

Guía

Para Familiares de
Personas con Problemas de
Salud Mental Grave



Guía

Para Familiares de
Personas con Problemas de
Salud Mental Grave

Contenido:

Patricia Cuevas
Elena Martínez

Diseño:

María Fernanda Díaz



¿Cómo surge esta guía?

La elaboración de esta guía surge de uno de los principales objetivos de la Asociación Mente y Sociedad: **ofrecer apoyo a las familias de personas con problemas graves de salud mental.**

Para su desarrollo, hemos contado con la colaboración del Programa de Aprendizaje y Servicio del PIV del Ayuntamiento de Coslada (Madrid), la UNED, la Universidad Complutense de Madrid y el CRPS de San Fernando de Henares (Madrid).

El contenido que aquí presentamos procede de los Trabajos de Fin de Grado de estudiantes de Psicología y Trabajo Social de la UNED, basados en datos y entrevistas recogidos durante su Practicum en el CRPS y en la propia Asociación.

Los elementos gráficos empleados fueron diseñados como parte del Trabajo de Fin de Grado de una estudiante de Diseño en la Universidad Complutense de Madrid, para llegar a las personas de una forma más amena y cercana.



Guía para familiares de personas con un trastorno mental grave

Primera edición: Junio de 2026

Contenido: Patricia Cuevas y Elena Martínez

Diseño: María Fernanda Díaz

© de las ilustraciones y diseño: María Fernanda Díaz

En colaboración con: Universidad Complutense de Madrid, UNED - Madrid, Ayuntamiento de Coslada y Modelo de Aprendizaje y Servicio Coslada.

Para ti, que cuidas

A lo largo de las investigaciones realizadas para la creación de esta guía, se constató que la mayoría de los recursos existentes se orientan principalmente al cuidado de la persona diagnosticada con un trastorno mental. Sin embargo, **comprendemos que el bienestar de la familia y del entorno es igualmente esencial.**

Si bien la estabilidad de la persona afectada constituye una preocupación central para sus familiares, es igualmente importante reconocer que **quienes la acompañan también necesitan apoyo, recursos y herramientas que les permitan cuidar de sí mismos/as.**

Por todo ello, decidimos centrar esta guía en el ámbito familiar, pensando en quienes suelen asumir el rol de cuidadores/as y acompañantes en el día a día. **Nuestro propósito es ofrecer orientación y estrategias que fomenten el autocuidado.**

Creemos firmemente que la salud mental y el bienestar de los/as familiares son pilares fundamentales para afrontar adecuadamente la situación. Por eso, **nuestro objetivo es brindarles apoyo y recursos que les permitan transitar este proceso de la mejor manera posible.**



Guía para familiares de personas con un trastorno mental grave

Impresión realizada por:

Ayuntamiento de Coslada

Ayuntamiento de Mejorada del Campo

Ayuntamiento de San Fernando de Henares

Ayuntamiento de Velilla de San Antonio

(Madrid)

LA ENFERMEDAD

¿Qué es un Trastorno Mental?.....	12
¿Qué es un Trastorno Mental Grave?.....	12
Trastornos incluidos dentro de los TMG.....	14
Tipos de Trastornos.....	18
Hablemos de síntomas.....	22
¿Qué es la psicosis?.....	26
¿En qué consiste una experiencia psicótica?.....	27

HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR EL DIAGNÓSTICO

¿Qué hacer ante los primeros síntomas?.....	30
¿Qué recursos existen?.....	31
¿Qué hacer ante el consumo de sustancias?.....	34
Estrategias para la convivencia en casa.....	36

PARA TI, QUE ACOMPAÑAS Y CUIDAS

¿Qué se puede hacer?.....	42
Recursos de autoayuda.....	43
Decálogo de la persona que cuida a una persona diagnosticada con una Enfermedad Mental.....	44

LA ENFERMEDAD

En este apartado buscamos explicar de la forma más sencilla posible los diferentes diagnósticos de una enfermedad mental. Iremos de lo más general a lo más particular.

Aquí podrás encontrar respuesta a: ¿qué es un trastorno mental grave?, ¿cuáles son los síntomas más comunes?, ¿qué es la psicosis?, ¿a dónde puedo acudir para pedir ayuda?

En esta guía, intentaremos dar respuesta a estas dudas y darte recursos para poder encontrar más información sobre el tema.

¿QUÉ ES UN TRASTORNO MENTAL?

Un trastorno mental es **una alteración en el pensamiento, las emociones o el comportamiento** que puede afectar al bienestar de una persona o a su capacidad para desenvolverse.

Suele implicar:

- Cambios en el estado de ánimo (tristeza, ansiedad, irritabilidad...)
- Dificultades para pensar con claridad
- Problemas en las relaciones sociales
- Malestar significativo o sufrimiento

Ejemplos comunes:

- Ansiedad
- Depresión leve o moderada
- Fobias

¿QUÉ ES UN TRASTORNO MENTAL GRAVE (TMG)?

