Los diez componentes fundamentales de la recuperación

Independencia: Los consumidores guían, controlan, tienen la opción de elegir y determinan su propio camino hacia la recuperación al optimizar la autonomía, la independencia y el control de recursos para lograr una vida independiente. De acuerdo con la definición, el proceso de recuperación debe estar dirigido por la persona, quien define sus propios objetivos de vida y diseña un camino único hacia esos objetivos.

Individualizada y centrada en la persona: Hay varios caminos para la recuperación que se basan en las fortalezas y en las resiliencias únicas de la persona, así como también en sus necesidades, sus preferencias, sus experiencias (incluidos los traumas pasados) y los antecedentes culturales en todas sus diversas representaciones. Las personas también identifican la recuperación como un viaje continuo y un resultado final, así como también un paradigma general para lograr el bienestar y una salud mental óptima.

Fortalecimiento: Los consumidores tienen la autoridad necesaria para elegir entre una variedad de opciones y participar en todas las decisiones (incluida la distribución de los recursos) que influirán en su vida, y además reciben capacitación y apoyo para hacerlo. Tienen la capacidad de unirse a otros consumidores para hablar de forma colectiva y efectiva por ellos mismos sobre sus necesidades, sus deseos y sus aspiraciones. A través del fortalecimiento, el individuo adquiere el control de su propio destino e influye en las estructuras organizativas y sociales de su vida.

Holística: La recuperación abarca toda la vida de una persona, que incluye la mente, el cuerpo, el espíritu y la comunidad. La recuperación abarca todos los aspectos de la vida, que incluyen la vivienda, el empleo, la educación, el tratamiento y los servicios de salud mental y de atención médica, así como también los servicios complementarios y naturalistas; el tratamiento de las adicciones, la espiritualidad, la creatividad, las redes sociales, la participación comunitaria y el apoyo de la familia, según lo determine la persona. Las familias, los proveedores, las organizaciones, los sistemas, las comunidades y la sociedad tienen roles fundamentales en el desarrollo y en el mantenimiento de oportunidades significativas para que el consumidor pueda acceder a estos apoyos.

No lineal: La recuperación no es un proceso paso a paso, sino que está basado en el crecimiento continuo, en los retrocesos ocasionales y en el aprendizaje que adquirimos a partir de la experiencia. La recuperación comienza con una etapa inicial de concientización en la que una persona reconoce que hacer un cambio positivo es posible. Esta concientización le permite al consumidor avanzar para comprometerse íntegramente con el trabajo de recuperación.

Los diez componentes fundamentales de la recuperación
(continuación)

Basada en las fortalezas: La recuperación se concentra en valorar y en desarrollar los numerosos talentos, capacidades, resiliencias, habilidades de afrontamiento y valores propios de las personas. Al desarrollar estas fortalezas, los consumidores dejan atrás los roles de vida que han fracasado y se involucran en nuevos roles de vida (p. ej., actuar como pareja, proveedor de cuidados, amigo, estudiante, empleado). El proceso de recuperación avanza a través de la interacción con otras personas en relaciones de apoyo basadas en la confianza.

Apoyo entre compañeros: El apoyo mutuo (que incluye compartir el aprendizaje proveniente de la experiencia y de las habilidades, y el aprendizaje social) tiene un rol importante en la recuperación. Los consumidores comprometen e involucran a otros consumidores en la recuperación y se brindan recíprocamente un sentido de pertenencia, de relaciones de apoyo, de roles valorados y de comunidad.

Respeto: La aceptación de la comunidad, de los sistemas y de la sociedad, y la apreciación de los consumidores (que incluye la protección de sus derechos y la erradicación de la discriminación y de los estigmas) son cruciales para lograr la recuperación. La autoaceptación y el hecho de volver a creer en uno mismo son particularmente importantes. El respeto asegura la inclusión y la participación total de los consumidores en todos los aspectos de su vida.

Responsabilidad: Los consumidores tienen una responsabilidad personal en su propio cuidado y en los viajes hacia la recuperación. Dar pasos hacia sus objetivos puede requerir de mucho coraje. Los consumidores deben esforzarse por entender y dar significado a sus experiencias e identificar las estrategias de afrontamiento y los procesos de curación para promover su propio bienestar.

Esperanza: La recuperación brinda un mensaje esencial y motivador para un futuro mejor: las personas pueden superar (y de hecho lo hacen) las barreras y los obstáculos a los que deben enfrentarse. La esperanza es algo que surge en nuestro interior, pero nuestros compañeros, amigos, familia, proveedores y otros pueden fomentarla. La esperanza es el catalizador del proceso de recuperación. La recuperación de la salud mental no sólo beneficia a las personas con discapacidades mentales al permitirles concentrarse en su capacidad para vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en nuestra sociedad, sino que además enriquece la trama de la vida estadounidense en comunidad. Los Estados Unidos se benefician gracias a las contribuciones que las personas con discapacidades mentales pueden hacer, lo que a fin de cuentas nos convierte en una nación más fuerte y saludable.

Referencia: http://mentalhealth.samhsa.gov/publications/allpubs/sma05-4129/