

MANÍAS: UN TRASTORNO MÁS COMÚN DE LO QUE SE PIENSA

Gunther Balarezo López¹ y José Manuel Balarezo Galarreta²

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es hacer una revisión bibliográfica de la literatura publicada sobre las manías. Para ello, se procedió a analizar diversas publicaciones y se resumieron los aspectos más relevantes de este tema. Las manías son mucho más comunes y, generalmente, uno se percata de ellas solo cuando las padecen personas del entorno familiar, social o laboral. Entre las más frecuentes se puede mencionar las relacionadas con la limpieza, la salud, el orden, la seguridad física o psicológica, y la acumulación de objetos. Las personas que sufren este trastorno no son conscientes de que están enfermas, por lo que no buscan ni aceptan tratamiento.

Palabras clave: manía, estado de ánimo, comportamiento

ABSTRACT

The aim of this study is to make a literature review of the published articles on manias. In this regard, we proceeded to analyze various publications summarizing the most relevant aspects of this issue. Manias are much more common and just one realizes it when we suffer or others have them. Among the most common manias, one can mention those related to cleanliness, health, order, physical or psychological accumulation of objects and security. People with this disorder are unaware that they are sick so they do not look for or accept the treatment.

Key words: mania, mood, behavior

¹ ESCUELA DE MEDICINA, UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS. LIMA, PERÚ.

² ESCUELA DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE LIMA. LIMA, PERÚ.

Los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por alteraciones en el estado emocional o por emociones percibidas prolongadas, las cuales afectan significativamente el estado psicofisiológico de la persona y las relaciones interpersonales. La mayoría de quienes los padecen muestran diversas emociones según las circunstancias: tristeza o alegría, satisfacción o insatisfacción, seguridad o inseguridad, optimismo o desánimo, etc. (1-4).

Uno de los trastornos del estado de ánimo es la manía, palabra que proviene del griego antiguo *manía* que significa 'locura, demencia o estado de furor'. La manía se define como "trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por estados eufóricos, actividad física extrema, locuacidad excesiva, distracciones y, algunas veces, grandiosidad". Los episodios maníacos rara vez aparecen solos, más bien suelen alternar con períodos de depresión; el trastorno en que coinciden la manía y la depresión se llama trastorno bipolar (1, 5, 6).

Asimismo, se deben diferenciar las *manías* de las *phílias*, porque muchas veces a las personas que tienen una *manía* ni siquiera les gusta lo que están haciendo. Por ejemplo, la cleptomanía puede conllevar muchos problemas, pero la persona no puede evitarla, porque el impulso es demasiado fuerte. A los piromaníacos les fascina prender fuego, pero esta obsesión les puede traer consecuencias muy negativas (5).

La manía, de todas las psicosis mayores, es la más rara; el riesgo de desarrollar este trastorno es menos de la mitad que el de desarrollar esquizofrenia. También se denomina manía a la costumbre, comportamiento o preocupación injustificada, y a una gran pasión o afición exagerada por un objeto o comportamiento. Es importante

no confundir un estado maniaco con algunos rasgos obsesivos (obsesión por la limpieza y el orden, por ejemplo) (7).

Hasta antes del siglo XVIII, el término *manía* era sinónimo de locura. Solo a partir de los trabajos de Pinel (1802) y, posteriormente, de Esquirol (1816), la noción de manía comienza a ser comprendida como una *crisis*, y luego con los trabajos de Falret, Baillarger y Kraepelin (1899) se desarrollan los conceptos más modernos de la enfermedad maniaco-depresiva (6).

Para la psicóloga clínica Carmen Carbonel, las manías son "aquellos actos que se realizan de manera repetitiva y rutinaria, y que ayudan al sujeto a liberar alguna situación de ansiedad, tensión, estrés o creencias irracionales". Estas manías pueden empezar como un juego para la persona, pero pueden llegar a convertirse en una situación fuera de control y afectar diversos aspectos de su vida diaria (8).