Un trastorno mental grave (TMG) **es un tipo de trastorno mental más intenso, duradero y limitante**, que afecta de forma importante a la autonomía y al funcionamiento social, laboral o personal de la persona.

TMG

Alta intensidad de los síntomas

Larga duración (a menudo crónica)

Tratamiento continuo (psicológico, psiquiátrico y social)

Se caracteriza por...

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

Gran impacto en la vida diaria

Trastornos incluidos dentro de los TMG

Trastornos psicóticos

Son el núcleo principal de los trastornos mentales graves. Se caracterizan por **una pérdida del contacto con la realidad**.

Tipos

- **Esquizofrenia**
- Trastorno esquizoafectivo
- Trastorno delirante

Síntomas

- Alucinaciones
- Ideas delirantes
- Pensamiento desorganizado

Trastornos del estado de ánimo graves

Cuando son **intensos, recurrentes o con síntomas psicóticos**, también se consideran trastornos mentales graves.

Tipos

- **Trastorno bipolar**
- **Depresión mayor (en formas graves o recurrentes)**

Síntomas

- Episodios incapacitantes
- Riesgo de suicidio
- Hospitalizaciones

Trastornos de personalidad graves

Consiste en un **patrón persistente de pensamiento, emoción y comportamiento que difiere de lo esperado** culturalmente y causa dificultades significativas en la vida social, laboral y familiar. Algunos trastornos de personalidad, cuando son muy intensos, pueden entrar en TMG:

Tipos

- Trastorno límite de la personalidad
- Trastorno paranoide de la personalidad (en casos severos)

Síntomas

- Gran inestabilidad emocional
- Relaciones muy conflictivas
- Conductas impulsivas o autolesivas

Otros trastornos que se pueden considerar un TMG

Dependiendo de la gravedad y de su evolución:

Trastorno obsesivo-compulsivo (cuando es muy incapacitante)

