

1

La recuperación es individual y está centrada en la persona

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.

Sugerencias para esta sesión



Esta sesión puede utilizarse para grupos o sesiones familiares o de amigos. Ofrece la oportunidad de que el participante y su familia practiquen juntos el desarrollo de habilidades.

Sugerencias para esta sesión

1. Éste es el último libro de ejercicios de la biblioteca de materiales psicosociales de Soluciones en equipo. Este libro de ejercicios reúne muchos de los conceptos que aprendimos en otros libros de ejercicios, o “cierra el círculo”, para permitir que las personas desarrollen sus planes individualizados de recuperación.
2. Este libro de ejercicios también puede utilizarse en ámbitos que funcionan con plazos más cortos, como una visión general de varios componentes de la recuperación (según los Diez componentes de la recuperación de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration o SAMHSA).
3. Puede obtener copias extra de la página de ejercicios escrita, *Dónde me encuentro hoy en mi recuperación*, en caso de que alguien desee elegir la opción de práctica personal N.º 3.
4. Si ha utilizado varios de los libros de ejercicios de la biblioteca de Soluciones en equipo y está finalizando una serie con este libro de ejercicios, puede empezar a pensar cómo celebrará la finalización de la serie.

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

“Soluciones en equipo es un conjunto de materiales que ha sido diseñado para ayudarlos en su recuperación personal. Esperamos que estos materiales les hayan ayudado a comprender mejor su enfermedad. Esta información puede ayudarlos a desarrollar de manera efectiva métodos y habilidades, no sólo para controlar su enfermedad, sino también otros aspectos de su vida”.

“¿Alguien quisiera compartir cuál ha sido la sesión o el manual de Soluciones en equipo que más le gustó? ¿Cuál ha sido el más útil para usted?”.

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

“Este último libro de ejercicios les permitirá elaborar su propio plan de recuperación, mientras avanzan hacia el logro de sus objetivos de vida. ¡Felicitaciones por continuar el viaje hacia su recuperación personal!”.

“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. B 3. A 4. D

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. La recuperación:

- A. es librarse de los síntomas que le causan problemas en su vida o disminuirlos;
- B. es dar pasos para cumplir con algunos de sus objetivos;
- C. no es posible si uno tiene una enfermedad mental; o
- D. está determinada por su destino.

2. La recuperación debe estar centrada en la persona y debe ser igual para todas las personas.

- A. Verdadero
- B. Falso

3. Las recaídas pueden formar parte del viaje hacia la recuperación y no implican que usted deba empezar todo de nuevo.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. La recuperación:

- A. debe concentrarse en los problemas y en las soluciones;
- B. es algo que puede llevar años;
- C. se logra cuando uno integra todo mentalmente; o
- D. debe concentrarse en las soluciones, no en los problemas.

Evaluación del tema



5. Confío en que sé cómo evitar una recaída.

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

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

7. Esta sesión me ayudó.

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: _____

La recuperación es individual y está centrada en la persona

Objetivos de esta sesión

1. Identificar qué significa “recuperación” para usted.
2. Mencionar al menos 1 cosa sobre la cual le gustaría obtener más información que lo ayudaría en su recuperación.

Recuperación personal. La recuperación personal se logra cuando usted da pasos para alcanzar sus objetivos personales y mantener el bienestar general. La recuperación de una enfermedad mental no sólo es posible, sino que además debe ser el objetivo de todas las personas que sufren una enfermedad mental. Este objetivo de alcanzar el máximo nivel de bienestar posible es más fácil de lograr si usted lo comparte con su familia, con sus amigos y con su equipo de tratamiento.

Seguir definiéndose como un individuo, no simplemente como una persona con una enfermedad mental, es una parte importante de su recuperación. La recuperación es mucho más que librarse de los síntomas que alteran su vida o disminuirlos.

“La recuperación de la salud mental es un viaje de curación y de transformación que permite a las personas con problemas de salud mental vivir una vida plena en una comunidad de su elección, mientras se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial”.

— *National Mental Health Information Center de la Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)*



Debate:

¿Qué significa la recuperación para usted? _____

Punto principal del aprendizaje N.º 1

La recuperación tiene lugar cuando usted da pasos para alcanzar sus objetivos personales.

