

## **Psicoeducación para familiares de pacientes con inestabilidad emocional.**

La vida de las personas que conviven con un familiar diagnosticado de trastorno límite de la personalidad suele verse afectada de una manera importante. Es habitual que la familia reaccione con emociones intensas (desconcierto, enfado, temor, frustración...) ante comportamientos inesperados de la persona afectada, y esta dinámica suele conllevar un importante desgaste personal y una sensación de “estar quemado” para el entorno que rodea al paciente afectado.

Por otra parte, se ha comprobado que el trabajo con las familias influye en un mejor pronóstico de los trastornos mentales de su allegado, y además previene la aparición de problemas adicionales en los familiares y mejora su calidad de vida.

Por todo esto, en Fundación ARGIBIDE hemos puesto en marcha un grupo psicoeducativo para ayudar a los familiares a construir herramientas básicas de manejo de las relaciones cotidianas con el paciente que padece un Trastorno Límite de la Personalidad. De esta manera, los familiares podrán cuidar mejor de sí mismos, así como actuar como elementos que faciliten el cambio y mejor funcionamiento del paciente afectado.

### **Temario.**

Sesión 1. Presentación del programa.

Sesión 2. ¿Qué son los trastornos de la personalidad? ¿Qué es el Trastorno Límite de la Personalidad?

Sesión 3. Tratamientos que funcionan.

Sesión 4. Mejorar la autorregulación de la familia: introducción al mindfulness.

Sesión 5. Autocuidados para la familia (I): recuperar la propia vida.

Sesión 6. Autocuidados para la familia (II): mejorar la propia vida.



Unidad de Trastornos de la Personalidad

C/ Iturrama, 7 entreplanta  
31007 Pamplona (Navarra)  
Telf. 948 26 65 11 Fax 948 26 66 50  
e-mail: [info@fundacionargibide.com](mailto:info@fundacionargibide.com)

Sesión 7. Mejorar la relación (I): aprender a validar.

Sesión 8. Mejorar la relación (II): aprender a poner límites.

Sesión 9. Mejorar la relación (III): manejar las crisis.

Sesión 10. Valoración y cierre de grupo.

### **Formato**

Este trabajo se realiza en forma de grupo psicoeducativo cerrado, con la participación de entre 8 y 10 familias y dos conductores de grupo, que se reúnen una vez por semana en sesiones de aproximadamente 2 horas de duración.