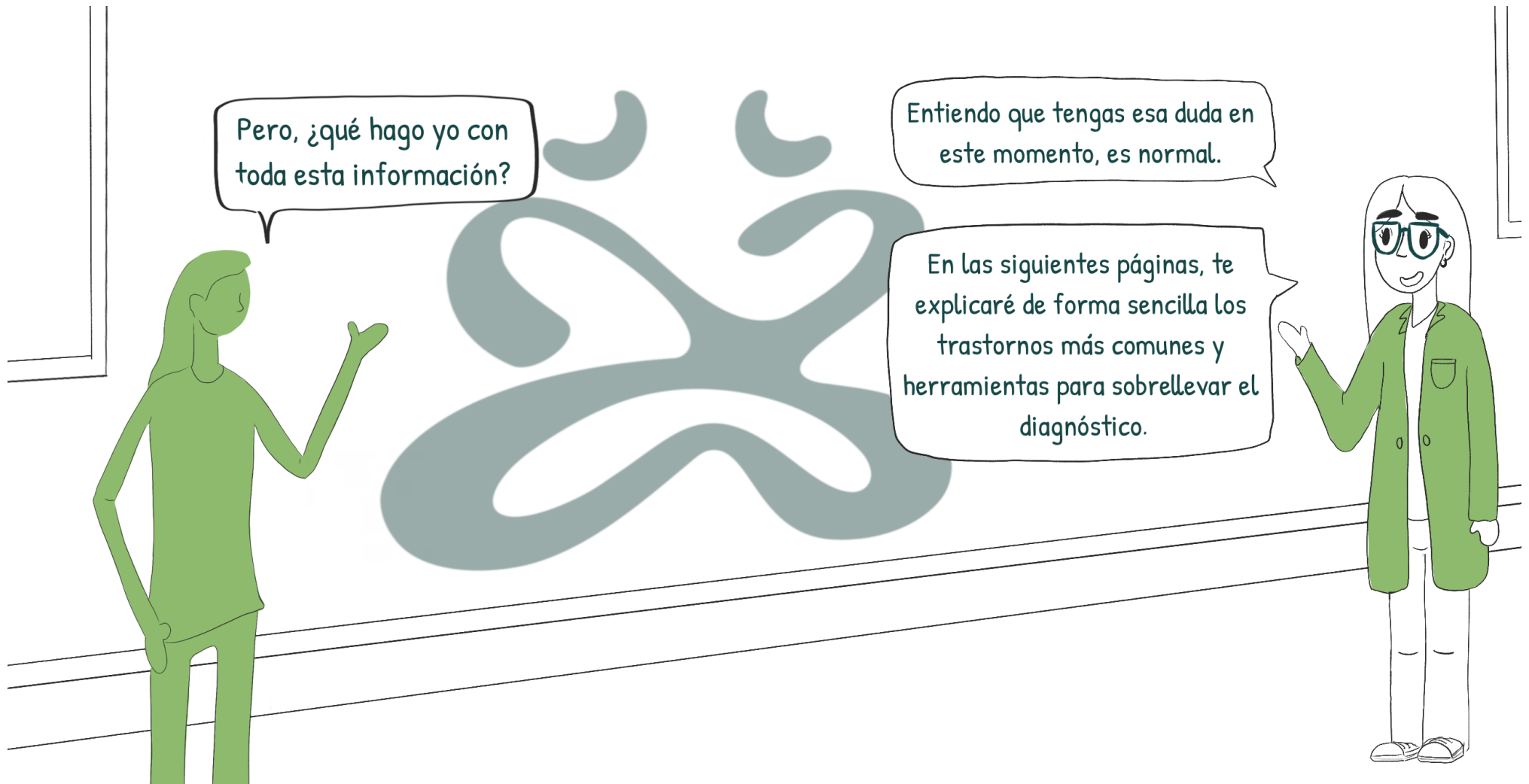
Síntomas

- Invasión de pensamientos irracionales que solo podrán detenerse si se realiza una determinada acción.

Trastornos duales

Descripción

- Situación en la que una persona presenta al mismo tiempo un problema de salud mental y un trastorno relacionado con el consumo de drogas.

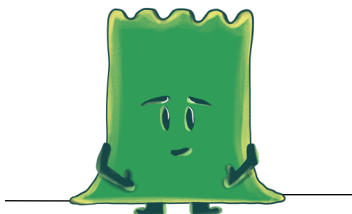


Tipos de Trastornos

Existen distintos trastornos dentro de las enfermedades mentales, cada trastorno está caracterizado por una serie de síntomas o comportamientos.

Trastorno Depresivo Grave

¿Qué es?



La depresión es un **trastorno del estado de ánimo que provoca sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés o placer** y cambios en el pensamiento, la energía y en la rutina del día a día.

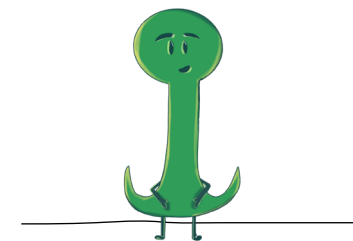
¿Cómo se ve?



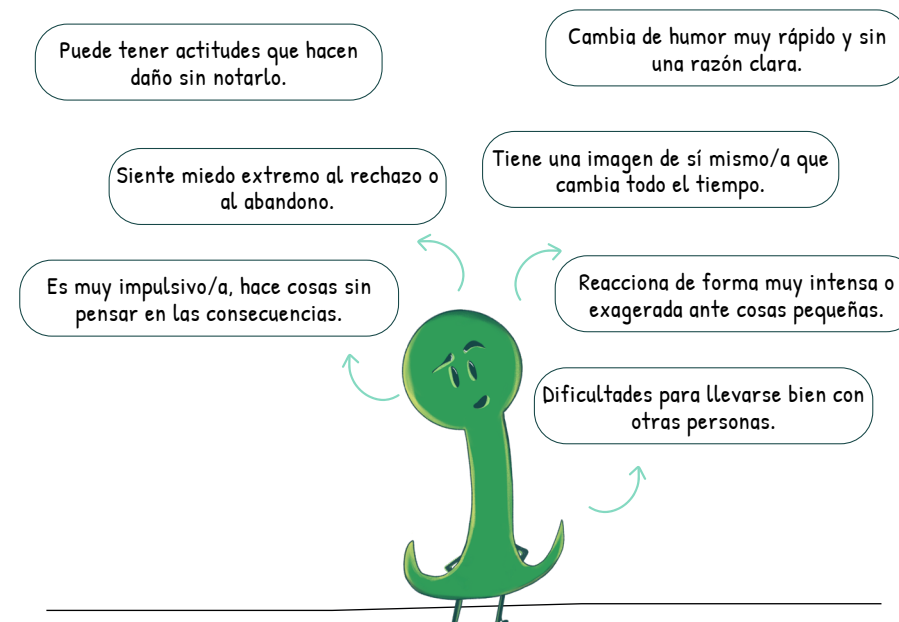
Trastorno límite de la personalidad

¿Qué es?

Se trata de un trastorno grave que **afecta la manera en que una persona se percibe a sí misma y se relaciona con los demás**. Puede incluir dificultades para regular las emociones, impulsividad, cambios en la imagen personal y relaciones con otras personas intensas o inestables.



¿Cómo se ve?



Esquizofrenia

¿Qué es?



La esquizofrenia es un trastorno mental grave que **puede afectar la forma en que una persona piensa, percibe la realidad, siente y se comporta.**

Estas personas pueden experimentar sus sensaciones o ideas como algo cierto, lo que genera sentimientos de angustia, desconcierto y frustración para las personas de su alrededor ya que, parece que viven fuera de la realidad o de una manera distorsionada.