La recuperación es individual y está centrada en la persona

(continuación)

Del mismo modo que todas las personas tienen sueños y esperanzas diferentes, el camino hacia la recuperación de cada persona también es diferente. Su recuperación debe estar en sintonía con la manera en que usted ve su situación actual y el lugar donde le gustaría estar. Una parte importante de la recuperación significa descubrir lo que funciona mejor para usted. Piense en lo que es importante para usted. Luego puede utilizar esta información para poder alcanzar sus objetivos. Si bien muchos de los pasos hacia su recuperación pueden ser similares a otros, la manera y el momento en que dé los pasos para alcanzar sus objetivos dependen de usted. Es importante recordar, especialmente durante los momentos difíciles, que todas las personas pueden recuperarse dentro de sus posibilidades.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

La recuperación está guiada por sus objetivos personales.

¿Qué sucede si falla o si tiene una recaída en cuanto a los síntomas? Supongamos que planea caminar desde su casa hasta la tienda de la esquina. Casi a mitad de camino, tropieza con algo en la acera y se cae. ¿Qué haría en ese caso? ¿Volvería a su casa y saldría de nuevo?

No. Simplemente controlaría que todo estuviera bien, se levantaría y seguiría caminando hacia la tienda. Su camino hacia la recuperación es muy parecido a caminar hasta la tienda. Si se cae o si tropieza en el camino, simplemente se levanta y continúa su viaje.

Una cosa que haría, sin embargo, es evitar el objeto que lo hizo tropezar. Las recaídas y otros problemas le ofrecen una posibilidad de aprender qué funciona y qué no. Este aprendizaje lo ayuda a hacerse más resiliente o poder “volver” de los problemas con mayor facilidad.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Las recaídas pueden formar parte del viaje hacia la recuperación y no implican que usted deba empezar todo de nuevo.

Concentración en la recuperación

Concentración en la recuperación. La concentración en la recuperación es positiva. Se trata de saber dónde le gustaría estar y cuál es la mejor manera de llegar hasta ahí. Por esta razón, los planes de recuperación más exitosos están basados en las soluciones, no en los problemas. Es mucho más probable que encontremos las mejores soluciones si tenemos en mente lo que deseamos obtener, en lugar de lo que tememos. Las preocupaciones y los miedos asociados con nuestros problemas a menudo hacen más lento nuestro progreso.

Por ejemplo, si decide que quiere tomar una clase en una organización educativa local para adultos, identifique cuáles de éstos son pasos para lograr **soluciones** que usted podría dar, en contraposición con los **pasos** que ocasionan problemas:



	Solución	o	Problema
Leer un folleto para averiguar qué clases se ofrecen.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Averiguar qué días y en qué horarios se dictan las clases.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Darse cuenta de que las clases cuestan mucho dinero.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Concertar una cita para hablar con el especialista en admisiones.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Cuando identifique un problema, por ejemplo que las clases cuesten mucho dinero, busque soluciones. La solución a este problema es hablar con el encargado de las admisiones. Esta persona puede saber si existe ayuda económica disponible para ayudarlo a pagar las clases.

Concentrarse en lo que quiere puede ayudarlo a mantenerse en el camino hacia el logro de sus objetivos. Este enfoque puede fortalecerlo a medida que avanza en su recuperación.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

La recuperación debe concentrarse en las soluciones, no en los problemas.

Para ayudarlo a ser más consciente de dónde puede encontrarse ahora mismo en su recuperación, tómese unos minutos para responder las siguientes preguntas. Prepárese para hablar con su equipo de tratamiento o con su grupo de recuperación acerca de lo que ha descubierto sobre usted mismo.

¿Dónde me encuentro hoy en mi recuperación?



Hoy me siento _____ con respecto a mi recuperación.

Sé dónde quiero estar en mi recuperación. Sí No

Creo que soy lo suficientemente fuerte y que estoy preparado para tomar medidas a fin de lograr mi recuperación.

Sí No

Las soluciones que he descubierto que funcionan para mí son: _____

Las personas que me apoyan en mi recuperación son: _____

Una cosa que me gustaría lograr o sobre la que me gustaría aprender más en mi recuperación es:

Mi mentor o la persona a quien más admiro es: _____

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

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 comente conmigo sobre mi camino personal hacia la recuperación.
- 3. DEBATIR.** Hablaré sobre la hoja de actividades, *Dónde me encuentro hoy en mi recuperación*, con _____. Veré si hay algo que quiero agregar a mi hoja de actividades.
- 4. OTRA:** _____

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?