sus habilidades sociales sean malas: en la mayoría de los casos están en la media en este sentido, solo que no las expresan.

Suelen tener un grupo restringido de relaciones con las que se sienten cómodas, teniendo con ellas lazos muy profundos, valorando en gran medida la intimidad con amigos y familia. Aunque en muchos casos se aíslan en otros se relacionan en gran medida con quien interactúe con ellos, dando la apariencia de desinhibición. Sin embargo este contacto suele ser poco profundo salvo con unas pocas personas.

¿Qué les supone evitar?

El hecho de evitar la situación generadora de ansiedad les tranquiliza, al no tener que hacer frente a una estimulación que les genera malestar, aunque paradójicamente el no afrontamiento de lo evitado va a provocar que el miedo a él se mantenga o incluso empeore.

Asimismo, el no afrontamiento puede ser vivido como un fracaso, disminuyendo la autoestima de la persona y sirviendo al sujeto de confirmación de su posible sentimiento de inadecuación e inadaptación.

¿Por qué surgen este tipo de personalidades?

Las circunstancias por las que surge este tipo de personalidad pueden ser muy variables y no terminan de conocerse totalmente. Sin embargo, es relativamente frecuente que se desarrollen en situaciones en las que se han visto aislados o marginados.

En algunos casos, los sentimientos que terminan desencadenando

la evitación surgen debido a la experimentación de abusos y/o desprecio hacia su persona en momentos clave del desarrollo, de experiencias en que se hayan visto avergonzados o en inferioridad ante los demás. De este modo puede desarrollarse un miedo a volver a vivir dicha situación y puede nacer con el paso del tiempo la evitación consistente de todas aquellas experiencias que se lo recuerden.

La sensación de sentirse inepto, la idea preconcebida de que van a ser criticados o rechazados y la intolerancia al fracaso y a la incertidumbre suelen ser aspectos clave que llevan a estas personas a intentar evitar personas y situaciones.

El trastorno de personalidad evasiva

Estas características que hemos visto no tienen por qué ser patológicas per se. que tener en cuenta que estamos ante una manera de afrontar la vida que para algunas personas puede ser funcional, si no interfiere en la vida de la persona generándole malestar y limitando su actuación o no afecta negativamente a la propia persona o a su entorno.

Sin embargo, si dichas características son llevadas al extremo y generando sufrimiento y afectación significativa podemos estar frente a un trastorno de personalidad evitativa o trastorno de personalidad evasiva.

Dicho trastorno se corresponde con un patrón de comportamiento inhibido y en el que prima la baja autoestima y los sentimientos de inadecuación, el temor a ser rechazado o objeto de mofa, la evitación de relaciones interpersonales y la reactancia a asumir riesgos y cambios. Es frecuente también que quienes lo padecen estén la mayor parte del tiempo hipervigilantes, sean desconfiados y rechacen el contacto físico y las responsabilidades.

Fuente: psicologiaymente.net.