¿Cómo se ve?

Escuchar voces que nadie más oye o ver cosas que no están.

Decir cosas que no tienen mucho sentido o saltar de un tema a otro sin conexión.

Creer firmemente en cosas que no están ocurriendo.

Actuar de forma rara o fuera de lugar.

Dejar de interesarse por los demás o aislarse por completo.

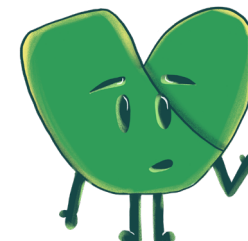
Descuidar la higiene personal o parecer muy desorganizado.

Mostrarse con pocas emociones, hablar poco o sin mostrar expresiones.



Trastorno Bipolar

¿Qué es?



Se caracteriza por **cambios muy marcados en el estado de ánimo con períodos de profunda tristeza y períodos de excesiva euforia**, estos cambios de ánimo tan drásticos puede provocar grandes dificultades en el día a día, en las relaciones personales y en la estabilidad de la persona.

¿Cómo se ve?

Cambios de ánimo muy marcados: pasar de estar eufórico/a a estar muy triste

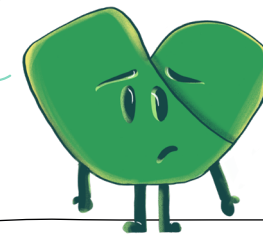
Tiene momentos en los que se siente con mucha energía y habla sin parar, y otros en los que apenas quiere hablar o hacer algo.

Se muestra muy sensible a las críticas o se siente muy mal consigo mismo/a. En ocasiones tiene pensamientos negativos sobre su vida o sobre sí mismo/a.

Comportamientos impulsivos.

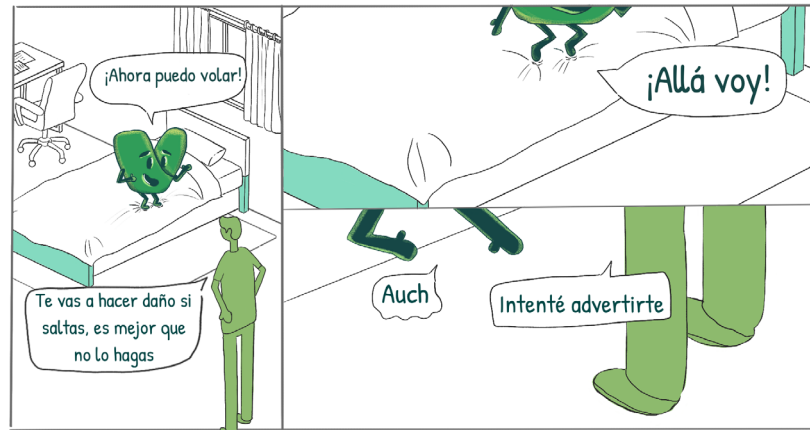
Puede dormir muy poco durante días y luego tener épocas en que duerme mucho o no quiere salir de la cama.

Puede parecer muy entusiasmado/a con todo un día y al siguiente estar totalmente desganado/a.



Hablemos de síntomas

Delirios



Creencias falsas e irracionales, incompatibles con la lógica general (por ejemplo, creer que alguien lo persigue o que tiene poderes especiales).

Alucinaciones



Ver, escuchar o sentir cosas que no existen en realidad (por ejemplo, escuchar voces).

Pensamiento desorganizado / Dificultad para hablar o expresarse



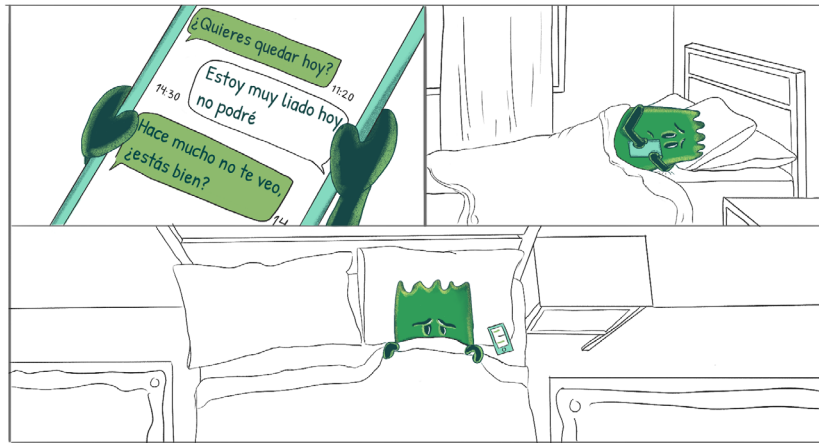
Dificultad para seguir un hilo de conversación o expresar ideas de forma incoherente (por ejemplo, decir cosas sin sentido).

Desconfianza extrema



Creer que otros le quieren lastimar.

