

1

Identificar los cambios

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

1. Dado que ésta es la primera sesión de este libro de ejercicios, puede haber personas que no se conozcan. En ese caso, tómese el tiempo necesario para realizar las presentaciones, comenzando por usted.
2. Considere utilizar el “juego del teléfono descompuesto” como una actividad grupal para ilustrar los cambios en la percepción. Organice dos filas e indique a cada fila que juegue al teléfono descompuesto. En este juego una persona dice algo al oído de otra persona y ésta a su vez debe comunicar el mensaje a la siguiente persona de la fila. Cuando el mensaje llegue al final de la fila, indique a las dos últimas personas que digan el mensaje en voz alta. Hable acerca de cómo cambia el mensaje según la manera en que cada persona lo escucha y lo procesa. Señale los errores de percepción comunes.
3. Puede escribir en la pizarra o en el rotafolio las definiciones del diccionario de algunas palabras que los participantes leerán y verán.
4. Si utiliza la sugerencia para la introducción del tema, puede colocar un papel y un lápiz o una lapicera para cada persona en sus sillas o escritorios.

Problema potencial de esta sesión

Cuando los síntomas psiquiátricos aparecen por primera vez, a la persona que experimenta estos síntomas a menudo se le hace difícil, y a veces imposible, reconocer y comprender lo que está sucediendo. Por lo general el individuo intenta dar sentido a los cambios que se están produciendo dentro de una estructura que conoce y comprende.

Respuestas posibles

1. Demuestre compasión por su valor para enfrentar sus desafíos.
2. Refuerce el hecho de que podrán aprender sobre su enfermedad.
3. Vuelva a asegurar que, juntos, analizarán los hechos y considerarán diferentes explicaciones.

Sugerencia general

No olvide sonreír: hágalo en esta primera sesión, que es muy importante, y en todas las sesiones. Si los participantes ven que usted está contento de estar allí, su ansiedad se aliviará más rápidamente. Permita que los participantes puedan darse cuenta con sólo mirarlo que usted se alegra de que estén juntos y que las siguientes sesiones serán una buena experiencia para todos.

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

(Lleve una fotografía de un objeto, como una flor o una fruta. Utilice una hoja para cubrirla, de modo que la fotografía no pueda verse a menos que usted la muestre. Solicite a todos que pasen al frente a medida que menciona sus nombres para mirar la fotografía y luego, sin decir nada, regresen a sus asientos y se sienten en silencio. Luego de que todos hayan visto la fotografía...)

“Anoten lo que vieron en la fotografía. Cuando finalicen, doblen el papel por la mitad y yo lo recogeré. Luego siéntense en silencio, sin hablar”.

(Cuando todos hayan terminado:)

“Veamos lo que vieron”.

(Vea rápidamente las respuestas y haga un resumen. La mayoría de las personas escribirá sólo una palabra, por ejemplo: “flor”. Algunas pueden ser más precisas y escribirán algo como “un clavel rosa en un florero de vidrio transparente sobre un mantel amarillo”.)

“¿Todos vieron lo mismo? No. Algunos vieron sólo una flor. Otros también vieron colores. Algunas personas vieron el florero y el mantel, además de la flor. Todos vieron exactamente la misma fotografía. ¿Alguna idea acerca de por qué hubo diferencias en lo que vimos?”.

(Escuche, aliente y conteste a las respuestas.)

“Hoy intentaremos comprender las diferencias en las percepciones de las personas: cómo el cerebro de cada individuo registra las cosas de manera diferente. Esto es importante porque la manera en que percibimos algo tiene mucho que ver con cómo nos comunicamos y actuamos. El título de esta sesión es ‘Identificar los cambios’. ¿En qué puede ser útil esta sesión?”.

“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. D 2. C 3. A 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

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. ¿Cuál de las siguientes opciones es correcta?

- A. El cerebro de todas las personas debería funcionar a la perfección.
- B. Todos pueden controlar la manera en que funciona su cerebro.
- C. Las personas que tienen una enfermedad mental siempre están enfermas.
- D. El cerebro de todas las personas a veces comete errores.

2. Las personas que ven el mundo de manera diferente:

- A. siempre saben que están enfermos;
- B. nunca saben que están enfermos;
- C. a menudo se sienten incómodos y confundidos al principio; o
- D. deben cambiar todos sus objetivos y planes futuros.

3. Todos perciben las cosas de manera un tanto diferente.

- A. Verdadero
- B. Falso

4. Cuando una persona experimenta cambios importantes en la manera en que percibe el mundo:

- A. necesita estar en un hospital;
- B. debe tomar medicamentos;
- C. puede beneficiarse hablando acerca de los cambios con alguien en quien confíe; o
- D. no debe decir nada porque probablemente esto desaparezca con el tiempo.

Evaluación del tema



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

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: _____

Identificar los cambios

Objetivos de esta sesión

1. Identificar una descripción simple de cómo funciona el cerebro.
2. Comprender que ningún cerebro funciona a la perfección.

¿Qué hay en el mundo?

¿De qué manera cada persona le da sentido al mundo en que vivimos? La respuesta más simple es: “A través de los cinco sentidos. Vemos, oímos, saboreamos, tocamos y olemos lo que sucede a nuestro alrededor. Así es como nos enteramos de lo que sucede en el mundo”.

¿Pero todos perciben (en el sentido de “experimentar el mundo a través de los cinco sentidos”) las cosas de la misma manera?

Por ejemplo, un grupo reducido de personas espera un autobús. ¿Todos ven el autobús exactamente de la misma manera cuando gira en la curva? ¿El hombre

que usa anteojos ve el autobús de la misma manera que la mujer que tiene una vista excelente? ¿La mujer que tiene un fuerte resfrío y la nariz tapada huele los gases del escape del autobús igual que la persona que está a su lado, que no está resfriada? ¿La joven madre cuyo bebé llora nota la misma cantidad de cosas que alguien que no está distraído?