Muchos factores hacen que se considere la manía como una "depresión invertida", en el sentido de una aceleración e intensificación de los pensamientos y las emociones; todo es más fuerte, más vivo, más intenso, incluyendo el dolor o la tristeza, lo que puede acarrear confusiones en el diagnóstico. Por ello, los síntomas más típicos de la manía son (6, 8-13):

- Excitación, exaltación, sentidas como "presiones internas".
- Humor elevado: clásicamente eufórico, aunque también destacan la irritabilidad, una mayor reactividad y una tendencia a ponerse fácilmente colérico.
- Actividad sin reposo, agitación improductiva; se empiezan varias cosas que no son acabadas.

- Disminución del pudor, pérdida de la inhibición, que pueden llegar a actitudes de seducción y contactos sexuales excesivos, cuando la persona en estado normal no habría deseado tener ese tipo de comportamiento.
- Aceleración del pensamiento: nuevas y numerosas ideas pasan por la mente de la persona sin que esta pueda evitarlo.
- Dificultad para concentrarse, fácil distracción.
- Trastornos del curso del pensamiento (digresiones múltiples), pérdida del hilo de la conversación.
- Fuga de ideas: dificultad para seguir el discurso, se suele olvidar el tema inicial.
- Logorrea: se habla mucho, de forma acelerada e imparable, lo que es reflejo de la aceleración del pensamiento.
- Excesiva confianza en sí mismo.
- Disminución de la necesidad de dormir, sin que la persona sienta la fatiga asociada a esa falta de reposo. Esta falta de sueño es, a menudo, uno de los primeros signos de un episodio maníaco.
- Sentimiento altruista: ganas de ayudar a los demás, hiperempatía.
- Hipersensibilidad afectiva y sensorial.
- Labilidad emocional: pasar de la risa a las lágrimas con mucha facilidad.
- Negligencias en la alimentación o en la higiene personal.
- Tendencia a involucrarse en actividades placenteras y peligrosas.
- Sentimientos de tristeza, inutilidad, desprecio por sí mismo y vacío.

Todas las personas tienen manías que pueden parecer banales, pero estas dicen mucho de la personalidad. En este sentido, las manías son mucho más comunes de lo que se piensa y, muchas veces, recién nos percatamos de ellas cuando una persona o nosotros mismos padecemos este tipo de comportamientos. Esto se debe a que son pequeños actos que se realizan de forma repetitiva o rutinaria, y ayudan a calmar la ansiedad que se siente. Las manías son costumbres o hábitos propios y de los demás. Generalmente, las propias son aceptables, mientras que las de los demás son consideradas inaceptables y muy incómodas (14-16).

Las personas que son excesivamente maniáticas tienen problemas en sus relaciones interpersonales, al exigir a los demás que mantengan rigurosamente su orden y una limpieza exagerada, o les demandan control emocional en su comportamiento. Suelen exasperar a quienes les rodean, además de no lograr entender el porqué de tantas rarezas (15).

Para el director del Centro de Salud Mental Sector IA del Servicio Navarro de Salud (España), Fabricio de Potestad Menéndez, “cualquier comportamiento que sea infrecuente y hasta cierto punto extravagante puede ser considerado raro, sin que deba hablarse de enfermedad”. Pero, por original, excéntrica o extravagante que sea, la manera de actuar propia casi nunca es percibida por uno mismo como rara: “No se define la rareza por la persona que la tiene, sino por las personas que se desenvuelven en su entorno”, recalca Marta Díaz García, doctora en psicología y profesora titular de Terapia en Conducta en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), de Madrid (17).

