

## 1

**Cómo entender lo que pasó**

## Notas del facilitador

**Puntos principales del aprendizaje**

Ésta es la primera sesión. Cada sesión, excepto ésta, comenzará con una revisión de los puntos principales del aprendizaje de la última sesión.

**Materiales necesarios para acompañar el Manual del participante:** manual “*Mis sueños*”**Problema potencial de esta sesión**

Como ésta es la primera sesión, puede ser que los participantes estén ansiosos y sobreestimulados.

**Sugerencias para esta sesión**

1. Entregue a cada participante un set personal con los manuales para esta sesión, con una carpeta o cuaderno para guardar todos los materiales del libro de ejercicios *Recuperación: hacia el cumplimiento de sus objetivos de vida*.
2. Cuando distribuya los manuales, anuncie lo siguiente: “Leeremos y debatiremos acerca de los manuales de la clase todos juntos. Dividiremos el texto y cada uno de ustedes leerá algunas oraciones. No hay problema de que digan ‘yo paso’, si no quieren leer en voz alta”.
3. Deténgase e inicie debates con frecuencia, especialmente cuando se indique. La posibilidad de que los participantes realicen cambios de conducta aumentará en gran medida si logra focalizar el debate de modo tal que los participantes procesen la información, puedan transmitirla con sus propias palabras, la relacionen con experiencias personales y aclaren los significados que no estén claros.
4. Para resaltar un punto principal, dígales “*Esto es importante, así que anótemoslo en el manual*”. Anótelos en el manual. Luego repítanlo en voz alta para reforzar el aprendizaje.

**Respuestas posibles**

1. **Dé una bienvenida cálida e inmediata:** salude amablemente y con una sonrisa a cada participante que llega. Dígale: “*Estoy tan contento de que hayas venido*”. Sin embargo, nunca toque ni palmeo a ningún participante sin antes pedirle permiso. (Por ejemplo: más adelante, luego de un acierto del participante, puede decirle “*¡Eso es excelente! ¿Puedo darte una palmada en la espalda?*”)
2. **Fomente el compañerismo y el sentido de pertenencia:** Si se trata de una sesión grupal, ayude a que cada participante haga una etiqueta con su nombre o una tarjeta de identificación doblada con la inscripción de su nombre. Preséntelos unos a otros. Diga: “*Mientras esperamos que lleguen todos, les agradecería su ayuda. Vamos a empezar presentándonos, por eso sería muy bueno que averiguaran tres cosas acerca de la persona que tienen al lado: su nombre o apodo, lugar de origen y pasatiempo favorito*”. Anoten esas tres cosas en la pizarra. Luego, cuando estén todos, empiece a concentrarse en los participantes. Indique a cada participante que presente a la persona que tiene sentada al lado, utilizando la información que averiguaron.
3. **Transforme la preocupación en diversión:** diga, “*Vamos a adquirir conocimientos y habilidades muy útiles y, además, nos vamos a divertir haciéndolo juntos*”.
4. **“Mueva los hilos” de la sesión, fomentando un sentimiento de propiedad:** dígales: “*Ésta es su clase. Ha sido diseñada para cumplir con sus necesidades. Y yo estoy aquí para ayudarlos*”.
5. **Ritmo pausado:** contrarreste la sobreestimulación avanzando despacio y manteniendo un ritmo lento y tranquilo. No incremente la sobreestimulación cubriendo “demasiadas cosas en poco tiempo”.
6. **Asigne una tarea especial:** si un participante necesita apoyo o atención extra, pídale que lo ayude. Si se trata de una sesión grupal, pídale a esa persona que reparta los manuales o los lápices, o que escriba en la pizarra. Si se trata de una sesión individual, dígale que usted desea conocerla mejor. Ofrézcale una taza de café descafeinado.

## Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

Como ésta es la primera sesión del primer libro de ejercicios, tómese el tiempo necesario para realizar las presentaciones. Por ejemplo, puede romper el hielo preguntando a los participantes dónde nacieron, cómo se llaman, cuál es su película preferida, etc.

