

# CÓMO ENTENDER Y AFRONTAR LA PSICOSIS

PROGRAMA PARA ADOLESCENTES Y SUS FAMILIARES



**Sesión 8:**  
*“Factores protectores de  
la psicosis”*

**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



Cómo puedo mejorar la evolución de la enfermedad?



# RELACIÓN CON LA FAMILIA



Crear un entorno  
familiar  
saludable

- Mantener rutinas familiares
- Mantener espacios de ocio y disfrute
- Hablar de temas agradables, no sólo de problemas
- Evitar discusiones acaloradas, “dejad para mañana lo que no puedas decir hoy de forma tranquila”



Es  
fundamental  
que tu  
familia

★ Te apoye

★ Intenten motivarte e incentivarte (aunque a veces estén “muy encima”)

Explicales cómo te pueden  
ayudar.

Pídeles que cuenten contigo



## RELACIÓN CON EL TERAPÉUTA



Relación con  
el terapeuta



- Es **MUY IMPORTANTE** que tu y tu familia mantengáis contacto con tu equipo terapéutico

- Puede apoyarte en momentos difíciles
- Estará a disposición de la familia cuando lo necesiten
- Puedes trabajar con él para buscar las mejores soluciones para tí

**MUY IMPORTANTE**

Confíes en el y seas  
sincero.  
Saber que lo que le cuentas  
es **CONFIDENCIAL**

## ESTABILIDAD: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.



### OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO:

- Bienestar personal
- Autoestima
- Habilidades sociales
- Promover que la mejoría dure

Cómo hacerlo

Estrategias  
personales de  
Sol. Problemas

AMIGOS



COMPAÑEROS



FAMILIA



## TITULO

Estrategias  
personales  
de Sol.  
Problemas

# Cómo resolver los problemas

Concretar el problema

No generalizar a problemas  
pasados

Analizar la situación  
objetivamente

Buscar las opciones posibles  
para encontrar la mejor solución

Reflexiona sobre ventajas e  
inconvenientes de cada  
opción

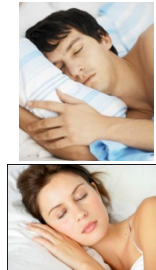
Elige la solución que te parezca  
más conveniente



# Vida saludable



Practica actividades que te gusten



Ve a la cama sólo para dormir

Actividades relajantes



Come equilibradamente

Vida saludable

Duerme suficiente

Practica algún deporte

Relaciónate con amigos y familiares







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