Aunque la mayoría de las personas tiene alguna rareza, se ha de destacar que se da con más frecuencia en los siguientes casos (15, 18, 19):

- **Personas mayores.** Conforme una persona se va haciendo mayor, puede percibir un sentimiento de inseguridad y vulnerabilidad. Por tanto, necesita crear hábitos diarios a los que aferrarse y sentir que tienen su propio control. Para ellos es fundamental no alterarlos. En su día a día, existe un orden establecido que no desean cambiar: un paseo diario, la hora de la comida, la cena, la siesta, etc.
 - **Personas que viven solas.** Tienen una serie de hábitos y costumbres muy arraigadas dentro de su casa, les cuesta ceder y se muestran inflexibles ante determinadas costumbres. La convivencia con ellas es muy difícil, sobre todo cuando se trata de cohabitar en su propia casa. Las manías las mantienen solo dentro del hogar, por lo tanto, no habrá ningún problema con ellos mientras no haya convivencia.
 - **Personas perfeccionistas.** Son tremendamente meticulosas, organizadas y ordenadas, hasta el extremo de repetir constantemente sus tareas si no se encuentran satisfechas con ellas.
 - **Personas inmersas en un medio donde esa manía es habitual.** Si en la familia o el grupo social al que se pertenece se tiene alguna manía que no ha sido corregida y no hay intención de hacerlo, como una excesiva higiene personal, es muy probable que la persona, por un efecto de contagio, acabe teniendo también esa rareza.
 - **Personas que creen que los amuletos pueden determinar sus actos.** Esta distorsión de la realidad lleva a creer que los pensamientos negativos y cierta verbalización de los mismos pueden causarles daño a ellos mismos o a otros, en especial a sus seres queridos. Una de las características de este trastorno es la realización de acciones repetitivas a manera de ritual, con el propósito de contrarrestar sus pensamientos negativos y, así, disminuir el daño que pudieran causar.
- Debido a que existen tantas manías como personas, las obsesiones más frecuentes podrían agruparse en las siguientes categorías (8, 16-20):
1. **Limpieza y salud.** Las personas suelen evitar cualquier objeto o situación que consideren un foco de infección o contaminación:
 - Aversión hacia las propias secreciones del cuerpo.
 - Aseo individual extremo, con lavado repetitivo de las manos o los dientes.
 - Arreglo personal de modo ritual.
 - Preocupación excesiva por la suciedad y los microbios.
 - Desagrado exagerado hacia la contaminación ambiental, con la puesta en práctica de rutinas para eliminar contaminantes.
 - Inquietud por la posibilidad enfermarse, lo que lleva a tomar exageradas medidas para evitar el contagio.
 - Desasosiego por pensar continuamente que personas cercanas pueden contraer una enfermedad.

- Obsesión por la higiene doméstica.
- Necesidad de lavar y limpiar las cosas constantemente.
- Temor a tocar cosas que hayan tocado otros.
- Aversión a dar la mano a otras personas.
- Miedo exagerado a contaminarse con productos alimenticios o sus componentes.
- Preocupación constante y necesidad de constatar que no pasa ni pasará nada malo.

4. Rituales de acumulación de objetos. Las personas no suelen desprenderse de casi ningún objeto, ya que, si lo hacen, esto les genera mucha ansiedad.

- Asimismo, existen otras manías menos comunes, pero que muchas veces se presentan en la vida diaria (16, 21, 22):

2. Orden. Estas personas suelen pasar horas clasificando y ordenando cosas, porque el desorden puede generarles niveles elevados de ansiedad e incomodidad; cada cosa debe estar en su sitio y haber un lugar para cada cosa. El orden se convierte en algo fundamental en la vida y el solo hecho de que alguien lo desordene puede desencadenar un conflicto.

- Tener la casa en orden y pretender que no se mueva ni se ensucie nada.
- Colocación de objetos en forma simétrica y alineada.
- Rigidez extrema en la puntualidad propia y ajena, y necesidad de contar, numerar y clasificar todo.

3. Conductas repetitivas de comprobación que atañen a la seguridad física o psicológica. Las personas suelen repetir varias veces determinadas conductas o acciones, porque sienten que las cosas no están como deberían:

- Contar varias veces los objetos o pasar varias veces por los mismos lugares.
- Necesidad de confirmar que puertas, ventanas, luces, gas y cerraduras de la casa estén debidamente cerradas o apagadas.