*“Todos tenemos un médico. Una de las maneras en que los médicos nos ayudan es explicándonos cuál es el problema que tenemos; nos dan un diagnóstico. Una vez que escuchamos el diagnóstico, hemos dado el primer paso para mejorar. Hoy hablaremos sobre cómo entender un diagnóstico y también acerca de cómo nos sentimos cuando recibimos uno”.*

*“Recibir un diagnóstico a veces puede ser difícil porque genera preguntas. Cuando el médico nos da el diagnóstico, surgen diferentes pensamientos, sensaciones y preguntas”.*

*“¿Alguna vez recibieron un diagnóstico?”.*

(Aliente a los participantes para que den sus respuestas.)

*“¿Cuando les dieron el diagnóstico, tuvieron preguntas para hacer?”.*

*“¿Cuál es la utilidad para ustedes de debatir este tema en grupo?”.*

*“Respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para observar si estamos familiarizados con este tema”.*

**Respuesta clave de la evaluación del tema**

**1. B    2. A    3. A    4. A**

I – introducción del tema  
R – relevancia de la participación  
I – identificación de objetivos  
M – materiales para las sesiones  
M – motivación para el uso

## Evaluación del tema



Marque una:  Previa  Posterior

Su puntaje:  
+ \_\_\_\_\_ de 4

### Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**1. Cuando una persona recibe un diagnóstico grave, pierde todos sus planes para el futuro y su vida ya nunca será la misma.**

A. Verdadero      B. Falso

**2. Cuando una persona recibe un diagnóstico grave, puede tener esperanza.**

A. Verdadero      B. Falso

**3. El término “recursos” hace referencia a las personas o cosas que me pueden ayudar.**

A. Verdadero      B. Falso

**4. La capacidad humana de aprender nos da esperanzas para controlar las enfermedades mentales.**

A. Verdadero      B. Falso

**5. Confío en que entiendo lo que me pasa a partir de la enfermedad que padezco.**

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo     Inseguro

**6. Es importante que conozca esta información.**

Totalmente en desacuerdo     En desacuerdo     Ni de acuerdo ni en desacuerdo     De acuerdo     Totalmente de acuerdo

## Evaluación del tema



Al **final** de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

7. Esta sesión me ayudó.

- |                          |                          |                                |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo            | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | De acuerdo               | Totalmente de acuerdo    |

8. Lo que me gustó de esta sesión: \_\_\_\_\_

---

---

---

9. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Cómo entender lo que pasó

## Objetivos de esta sesión

1. Identificar cómo puede utilizar un diagnóstico como el primer paso para mejorar.
2. Definir qué tan preparado está para comenzar a pensar y planear cómo lograr sus objetivos de vida.



*“Cuando recibí el diagnóstico, me sentí perdido. Mi antiguo ‘yo’ no existía más. Ya no sabía qué podía esperar en la vida”.*

*“Destrozó mis sueños. Perdí los planes que tenía para mi futuro”.*

*“Para mí era inaceptable tener esa etiqueta, ese diagnóstico. Me negaba a aceptar que estuviera pasándome a mí. Pero esto continuó; yo seguía enfermo. ¡Sólo quiero recuperar mi vida!”.*

*“Fue un alivio recibir finalmente un diagnóstico. Ahora sabía que otras personas sufrían lo mismo que yo y que los expertos en medicina tenían conocimientos sobre el tema. Fue un alivio saberlo. Pensé: ‘Ahora obtendré la ayuda que necesito para tratar esto’”.*

Nadie espera que le den un diagnóstico grave. Sin embargo, algunas veces pasa. Y la vida de esa persona cambia. Pero **la esperanza se mantiene** y es lo último que hay que perder. Existen esperanzas de mejorar gracias a la medicina moderna. La investigación médica da lugar a la esperanza para curas y mejores tratamientos. La capacidad humana para aprender cosas nuevas también nos da esperanzas. Los seres humanos tenemos una habilidad increíble para adaptarnos: aprender habilidades nuevas, nuevas maneras de hacer las cosas y nuevas maneras de llevar el control.

