

# Personalidad narcisista, cómo identificarla



## Sexo + Psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Quién te va a querer cómo yo, eso que dices nunca pasó, te estás imaginando cosas, yo que he sacrificado tanto por ti y así me tratas, estás loco, yo no era, lamento que pienses que te lastimé, ya deberías saber cómo soy... frases tan comunes hoy en día que esconden un tipo de personalidad en específico, los narcisistas.

*El narcisismo se define como una admiración excesiva y exagerada que siente una persona por sí misma, por su aspecto físico o por sus dotes o cualidades. Éste existe como rasgo de la personalidad o como un trastorno de la personalidad,*

*aquí sus diferencias: las personas que han desarrollado una personalidad con rasgos narcisistas no necesariamente tienen el trastorno de personalidad. Los rasgos de personalidad representan patrones de pensamiento, percepción, reacción y relación que se manifiestan relativamente estables a lo largo del tiempo, mientras que, en el trastorno de la personalidad, estos rasgos son tan prominentes, rígidos e inadaptados que deterioren el funcionamiento personal, social o laboral<sup>1</sup>.*

**También te puede interesar: [Amamantar en México, actividad de alto riesgo](#)**



**El trastorno de la personalidad narcisista (TPN) se encuentra descrito en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM por sus siglas en inglés) el cual es propuesto por la Asociación Americana de Psiquiatría. En este manual, donde se explican los trastornos mentales, así como sus criterios para el diagnóstico, encontramos al narcisismo dentro de los trastornos de la personalidad; si bien en este artículo hablaremos de la personalidad narcisista, solo**

abordaré los criterios diagnósticos para su conocimiento. ***Cabe señalar que solo un profesional de la salud mental está calificado para diagnosticar un trastorno mental, por lo que el autodiagnóstico además de imprudente, puede resultar perjudicial para la salud.***

*Es importante mencionar que dentro de los trastornos de la personalidad<sup>2</sup> existen múltiples trastornos, en donde sus características generales son:*

- *Patrón de pensamiento o comportamiento que se desvía de las expectativas culturales.*
- *El patrón perdurable es inflexible y dominante en una gran variedad de situaciones personales y sociales.*
- *Es continuo y de larga duración.*
- *No se explica el comportamiento o pensamiento por alguna enfermedad o uso de sustancias.*

**Los signos y síntomas del trastorno de la personalidad narcisista y la gravedad de los síntomas son variables. Revisemos cuales son los criterios diagnósticos del trastorno:**

1. Tiene sentimientos de grandeza y prepotencia (p. ej., exagera sus logros y talentos, espera ser reconocido como superior sin contar con los correspondientes éxitos).
2. Está absorto en fantasías de éxito, poder, brillantez, belleza o amor ideal ilimitado.
3. Cree que es “especial” y único, y que sólo pueden comprenderle o sólo puede relacionarse con otras personas (o instituciones) especiales o de alto estatus.
4. Tiene una necesidad excesiva de admiración.
5. Muestra un sentimiento de privilegio (es decir, expectativas no razonables de tratamiento especialmente favorable o de cumplimiento automático de sus

expectativas).

6. Explota las relaciones interpersonales (es decir, se aprovecha de los demás para sus propios fines).
7. Carece de empatía: no está dispuesto a reconocer o a identificarse con los sentimientos y necesidades de los demás.
8. Con frecuencia envidia a los demás o cree que éstos sienten envidia de él.
9. Muestra comportamientos o actitudes arrogantes, de superioridad.

A estos criterios descritos en el **DSM-V**, podemos sumarle lo siguiente para ejemplificar la personalidad narcisista:

10. Necesidad de atención constante.
11. Usar a los demás para beneficio propio sin medir consecuencias.
12. Monopolizar las conversaciones y despreciar o mirar con desdén a personas que ellos perciben como inferiores.
13. Esperar favores o trato especiales.
14. Su tolerancia a la frustración no es mucha y no permiten ser cuestionados.
15. Utilizan a los demás para lograr lo que desean sin importarles las consecuencias de sus acciones.

Al mismo tiempo, a las personas con trastorno de la personalidad narcisista o aquellas que tienen rasgos narcisistas en su personalidad, les cuesta enfrentar cualquier cosa que consideren una crítica y pueden<sup>3</sup>:

- Ser impacientes o enojarse cuando no se las trata de manera especial
- Tener notables problemas interpersonales y ofenderse con facilidad
- Reaccionar con ira o desdén y tratar con desprecio a los demás, para dar la impresión de que son superiores
- Tener dificultad para regular las emociones y la conducta

- Tener grandes problemas para enfrentar el estrés y adaptarse a los cambios
- Sentirse deprimidos y temperamentales porque no alcanzan la perfección
- Tener sentimientos secretos de inseguridad, vergüenza, vulnerabilidad y humillación

Para ejemplificar mejor el razonamiento interno que tienen las personas narcisistas para con sus víctimas, recopiló un poema anónimo que está circulando en las redes, **la oración del narcisista**.

*Aquello no sucedió.*

*Y si sucedió, no fue tan malo.*

*Y si fue tan malo, tampoco fue para tanto.*

*Y si fue para tanto, tampoco fue culpa mía.*

*Y si fue culpa mía, no era mi intención.*

*Y si era mi intención, fue porque te lo merecías.*



Bajo la visión del narcisista, los demás solo sirven cuando le son convenientes; al no desarrollar empatía, no logran o quieren ver las necesidades y los sentimientos de los demás, y cuando se les hace ver un error, pueden caer en el victimismo o el chantaje emocional para manipular a sus víctimas y salir impunes. Además, el narcisista *nunca* se equivoca, para él o ella, los demás tienen la culpa, por lo que difícilmente pueden ver sus errores, lo que los aparta de la autorreflexión y la búsqueda de ayuda.

*Si has podido identificar patrones de comportamiento o pensamiento con lo antes descrito, será importante tomar acciones pertinentes, ya que mantener este patrón de pensamiento o convivir con alguien que lo tenga puede ser muy desgastante. La psicóloga Gema Sánchez menciona que una de las claves para neutralizar a un narcisista es analizar la validez de lo que dice o hace, sin dejarse encandilar por el encanto que suele tener –o por la manipulación que quiera implementar–. Lo más importante es no temerles, ya que usualmente buscan intimidar a quienes lo confrontan<sup>5</sup>.*

En el próximo artículo abordaremos a la pareja narcisista, así como sus orígenes.

## **Bibliografía**

1. [Skool, A. \(2019\). Generalidades sobre los trastornos de la personalidad.](#)
2. [Flores, J. \(2010\). Guía introductoria para el uso del DSM IV TR en la práctica de la psicología clínica](#)
3. *America Psychiatric Association's. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (5th ed; DSM-5).*

4. [Mayo Clinic. \(2021\). Trastorno de la personalidad narcisista.](#)
5. [Sánchez, E. \(2020\). 5 afirmaciones para neutralizar a un narcisista.](#)

—

*AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.*