Aislamiento social



Falta de interés por actividades, apatía o retraimiento.

Expresión emocional alterada



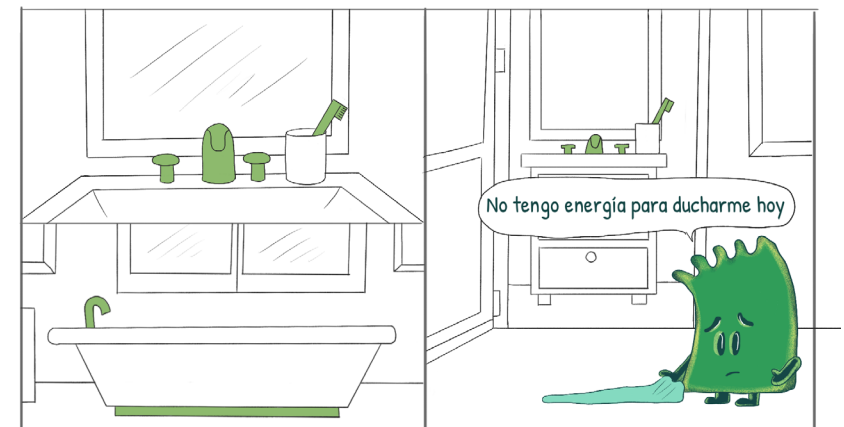
Reacciones exageradas o ausencia de emociones.

Conducta desorganizada



Movimientos inusuales, conductas impulsivas o sin sentido para la otra persona.

Falta de autocuidado



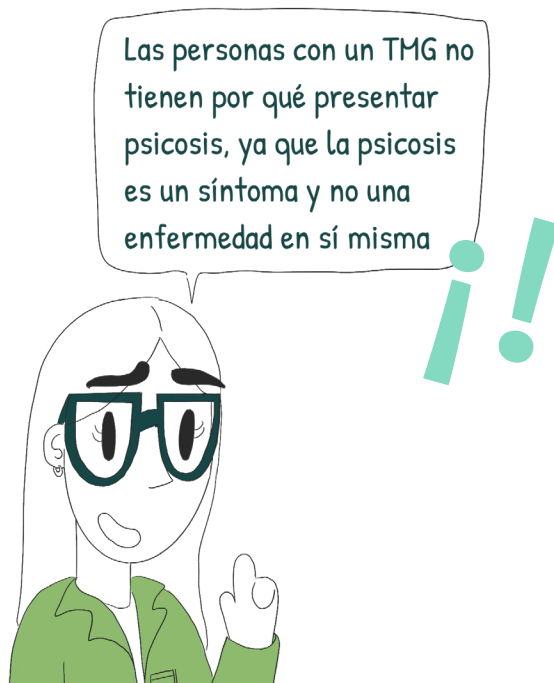
Descuidar la higiene personal y las responsabilidades del día a día.

¿Qué es la psicosis?

La psicosis es un **estado mental en el que una persona pierde parcialmente el contacto con la realidad**. Son estados en donde la mente interpreta la realidad de forma distorsionada.

Esto significa que puede:

- Ver u oír cosas que no existen en la realidad (**alucinaciones**)
- Creer cosas que no son reales aunque haya pruebas en contra (**delirios**)
- Tener el pensamiento y/o el lenguaje desorganizado



¿En qué consiste una experiencia psicótica?

La psicosis es un término amplio, que describe una variedad de experiencias que afectan a cómo una persona piensa, siente y se comporta. **La persona que la padece a menudo experimenta una realidad que es diferente a la de la persona que tiene cerca.**

Algunas personas no entienden que lo que están experimentando no es real, ya que viven su experiencia con total certeza. Estas experiencias psicóticas pueden ser muy angustiantes e incapacitantes.

¿Quieres saber más sobre este tema?



En estos código QR podrás encontrar vídeos con más información acerca de la psicosis y sus síntomas.

¡Haz click!

Herramientas para afrontar el diagnóstico

En esta sección encontrarás diferentes recursos a los que poder acudir en momento de navegar por el diagnóstico de un familiar.

Te explicaremos paso a paso de qué hacer en caso de ver los primeros síntomas, así como ayudas a las que acudir y algunas técnicas de convivencia en el hogar.

¿Qué hacer ante los primeros síntomas?

