

# CÓMO ENTENDER Y AFRONTAR LA PSICOSIS

PROGRAMA PARA ADOLESCENTES Y SUS FAMILIARES



PIENSA  
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
EN PSICOSIS ADOLESCENTE

**Sesión 9:**  
*“Importancia de la  
comunicación en la  
familia”*

**Sección de Psiquiatría del Niño y del Adolescente**  
Dpto. Psiquiatría, Hospital General Universitario Gregorio Marañón  
Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón, IISGM  
Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM

# INDICE



1. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN
2. TIPOS DE COMUNICACIÓN
3. NIVELES DE COMUNICACIÓN
4. COMUNICACIÓN DE ASPECTOS POSITIVOS
5. “6 CLAVES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN”



# IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN



Relaciones familiares: No son causa de psicosis, pero ciertas formas de comunicación/relación pueden contribuir a las recaídas.



# TIPOS DE COMUNICACIÓN



VERBAL “lo que se dice”



PERMITE TRANSMITIR  
MENSAJES CLAROS

NO VERBAL “lo que se hace”



ES INDIRECTA Y TIENE QUE  
SER INTERPRETADA

Puede haber conflictos, por lo que la comunicación debe ser **CLARA,**  
**DIRECTA Y CONCRETA.**



# NIVELES DE COMUNICACIÓN



- COMUNICACIÓN INFORMATIVA → Sólo cuenta lo que ha sucedido
- COMUNICACIÓN RACIONAL → Introduce opiniones y reflexiones
- COMUNICACIÓN EMOTIVA Y PROFUNDA → Incluye sentimientos, afectos y emociones= EL IDEAL DE LA COMUNICACIÓN



SU AUSENCIA PUEDE  
HACER NOS SENTIR SOLOS Y  
BUSCAR GRATIFICACIONES  
INADECUADAS

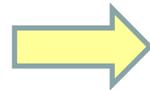


## COMUNICACIÓN DE ASPECTOS POSITIVOS

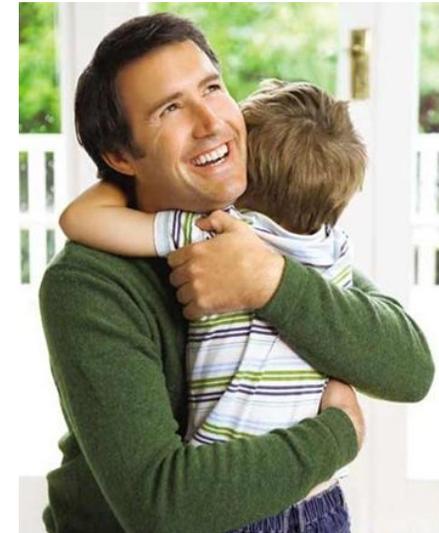


- REFUERZA EL VÍNCULO ENTRE LAS PERSONAS
- A veces nos sentimos con una baja autoestima o rechazados

### CLAVES



- Reforzar positivamente (sobre todo, de tipo social: sonrisa, halago, abrazo...)
- Evitar crítica constante y descalificación personal
- Evitar actitud de sobreprotección



## “6 CLAVES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN”

1. Evitar etiquetar negativamente a los demás

2. Ser específico

4. Elegir el lugar y el momento adecuados para cada conversación, en función de lo que queramos comunicar

3. Discutir los temas de uno en uno

5. Evitar los términos "siempre" y "nunca" pues raras veces son ciertos

6. No acumular emociones negativas, sino expresarlas





Sección de Psiquiatría del Niño y del Adolescente





## PIENSA: Programa de Intervención en Psicosis Adolescente





# PIENSA

<http://ua.hggm.es/>

## Sección de Psiquiatría del Niño y Adolescente

Dpto. Psiquiatría, Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Instituto de Investigación Sanitaria Gregorio Marañón, IISGM

Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental, CIBERSAM