Pero para hacer esto aún más complicado, todos los que ven llegar al autobús lo filtran según sus perspectivas personales del mundo y sus recuerdos. Supongan que escuchamos el ruido de los frenos cuando el autobús se acerca a la parada. Un hombre que trabaja como mecánico de automóviles puede escuchar este ruido y pensar que los frenos parecen estar funcionando bien. Por otro lado, un niño pequeño puede asustarse mucho al escuchar el ruido de los frenos.

Todos vemos el mundo de manera un tanto diferente según las experiencias que hemos atravesado en nuestras vidas y nuestras percepciones de lo que sucede a nuestro alrededor. Ciertas cualidades con las que nacemos también pueden afectar la manera en la que vemos el mundo.

El cerebro es el órgano que reúne los cinco sentidos, las percepciones y los recuerdos. Éstos constituyen nuestra concientización y comprensión individual de lo que sucede en el mundo. Si bien no comprendemos exactamente cómo funciona el cerebro, tenemos una comprensión básica de cómo nuestros pensamientos, sentimientos y perspectivas tienden a guiar nuestra vida cotidiana.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Las personas perciben y experimentan el mundo de diferentes maneras.

¡Use la cabeza! (En realidad, el cerebro.)

Usamos el cerebro para comprender el mundo y como una ayuda para tomar decisiones todos los días. Generalmente, para hacer esto nuestro cerebro obtiene información del mundo a través de los sentidos básicos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. Una vez que esta información ingresa al cerebro, utilizamos más de 100,000 células cerebrales llamadas neuronas, junto con sustancias químicas del cerebro llamadas neurotransmisores, para procesar la información y poder comprender el mundo. A pesar de que todos tenemos sentimientos similares y a menudo compartimos experiencias similares de vida, ningún cerebro ve el mundo exactamente de la misma manera que lo hace otro.

Para ilustrar cómo podemos oír y comprender cosas de modos diferentes, hagamos un ejercicio. Formen dos filas. La primera persona de cada fila recibirá un enunciado por escrito que debe decir al oído a la siguiente persona de la fila. Luego la segunda persona dirá el enunciado al oído de la tercera persona de la fila que, a su vez, se lo dirá a la cuarta persona al oído y así sucesivamente. Cuando se transmita la información, el enunciado puede decirse sólo una vez. Cuando el mensaje llegue a la última persona, ésta le dirá al grupo lo que oyó y lo escribirá en la pizarra. Para finalizar se escribirá el enunciado original en la pizarra. Hablaremos acerca de cómo cambió el mensaje a medida que se fue transmitiendo.

Punto principal del aprendizaje N.º 2

**Ningún cerebro funciona
a la perfección.**

Ningún cerebro funciona a la perfección.

El ejercicio que realizamos es sólo un ejemplo de cómo obtenemos la información y cómo nuestros cerebros pueden interpretarla. Dado que nuestros cerebros utilizan más de 100,000 conexiones para transmitir mensajes, es fácil comprender que ningún cerebro funciona a la perfección todo el tiempo.

Cuando nuestro cerebro malinterpreta el ambiente una y otra vez, es posible que nos sintamos incómodos e incluso confundidos acerca de lo que sucede a nuestro alrededor. Puede suceder que tengamos que esforzarnos más para comprender lo que otras personas que no sufren una enfermedad mental comprenden muy fácilmente. Nuestras percepciones pueden ser muy diferentes de lo que hemos experimentado en el pasado.

Para ayudar a comprender estos cambios, es importante determinar cuándo fue la primera vez que notó algo diferente. Tal vez fue:

- un pensamiento diferente;
- una sensación diferente o extraña;
- un cambio importante en el estado de ánimo;
- una reacción poco común;
- ansiedad o malestar al encontrarse en algún lugar o estar rodeado de personas;
o
- una experiencia con alguno de los cinco sentidos que nunca tuvo antes, como oír, ver u oler cosas que no comprendía.

Ningún cerebro funciona a la perfección.

(continuación)

Para ayudarlo a identificar y reconocer el momento en que se produjeron estos cambios, complete el ejercicio “Identificar los cambios”. Recuerde que debido a que cada persona ve el mundo de manera diferente, no existen respuestas correctas o incorrectas para los siguientes enunciados.



Ejercicio “Identificar los cambios”:

La primera vez que noté algo diferente fue el _____ .
(Cuándo)

Estaba en _____ cuando sucedió.
(Dónde sucedió)

Recuerdo que me sentí _____

(Qué experimentó de manera diferente)

Pensé que _____ podía ser una razón por la cual me sentí de esa manera. (Buscar una respuesta)

Quando las percepciones diferentes se vuelven incómodas

¡Las diferencias pueden hacer que la vida sea más interesante!

Compartir lo que sentimos con las personas en quienes confiamos puede ayudarnos a reconocer e identificar los cambios en la percepción individual que están ocasionando problemas.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Ser abiertos con las personas en quienes confiamos puede ayudarnos si experimentamos cambios en nuestra percepción.

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 red de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y comente conmigo sobre la primera vez que noté cambios en mis percepciones.
- 3. COMPRENDER.** Hablaré con _____ (escriba el nombre de una persona de confianza que lo conozca bien) y le preguntaré si ha notado algún cambio en mi conducta últimamente.
- 4. OTRO:** _____

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

- 5. ESCRIBIR.** Escribiré acerca de todos los cambios que se han convertido en un problema para mí. Pensaré en una solución para resolver el problema.

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 la próxima sesión?