Comida

- No poder comer una hamburguesa como conjunto (primero un pan y luego el otro, después el queso, a continuación la carne, etc.).
- Para comer un sándwich: primero comer la corteza del pan y luego el resto.
- No querer comer la primera ni la última rebanada, tampoco el último pan de molde de la bolsa.
- No poder comer si no se lee algo al mismo tiempo.
- No compartir bebidas, comida, vasos ni tazas, y en caso de que hacerlo, no volver a comerlo o utilizarlo.
- No soportar el contacto de los cubiertos de metal en los dientes y, por ello, comer con cubiertos de plástico.
- No soportar el ruido de la gente masticando.
- Consumir solo una determinada marca.
- Fijarse en la posición de los cubiertos.

Dormir

- Con las ventanas abiertas.
- Sin quitarse el reloj.
- Solo de un lado de la cama.

- Solo en determinada posición.
- Con la radio o la televisión prendida.
- Con la luz prendida.
- No escuchar nada de ruido.
- Que no entre luz en la habitación.
- Con la puerta de la habitación abierta.
- Con las puertas del clóset abiertas.
- Comprobar que no hay nadie debajo de la cama.
- Del lado de la cama que da hacia la puerta de la habitación.
- Llevar un vaso de agua a la cama.
- Rezar.
- Tapado en invierno y verano.

Letras

- Contar las letras de las palabras (incluso, intentar que las frases cuenten con cierto número de letras)
- Leer en voz alta los carteles publicitarios en las calles.
- Analizar la gramática de las personas al hablar (está mal dicho decir “volvistes” o “salir afuera”)
- Contar las letras de las palabras largas al leer.
- Dar vueltas al lapicero alrededor del dedo pulgar.
- Escribir nombres en cualquier lugar.
- Leer periódicos y revistas del final al principio.
- Revisar la ortografía de todo el texto y tener la necesidad de corregirlo.
- Realizar puntos o líneas en una hoja de papel cuando se está nervioso.
- Escribir el nombre propio donde sea.

Números

- Sumar los números de las placas de los automóviles.
- Evitar que el volumen del televisor termine en 0 o 5.
- Pensar en un número todo el tiempo.
- Contar los pasos al caminar.
- Contar los semáforos.

Palabras

- Hablar solo(a)
- Hablar demasiado rápido (y siempre tener que repetir todo dos o tres veces)
- Hablar gritando.

Personal

- Meterse el dedo en la nariz.
- Tronarse los dedos de las manos.
- Tocarse continuamente el pelo.
- Mascar chicle.
- Hacer temblar una pierna.
- Revisar la hora en todo momento (en el celular, el reloj o la computadora)
- No poder parar una canción de golpe, sino ir bajando el volumen hasta que deje de escucharse.
- Guardarlo todo y no deshacer de nada, incluso cuando ya no sirve.
- Regresar por el mismo camino por el que se ha ido.
- Si se hace algo con la mano derecha, tener que hacerlo también con la mano izquierda.
- Leer el horóscopo todos los días, aun cuando se sepa que no son acertados.
- Revisar todo antes de salir.

- Hacer dibujos en un papel cuando se habla por teléfono.
- Comerse las uñas.
- Crujir los dedos, espalda, cuello, etc.
- Oler todo.
- Mirar el pañuelo después de sonarse la nariz.
- Rascarse la cabeza.
- Reírse cuando se está nervioso.
- Levantarse con el pie derecho.
- Dejar la lámpara enchufada.
- Dar vuelta al lapicero alrededor de los dedos.
- Salir de casa y olvidar el celular.
- Ignorar a la persona que se tiene enfrente por mirar el celular.
- Tomarse fotos con el celular.
- Colgar fotos en las redes sociales.
- Decir en las redes sociales lo que se está haciendo o va a hacer.
- Al caminar por la calle, ir mirando el suelo.
- Sentarse siempre en el mismo lugar.

