# EFECTIVIDAD DE LA PSICOEDUCACIÓN EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS FAMILIARES DE PACIENTES CON ENFERMEDAD MENTAL.

Autora: Ainhoa Erviti Ariz (aervitiariz@alumni.unav.es)
Tutora: Cristina Alfaro Díaz

Universidad de Navarra | FACULTAD DE ENFERMERÍA

## INTRODUCCIÓN

El aumento de los trastornos mentales en España (especialmente tras la COVID-19) ha incrementado la demanda de servicios de salud mental (1).

Las familias cuidadoras enfrentan estigma, aislamiento y sobrecarga emocional, lo que repercute negativamente en su salud física y psicológica (2,3).

La psicoeducación surge como una herramienta clave en la mejora del bienestar emocional ya que ayuda a mejorar la comprensión, reducir el malestar y fortalecer las redes de apoyo familiares (4).

Bienestar emocional → capacidad para manejar de forma saludable sus emociones y mantener un equilibrio psicológico a pesar de las dificultades que implica cuidar a un ser querido con una condición mental (5).

## OBJETIVO

Evaluar la efectividad de la psicoeducación en la mejora del bienestar emocional de familiares de pacientes con enfermedad mental.

## METODOLOGÍA

Pregunta de investigación tipo PICO: ¿Es efectiva la psicoeducación en la mejora del bienestar emocional de los familiares de pacientes con enfermedad mental?

Revisión narrativa de la literatura

PubMed
CINAHL
PsycINFO

Últimos 10 años

Español e ingles

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **OR** Family (MESH) Relatives Caregivers | AND | **OR** "Mental disorders" (MESH) "Mental illness" Schizophrenia | AND | **OR** Psychoeducation "Psychoeducational intervention" "Psychoeducational programs" | AND | **OR** "Well-being" |

Estudios que incluyan familiares de pacientes con trastornos mentales, que apliquen intervenciones psicoeducativas y que evalúen el impacto en el bienestar emocional de los familiares.

Estudios con personas diagnosticadas de demencia

Estudios dirigidos únicamente a pacientes y no a familiares

197 total → 158 examinados → 33 tras criterios → 9 total inlcuidos en la revisión

17 eliminados por duplicados

125 excluidos tras leer título y resumen.

24 excluidos por no cumplir criterios de elegibilidad

## RESULTADOS

### RESULTADOS DE LAS INTERVENCIONES

### CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS

Psicoeducación familiar vs. atención habitual.

Objetivos: mejorar gestión emocional, comunicación y afrontamiento.

5 Sesiones individuales. (6) - 8 sesiones semanales (7).

Características:

- Fortalecimiento de habilidades de comunicación y afrontamiento de los problemas (8).
- Se enfoca en aspectos como el crecimiento personal, el fortalecimiento de las fortalezas y la motivación (9).

**Disminución de la ansiedad:**

- Menos angustia (K10) (9).
- Menores experiencias negativas de cuidado (ECI) (9).

→ Desaparece la relación entre ansiedad y estigma (10).

**Mejora del bienestar psicológico:**

- Reduce la sensación de soledad (11).
- Valida los sentimientos + identificar necesidades (11).
- Fomenta el autocuidado y hábitos saludables (11).

↓

Mejora en calidad de vida (S-CGQoL, p = 0.01) (8).

↓

Mejora el bienestar psicológico al sentirse COMPRENDIDOS Y RESPALDADOS (11).

**Reducción de la carga percibida:**

- Proporciona conocimientos sobre la enfermedad y estrategias para manejarla (7).
- Se comprende mejor el trastorno (7).

↓

Mejora significativa en la carga personal (p < 0,005) (12).

**Mejoras en las estrategias de afrontamiento:**

- Técnicas de resolución de problemas (10).
- Estrategias para mejorar la comunicación (10).
- Mejoras en la regulación emocional de los cuidadores (ira, tristeza...) (13).

*Aumento* ↓

Búsqueda de apoyo social en el grupo intervención (p= 0.01) (8).

Uso de estrategias optimistas y de reestructuración cognitiva (p = 0.04) (8).

↓

Más PROACTIVOS Y ADAPTATIVOS ante los desafíos del cuidado (14).

## CONCLUSIÓN

Se ha podido constatar el impacto positivo que provoca la psicoeducación en el bienestar emocional de los familiares de personas con enfermedades mentales. Su implementación en la práctica clínica debería ser una prioridad, ya que → mejora la calidad de vida de los cuidadores, optimiza los resultados del tratamiento de los pacientes, favorece una atención más integral y centrada en la familia. A largo plazo, puede reducir recaídas, hospitalizaciones y los costos asociados en el sistema de salud.

Futuras investigaciones deben centrarse en analizar su sostenibilidad en el tiempo personalizar los programas según las necesidades de cada familia. Todo ello contribuiría a un sistema de salud más humano, eficiente y preventivo.

## BIBLIOGRAFÍA