Lo primero es acudir a Atención Primaria y hablar de la situación. **Cuanto más detalles se pueda dar mejor, así el/la médico podrá identificar mejor qué pasa.**

En este momento se puede solicitar derivación al **Centro de Salud Mental para valoración por un/una psiquiatra.**

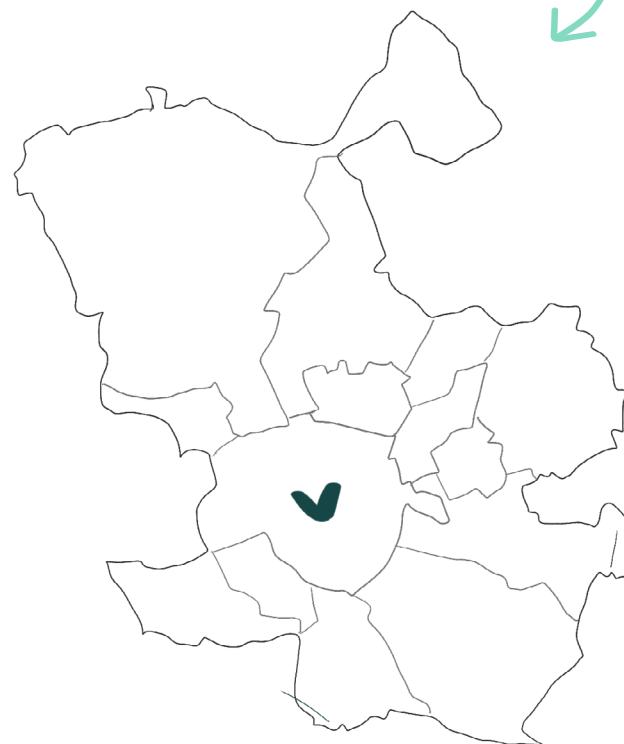
Si los síntomas o la situación se agrava es recomendable acudir a un hospital. Los/as psiquiatras por la vía de urgencias pueden establecer un tratamiento médico, derivación para seguimiento y realización de ingresos en las unidades de psiquiatría.



¿Qué recursos existen?

Cuando desde Salud Mental establecen un diagnóstico, **además de las consultas con psiquiatría y del tratamiento**, pueden realizar **derivaciones a recursos de rehabilitación para los pacientes.**

En la **Comunidad de Madrid** estos son algunos de los recursos públicos y gratuitos que existen a disposición:





Centros de Rehabilitación Laboral (CRL):

Estos centros tienen como misión **preparar a las personas para su inserción laboral** y apoyarlas en la búsqueda y mantenimiento de un puesto de trabajo en el mercado laboral.

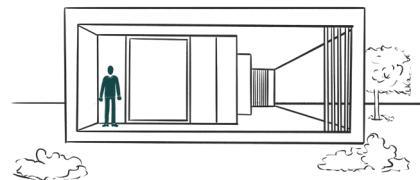


Centros de Rehabilitación Psicosocial (CRPS):

El fin de estos centros es que **las personas alcancen el máximo desarrollo de su autonomía personal**, social e integración en la comunidad. También ofrecen apoyo a las familias para mejorar sus recursos.

Centros de Día de Soporte Social (CD):

Son centros comunitarios diurnos de **apoyo a la mejora del funcionamiento y de soporte social**, dirigidos a las personas con enfermedad mental grave con mayores dificultades de funcionamiento e integración y, por tanto, mayor riesgo de deterioro, aislamiento o dependencia.



Mini-residencias:

Son centros residenciales destinados a **personas afectadas** por una enfermedad mental y **con deterioro en su autonomía personal y social**.



Pisos supervisados:

Constituyen un **recurso comunitario de alojamiento ubicado en pisos-viviendas** en los que conviven personas afectadas de una enfermedad mental con suficiente nivel de autonomía.

Equipos de Apoyo Social Comunitario (EASC):

Permiten **ofrecer atención social domiciliaria** y en el propio entorno a aquellas personas con enfermedad mental grave que, por sus dificultades, precisan de apoyo social para poder mantenerse en su contexto familiar y comunitario.



¿Qué hacer ante el consumo de sustancias?

¿Existe ayuda para dificultades con el consumo de drogas?

Sí, puedes obtener ayuda si se da alguna dificultad con el consumo de drogas

En la Comunidad de Madrid existen también recursos especializados gratuitos y de acceso directo



Algunos recursos para pedir ayuda sobre adicciones

¡Haz click!



Para **adicciones a sustancias** (alcohol, porros, pastillas, etc)



Para **adicciones sin sustancias** (juego, compras, sexo...)



Atención a cada uno de los miembros **de la familia** a través de diversos servicios especializados de carácter gratuito.



Recurso público con distintos programas de **apoyo a las familias**.

Estrategias para la convivencia en casa

Infórmate, pero sin obsesionarte.

Conocer más sobre la enfermedad puede ayudarte a entender mejor lo que está pasando. Saber que ciertas conductas son parte del trastorno (y no algo personal contra ti) puede ayudarte a tomarte las cosas de manera más relajada.

Cuida la comunicación.

Habla con claridad, sin gritos ni reproches. A veces es mejor esperar a que la persona esté más tranquila para conversar. Escucha más que aconseja, pero tampoco dejes de decir lo que tú piensas.

Pon límites con cariño.

Es sano poner límites. No se trata de permitir todo por "entender su enfermedad". El respeto tiene que ir en ambas direcciones.