Ropa

- Ponerse los zapatos siempre fuera de casa, incluso en la calle.
- No poder utilizar ropa de otras personas.
- No poder cambiarse de ropa sin haberse bañado primero.
- No poder dormir en una cama usada por otra persona.
- Dormir tapado, ya sea verano o invierno.
- No poder dormir en una almohada caliente.
- Dormir con varias almohadas.

Social

- Tocar la mejilla de otras personas.
- Hacerle cosquillas a las personas.
- En caso de caminar acompañado de una persona, ir siempre del lado izquierdo.

Superstición

- No pasar por debajo de una escalera.
- No romper un espejo.
- No cruzarse con un gato negro.
- Utilizar prendas de vestir que coincidieron con un buen momento o resultado.
- Pronunciar frases para tener buena suerte.
- Escuchar determinada canción.

Pero, ¿cómo saber si se tiene una manía? La aparición de cuatro o más de los siguientes síntomas puede ser motivo de consulta a un profesional (18).

- Preocupación por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización o los horarios hasta el punto de perder de vista el objeto principal de la actividad.
- Perfeccionismo que interfiere en la finalización de las tareas.
- Dedicación excesiva al trabajo y a la productividad con exclusión de las actividades de ocio y las amistades.
- Excesiva terquedad e inflexibilidad en temas de moral, ética o valores.
- Incapacidad de tirar los objetos inútiles, incluso cuando no tienen un valor sentimental.

- Recelo a delegar tareas o trabajos en otros, a no ser que estos se sometan a su manera de hacer las cosas.
- Control en los gastos propios y ajenos; el dinero se debe guardar para afrontar posibles emergencias.
- Rigidez y obstinación de carácter.

En tal sentido, se mencionan algunas formas de las que se pueden controlar las manías (18):

- Cuando se tengan ganas de llevar a cabo una manía, postergar el ritual; darse cuenta de que no es el ritual el que controla el comportamiento, sino que la persona es autónoma para redireccionar la conducta.
- Hacerlo lentamente y con atención para no hacerlo mal; así se evitará tener que repetirlo (es decir, ser consciente de que se ha mirado el gas y está cerrado, no es necesario comprobarlo dos minutos más tarde).
- Introducir algún cambio para descubrir que se sigue controlando la conducta.
- Llevar a cabo tareas que distraigan o que sean incompatibles con la manía.

Asimismo, la persona debe preocuparse y buscar ayuda profesional si en caso la manía tiene los siguientes efectos (20):

- Provoca malestar, sufrimiento y angustia.
- Afecta a la vida profesional y personal.
- Ocupa al menos una hora al día.
- Provoca agotamiento mental.
- Se tienen cada vez más manías.

CONCLUSIONES

Las *manías* pueden ser difíciles de entender. Básicamente, cuando se dice que una persona tiene una manía es porque está obsesionada con algo específico. Esto puede ser bueno o malo, pero la sensación general es un impulso a efectuar esa acción.

La imagen completa de una manía puede variar según la persona y cada episodio en el que se presenta. Es importante mencionar que la mayoría de los comportamientos observables durante la manía no provienen del carácter o la personalidad de la persona; durante un episodio maniaco no se tiene conciencia de que se está enfermo, puesto que la persona se siente “perfectamente bien, y nunca se ha sentido mejor”, lo que hace que no acepte el tratamiento por considerarlo innecesario (13).