### Punto principal del aprendizaje N.º 1

**Tengo esperanza. La medicina moderna me da esperanzas de que puedo mejorar. La recuperación es posible.**

## Aprender de la experiencia ajena

**Debate (los participantes pueden decir “Yo paso”): ¿Cuál de las siguientes opciones me da más esperanza?**

**Individuo 1:**

*“Cuando recibí el diagnóstico, me sentí perdido. Mi antiguo ‘yo’ no existía más. Ya no sabía qué podía esperar en la vida”.*

**Individuo 2:**

*“Destrozó mis sueños. Perdí los planes que tenía para mi futuro”.*

**Individuo 3:**

*“Para mí era inaceptable tener esa etiqueta, ese diagnóstico. Me negaba a aceptar que estuviera pasándome a mí. Pero esto continuó; yo seguía enfermo. ¡Sólo quiero recuperar mi vida!”.*

**Individuo 4:**

*“Fue un alivio recibir finalmente un diagnóstico. Ahora sabía que otras personas sufrían lo mismo que yo y que los expertos en medicina tenían conocimientos sobre el tema. Fue un alivio saberlo. Pensé: ‘Ahora obtendré la ayuda que necesito para tratar esto’ ”.*

Las cuatro personas de los testimonios anteriores aún estaban adaptándose al hecho de tener una enfermedad mental cuando hicieron estas declaraciones. Con el tiempo, tres de ellos empezaron a trabajar en pos de su recuperación. Como una de estas personas tenía problemas de abuso de sustancias, su recuperación se retrasó, pero siguió trabajando para controlar su enfermedad.



**Marque con un círculo sus elecciones:** ¿Cuál de las declaraciones se parece a la que hubiera hecho usted, según sus experiencias?

Individuo 1

Individuo 2

Individuo 3

Individuo 4

**Debate (los participantes pueden decir “Yo paso”):** Mis comentarios sobre qué declaración elegí y por qué:



**Marque con un círculo las palabras que describen cómo se siente con respecto a su diagnóstico:**

No estoy de acuerdo con él    Enojado/triste/deprimido    Lo acepto    Aliviado

Otros: \_\_\_\_\_

## Nuestro propósito: LA RECUPERACIÓN

El hecho de que usted sea parte de esta sesión es una prueba de que los miembros de su equipo de tratamiento consideran que actualmente está preparado para empezar o continuar el avance hacia la recuperación. Es hora de comenzar a pensar nuevamente acerca de sus esperanzas, sueños y planes para el futuro.



**Punto principal del aprendizaje N.º 2**

**Estoy preparado para comenzar a avanzar hacia la recuperación.**

El propósito de este libro de ejercicios es ayudarlo a comenzar un camino hacia la recuperación: ¡para poder hacer planes! Si los objetivos que tenía para su vida se vieron destrozados cuando se enfermó (como le pasó al Individuo 2 del testimonio anterior), es hora de “recoger los platos rotos”. Paso a paso, vamos a ver:

1. necesidades básicas;
2. cuáles son nuestras necesidades;
3. cuáles son nuestras habilidades actuales;
4. cuáles son nuestros recursos actuales (las personas y cosas que nos ayudan); y
5. cuáles son nuestros sueños.

Busquemos más información y comencemos a planificar cómo alcanzar nuestros objetivos de vida.

**Punto principal del aprendizaje N.º 3**

**Tengo objetivos para mi vida. Estoy haciendo planes para alcanzarlos.**

## Revisión y avance



**Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Avance: Elija una opción de práctica personal**

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. ¿Qué hará de ahora a la siguiente sesión? Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a \_\_\_\_\_ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. DEBATIR.** He decidido preguntarle a \_\_\_\_\_ acerca de lo que recuerda cuando recibí mi diagnóstico por primera vez.
- 4. OTRA** \_\_\_\_\_

Dé un “Paso hacia adelante extra” (opcional).

- 5. EVALUAR.** Completaré los espacios en blanco en el manual “Mis sueños” y lo traeré a la próxima sesión. (Usted puede optar por compartir o no esta hoja con los demás.)

Si queda tiempo antes del final de la sesión, puede hablar sobre sus objetivos de práctica personal. ¿De qué manera **recordará** y **cumplirá** su objetivo en la próxima sesión?

# Mis sueños



Por \_\_\_\_\_

Mi sueño es ser (trabajo u ocupación) \_\_\_\_\_

Mi sueño es vivir (¿dónde?; ¿en qué tipo de vivienda?) \_\_\_\_\_

Mi sueño es compartir el amor con estas personas en mi vida: \_\_\_\_\_

Mi sueño es tener algún día \_\_\_\_\_