No intentes ser terapeuta.

Tu rol es el de familiar, no el de psicólogo/a. Escucha, acompaña, pero no cargues con la responsabilidad de hacer que mejore. Eso le corresponde a los profesionales.

Las rutinas (comidas, sueño, horarios...) ayudan a dar estructura y seguridad.

No hace falta tener todo controlado, pero sí es bueno crear un ambiente lo más predecible posible.

Si ves que la situación se está desbordando, es mejor parar y retomar cuando todo esté más tranquilo. A veces lo mejor que puedes hacer es no escalar el conflicto.

Intenta que no todo gire en torno a la enfermedad. Compartir una película, una comida, una charla sin hablar del problema también ayuda a fortalecer la relación.

Cuidar cansa. Y no pasa nada si tú también necesitas ayuda o simplemente un rato para ti. No es egoísmo: es tu salud.

Fomenta rutinas y estabilidad

Evita discusiones cuando hay mucha tensión

Busca momentos agradables juntos

Pide apoyo y descansa cuando lo necesites

Para ti, que cuidas

Entendemos que convivir con una persona con problemas de salud mental en ocasiones puede ser muy difícil ya que genera muchos sentimientos encontrados.

No obstante, también es importante que tú como cuidador también te cuides, escuchando tus propios sentimientos y el desgaste que esta situación pueda causar.

Por este motivo, en esta sección podrás encontrar nuestras propuestas para cuidarte y darte el espacio que te mereces.

Sabemos que convivir o acompañar a alguien con una enfermedad mental no es fácil



es por eso que...

**No estás solo/a en esto.
Lo que sientes importa.**

A veces te puedes sentir agotado/a, triste, confundido/a, frustrado/a, culpable o incluso rabioso/a. **Y queremos decirte algo muy importante: es completamente normal sentirse así.**

Cuando quieres a alguien que no lo está pasando bien, es natural que tú también te sientas afectado/a. Las emociones que estás sintiendo son una forma de mostrar que te importa esa persona. No son un fallo tuyo, ni te hacen débil, ni egoísta. Simplemente **estás viviendo una situación compleja, y estás haciendo lo mejor que puedes.**

Está bien no poder con todo.

Está bien pedir ayuda para ti también.

Está bien necesitar un descanso.

Cuidar de otro también implica cuidarte a ti mismo/a.

Darte espacio para respirar, hablar con alguien de confianza o buscar apoyo psicológico si lo necesitas también es importante.

Porque para poder acompañar, primero tienes que estar lo mejor posible tú también.

¿Qué se puede hacer?

Busca ayuda profesional

La familia necesita **apoyo , asesoramiento y un espacio para hablar** de los sentimientos propios. La ayuda de psicólogas/os y trabajadores/as sociales puede ofrecerte ese tipo de apoyo.

Compartir con quien confías: no te aisles

A veces contar esto a nuestros familiares o amistades más cercanas, nos podrá hacer mas libres. Será más fácil que nos puedan entender cuando estamos atravesando malas experiencias. **Sentir el apoyo de la gente que nos quiere puede contribuir a ayudarnos a llevar el día a día.**

Cuidar de ti

No dejes de realizar actividades que sean de tu agrado, hacer planes , ejercicio físico, salir y relacionarte te ayudara a sentirte bien y a sobrellevar la situación . **No te sientas culpable por reírte y pasarlo bien.**

Encuentra apoyo en tu comunidad

El **movimiento asociativo de familiares** y de personas con experiencia propia en salud mental **pueden darnos espacio para la comprensión y escucha.**

¡Haz click!

Recursos de autoayuda

Meditaciones



Arte terapia



Movimiento corporal



Gestionar las emociones



Estos son algunos vídeos que pueden ayudarte en momentos donde necesites un tiempo y espacio para ti mismo, recuerda que es importante también cuidar de tu salud mental.

Decálogo de la persona que cuida a una persona diagnosticada con una Enfermedad Mental

1.

Me cuidaré a mí, para poder cuidar mejor a los demás. No puedo ayudar a nadie si yo estoy completamente desgastado.

2.

Aceptaré que no todo depende de mí. No soy el responsable de curar, ni tengo todas las respuestas, y eso está bien.

3.

Pediré ayuda cuando la necesite, sin sentir culpa. Buscar apoyo no es debilidad, es inteligencia emocional.

4.

Me permitiré sentir lo que siento, sin juzgarme. Enojarme, frustrarme o sentir ira no me hace mala persona, me hace humano.

5.

Pondré límites con cariño y claridad. Respetarme también es una forma de enseñar respeto. No olvidaré mis propios espacios, intereses y necesidades.

Soy más que cuidador. También soy persona, con vida propia y tengo derecho a desarrollar mi vida propia.

Buscaré información, pero no me sobrecargaré. Conocer ayuda, pero no necesito ser experto para acompañar con amor.

