

10

Independencia y esperanza

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Divertirse y premiarse

1. ¡Usted merece divertirse!
2. Compartir momentos de diversión y pasar un buen rato con sus compañeros puede ser muy gratificante.
3. Recuerde premiarse todos los días con algo que disfrute.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.



Nota

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

Ésta es la última sesión del libro de ejercicios 10 Y la última sesión de la biblioteca de libros de ejercicios de Soluciones en equipo. Quizá desee celebrar este gran logro con un reconocimiento especial. Algunas ideas son una cena o un almuerzo que sea agradable para los participantes, una ceremonia especial o un certificado. El método de reconocimiento debe ser apropiado para los participantes.

Sugerencia general

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.) o el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980.

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robitschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 6 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los

puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Los editores creen que estas escalas se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

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

“Hoy es la última sesión de este libro de ejercicios”.

(Si ha utilizado toda la biblioteca de Soluciones en equipo, puede decir “...de los libros de ejercicios de Soluciones en equipo”.)

“Esta última sesión tiene como objetivo dar por terminado el trabajo y felicitarlos por el esfuerzo que han realizado a medida que fueron avanzado hacia su recuperación. ¿Se sienten como si fuera el día de su graduación? 'Graduarse' significa completar de manera exitosa un programa de estudio. Y eso es lo que han hecho. Han completado este programa exitosamente”.

“Sin embargo, éste no es el final de la historia. Éste es el comienzo de sus próximos pasos mientras continúan con su viaje hacia la recuperación. Han aprendido muchas habilidades que los ayudan a ser más independientes. Han aprendido cómo trabajar con las personas que los apoyan. ¡No importa qué tan independientes se vuelvan; no estarán solos! De hecho, a medida que se vayan haciendo más fuertes, se darán cuenta de que podrán brindar más apoyo y ser más útiles para las personas que están a su alrededor”.

“Por último, quiero decirles que deben estar muy orgullosos de sí mismos. Me gustaría darles una ovación de pie”.

(Párese y aplauda por un minuto.)

“Ahora me gustaría que todos se pongan de pie y se den un apretón de manos entre ustedes”.

(Haga esto sólo si se siente completamente sincero y cómodo al hacerlo. Si esto le resulta incómodo, indique a los participantes que se den entre ellos mismos una ovación de pie y únase a ellos.)

“Revisemos los puntos principales de nuestra última sesión y respondamos a las primeras seis preguntas de la evaluación del tema antes de comenzar, sólo para ver si estamos familiarizados con este tema”.

Respuesta clave de la evaluación del tema

1. C 2. D 3. B 4. C

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

Revisión de la sesión 9: Divertirse y premiarse



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 9

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 9? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. ¿Usted m_____e divertirse!
2. C_____r momentos de diversión y pasar un buen rato con sus compañeros puede ser muy gratificante.
3. Recuerde p_____e todos los días con algo que disfrute.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

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. Mi recuperación significa:

- A. que ya no necesito servicios de salud mental;
- B. que estoy curado;
- C. que me estoy haciendo más independiente a medida que mi salud mental mejora; o
- D. que debo cambiar mis proveedores de tratamiento.

2. Hasta ahora he hecho todo lo necesario, excepto:

- A. aprender los métodos para controlar mi enfermedad;
- B. desarrollar un fuerte equipo de apoyo que pueda ayudarme cuando tengo problemas;
- C. desarrollar un plan de prevención de recaídas o una estrategia; o
- D. seguir dependiendo de otros para que me ayuden con mi recuperación.

3. Aprender las habilidades para enfrentar de manera efectiva mi enfermedad no es algo problemático.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. En la recuperación, es mejor si:

- A. dependo de otras personas;
- B. soy independiente de las demás personas;
- C. mantengo el equilibrio entre la cantidad adecuada de independencia y de dependencia; o
- D. hago sólo lo que me hace sentir bien.

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: _____

Independencia y esperanza

Objetivos de esta sesión

1. Acepte y celebre la recuperación personal.

La vida está llena de cambios, y muchos de ellos son buenos para nosotros.