Además, la modificación del humor en las personas puede llegar a condicionar su integración social e incluso laboral, debido a que el cuadro episódico es distinto en función de la manía que se padece y de las características personales. Por lo general, no son conscientes de los problemas que genera su estado tanto a su familia como a su círculo social más próximo. Solo asumen el perjuicio causado cuando sienten vergüenza e incluso culpabilidad por lo que han hecho. Antes y durante el episodio maniaco, quien la padece no permite intromisiones y reacciona con agresividad si alguien trata de oponer cierta resistencia a sus intenciones. Es por ello que, en la mayoría de las ocasiones, el enfermo no pide ayuda profesional para mitigar sus efectos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Morris CG, Maisto AA. Psicología. 10.^a ed. Ciudad de México: Pearson Educación; 2001.
2. Barlow DH, Durand VM. Psicopatología. 3.^a ed. Madrid: Thomson; 2008.
3. Cameron NA. Desarrollo y psicopatología de la personalidad: un enfoque dinámico. 2.^a ed. Ciudad de México: Trillas; 1990.
4. Davey G. Psychopathology. Research, Assessment and Treatment in Clinical Psychology. Chichester, Reino Unido: British Psychological Society & Blackwell Publishing; 2008.
5. Diccionario de manías. [Página en Internet]. PsicoActiva. [Consultado el 28 de abril de 2013]. Disponible en: <http://www.p psicoactiva.com/info/manías.htm>
6. Zúñiga M, Farías X. Manía en niños y adolescentes. Rev. Chil. Neuro-psiquiatría 2002; 40(1): 31-40.
7. Typer S, Shopsin B. Síntomas y exploración de la manía. En: Paykel ES, coordinador. Psicopatología de los trastornos afectivos. Madrid: Ediciones Pirámide; 1985.
8. Manías incontrolables. El Comercio. Suplemento Especial Vida. 27 de setiembre de 2013; pp. 12-13.
9. Coon D. Psicología. 10.^a ed. Ciudad de México: Thomson; 2010.
10. Coon, D, Mitterer JD. Introducción a la Psicología. El acceso a la mente y la conducta. Ciudad de México: Cengage Learning; 2010.
11. Vázquez C, Sanz J. Trastornos del estado de ánimo: aspectos clínicos. En: Beloch A, Sandin B, Ramos F, editores. Manual de Psicopatología. Vol. 2. Madrid: McGraw-Hill; 1995.
12. Sarason IG, Sarason BR. Psicopatología. Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. 11.^a ed. Ciudad de México: Pearson Educación; 2006.
13. Manía. [Consultado el 5 de mayo de 2014]. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Man%C3%ADa>
14. Sevillá J, Pastor C. Trastornos bipolares. En: Caballo VE, Salazar IC, Carrobbles JA, directores. Manual de psicopatología y trastornos psicológicos. Madrid: Pirámide; 2011.
15. Tipos de manías. ¿Cuál tienes tú? [Recuperado el 1 de junio de 2013]. Disponible en: <http://listas.20minutos.es/lista/tipos-de-manías-cual-tienes-tu-342746/>

16. Las manías (manías frecuentes, personas maniáticas...). [Recuperado el 22 de octubre de 2013]. Disponible en: <http://fasg.lacoctelera.net/post/2006/09/26/las-manías-manías-frecuentes-personas-maniáticas->
17. Una docena de tipos de manías. [Recuperado el 23 de setiembre de 2015]. Disponible en: <http://unadocenade.com/una-docena-de-tipos-de-manías/>
18. Fraile, C. Manías y rarezas. [Recuperado el 28 de abril de 2014]. Disponible en: <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2003/11/06/90583.php>
19. Esclavos de las manías. [Recuperado el 28 de abril de 2014]. Disponible en: <http://www.estilosalta.com/psico/44-psicologia/11552-esclavos-de-las-manías.html>
20. Roca Perara MA. Manías: un término entre lo profesional y lo popular (Parte II). [Recuperado el 5 de mayo de 2014]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=18455>
21. Vergara MI. Esas pequeñas manías cotidianas que nos esclavizan. [Recuperado el 1 de junio de 2013]. Disponible en: <http://www.feminasonline.com/salud-y-bienestar/Esas-pequeñas-mani%C2%ADas-cotidianas-que-nos-esclavizan.html>
22. Esas pequeñas manías. [Recuperado el 30 de abril de 2014]. Disponible en: http://www.yanswersbloges.com/b4/2010/11/esas_pequeñas_manías/

RECIBIDO: 25/02/2016

ACEPTADO: 23/03/2016

AUTOR: GUNTHER BALAREZO LÓPEZ

EMAIL: gbalarezo52@gmail.com