Aceptaré que habrá días buenos... y otros no tanto. La salud mental no es lineal, y el proceso lleva tiempo.

Celebraré los pequeños logros, míos y de quien cuido. Cada paso cuenta, incluso los que parecen pequeños.

Me hablaré con la misma compasión con la que hablo a quien quiero. Yo también merezco paciencia, amor y cuidado.

6.

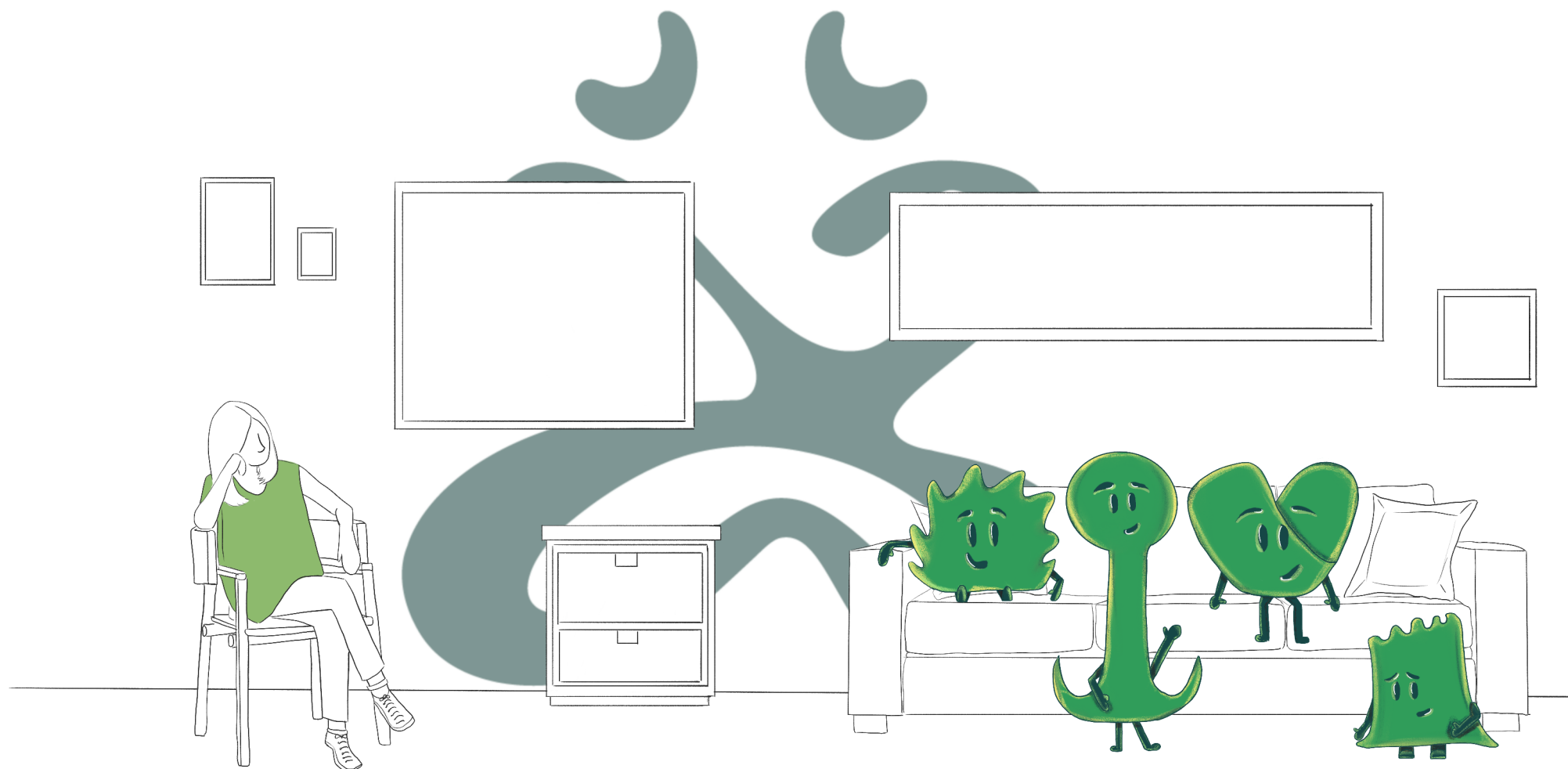
7.

8.

9.

10.

Tu también mereces ser escuchado y comprendido.



No dudes en buscar ayuda cuando lo necesites.

¿Necesitas hablar?

Estamos aquí para escucharte, no dudes en ponerte en contacto con nosotros/as.

asociacionmenteysociedad@gmail.com
www.asociacionmenteysociedad.org

Ofrecemos apoyo psicológico para familiares, grupos de ayuda mutua y talleres Arteterapia.

**Cuidar de otro también implica
cuidarte a ti mismo**

**No estás solo en esto.
Lo que sientes importa.**