El camino hacia la recuperación también está lleno de cambios. De hecho, ¡la recuperación está llena de cambios positivos! Un cambio podría ser cómo se relaciona con su equipo de tratamiento. Quizá note que depende menos de ellos y que necesita menos citas a medida que sigue haciéndose más fuerte y saludable.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

La recuperación es avanzar hacia un estilo de vida más independiente.

Etapas de la enfermedad: de la dependencia a la independencia.

Primera etapa. ¿Recuerda cuando se enfermó? Probablemente estaba confundido y temeroso, y no sabía muy bien qué hacer. Los síntomas de la enfermedad afectaron su habilidad para trabajar correctamente. Por esta razón, tuvo que apoyarse en aquéllos a su alrededor para que le brindaran la ayuda y el apoyo que necesitaba. A este apoyo temprano a menudo lo brindan la familia y los proveedores de tratamiento. Puede haber incluido su hospitalización.

Durante las primeras etapas de su enfermedad, usted necesitaba un buen tratamiento, tiempo e información sobre lo que le estaba pasando. Quizá su recetador haya probado con uno a más medicamentos para averiguar cuál funcionaba mejor para usted. Es posible que haya adquirido más conocimiento al participar en los primeros libros de ejercicios de Soluciones en equipo.

Independencia y esperanza

(continuación)

Etapas media. La etapa media fue el momento para comprender que tiene una enfermedad mental y aprender más sobre su diagnóstico. Aprendió que su enfermedad médica no es su culpa. Ésta fue la etapa en que comenzó a hacer cosas para reducir sus síntomas y controlar su enfermedad.

Es posible que se hayan realizado modificaciones en los medicamentos en esta etapa. Aprendió que al tomar los medicamentos adecuados tal como se le indicó se podían controlar sus síntomas. En ese momento, descubrió la importancia de los medicamentos para lograr un tratamiento exitoso. Es posible que usted y su equipo de tratamiento hayan encontrado diferentes maneras de alcanzar algunas de sus otras necesidades. Esto puede haber incluido recibir ayuda para obtener sus medicamentos, evaluar sus ingresos y necesidades financieras y encontrar una vivienda segura. En algún momento, comenzó a controlar sus síntomas, por lo que pudo volver al camino hacia sus anhelos y sus sueños.

Última etapa. A esta altura ya ha aprendido acerca de la mayoría de sus síntomas. Ha aprendido diversas maneras positivas y consistentes de reaccionar en caso de que los síntomas o los signos de advertencia reaparezcan.

Tiene un plan de prevención de recaídas y ha desarrollado un fuerte sistema de apoyo. Su plan de recuperación incluye sus objetivos de vida y sus sueños. Está participando en actividades significativas. Es posible que esté planificando volver a la escuela, conseguir un trabajo o desarrollar relaciones cercanas con otras personas.

En esta etapa, su necesidad en cuanto a los servicios puede ser mucho menor que cuando comenzó. Esto significa que su relación con su equipo de tratamiento está cambiando. Puede que necesite menos citas y se dé cuenta de que se siente cómodo tomando más decisiones por su cuenta. Usted y su equipo de tratamiento pueden hablar sobre el aumento de su independencia. Juntos pueden averiguar qué servicios necesita todavía. Es un participante íntegro, que puede hablar sobre su propio tratamiento.

Si bien las personas con enfermedades mentales tienden a comenzar en la primera etapa y a avanzar hacia la tercera etapa, puede haber momentos en que necesiten apoyo adicional debido a la reaparición de sus síntomas. No se asuste. Éste es el proceso normal que se da en la mayoría de las enfermedades.

Si sufre una recaída y se siente como se sintió en una etapa anterior, está bien. Simplemente comience a tomar medidas para evitar recaídas, confíe en su sistema de apoyo y reanude su vida desde donde la abandonó. La independencia puede ser maravillosa, pero no se olvide de que también todos somos “interdependientes”. Esto significa que necesitamos apoyo unos de otros, tengamos o no una enfermedad.

Independencia y esperanza (continuación)



¿En qué etapa considera que está actualmente? ¿Cómo lo sabe?

Etapas: _____

Es hora de celebrar su éxito y seguir avanzando hacia su recuperación.
Tómese unos minutos para expresar cómo se siente con respecto al servicio,
a las instrucciones, al apoyo y a la amistad compartida durante el camino.

***Felicitaciones por su éxito.
Ha sido un honor poder ayudarlos.***