

13

Cómo desarrollar un sistema de apoyo sólido

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:***La búsqueda de los objetivos de vida y de los sueños***

1. Tener una enfermedad no impide que las personas alcancen sus sueños en la vida.
2. Lo que nos hace alcanzar el éxito es lo que podemos hacer, y NO lo que no podemos hacer.

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 de este libro de ejercicios, así que puede aprovechar la oportunidad para celebrar con los participantes. Puede entregar a cada participante un certificado de logros o buscar otras maneras creativas de celebrar con los participantes. Puede identificar algo especial que cada persona haya hecho durante la utilización de los libros de ejercicios. A todos les gusta que se los distinga con algún elogio individual.

Problema potencial de esta sesión

Algunos participantes pueden tener únicamente el equipo de tratamiento como red de apoyo.

Respuestas posibles

Explique que el sistema de apoyo de cada uno va a ir cambiando durante su vida. Mencione que durante esta sesión se revisará la identificación de las actuales personas de apoyo, como así también la de aquellas personas de apoyo que puedan ser necesarias en el futuro.

Nota 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.), el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980, o la tabla COOP para prácticas de atención primaria (Eugene C. Nelson, 1987).

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 5 = 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.

Notas del facilitador

(continuación)

Las escalas COOP (Proyecto de información corporativa para la atención primaria en Dartmouth/Northern New England) fueron desarrolladas con el fin de crear un sistema para medir el estado de salud de los pacientes en los consultorios médicos. Una de las afirmaciones básicas de los gráficos es que el funcionamiento de una persona como un todo es más importante que el funcionamiento de sus sistemas de órganos por separado. Es posible que haya visto algunas de las tablas gráficas (p. ej., las tablas de “rostros” para medir los sentimientos). Otras tablas gráficas miden los niveles diarios de actividad, actividades sociales, aptitud física, cambios en la salud, salud general, apoyo social y calidad de vida. Estas tablas son muy utilizadas en estudios y demostraron ser sumamente válidas y confiables. Se consideran útiles para grandes cantidades de personal de oficina y clientes.

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

“Ningún hombre es una isla, algo completo en sí mismo; cada hombre es un fragmento del continente...”.

—John Donne, clérigo y poeta inglés (1572 – 1631);
Devociones, XVII.

“¿Qué queremos decir con ‘ningún hombre (o mujer) es una isla?’”.

(Aliente a los participantes para que den sus respuestas. Si fuera necesario, oriéntelos preguntando: “¿Qué hace que una isla sea una isla?”. Busque que alguien responda algo así como “estar rodeada de agua”, “estar separada del resto de la tierra” o “estar aislada”.)

“Una isla está separada o apartada de la parte de tierra principal, ¿verdad? Por lo tanto, esta cita significa que ninguno de nosotros, ningún hombre (o mujer), es capaz de estar separado o apartado de otras personas. Todos necesitamos apoyo, amistad y personas que se preocupen por nosotros”.

“Ésta es la última sesión de este libro de ejercicios y vamos a usar el tiempo empezando a identificar y a desarrollar nuestros sistemas de apoyo. Observen a los miembros del grupo. ¿Alguno de ustedes encontró aquí un amigo que le brinde su apoyo?”.

“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. B 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

Revisión de la sesión 12: La búsqueda de los objetivos de vida y de los sueños



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 12

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 12? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Tener una enfermedad no impide que las personas alcancen sus _____s en la vida.
2. Lo que nos hace alcanzar el é_____o es lo que podemos hacer, y NO lo que no podemos hacer.

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. Tener un grupo de apoyo es un signo de debilidad.

- A. Verdadero B. Falso

2. Mi sistema de apoyo puede incluir:

- A. solamente a mi equipo de tratamiento;
B. solamente a mi familia;
C. a cualquier persona que yo sé que puede ayudarme; o
D. solamente a mi recetador y a mi enfermera.

3. Desarrollar un buen sistema de apoyo puede fortalecerme.

- A. Verdadero B. Falso

4. Necesito tener algún tipo de contacto con mi sistema de apoyo:

- A. todos los días;
B. una vez al mes;
C. aun cuando todo marche bien; o
D. sólo durante las emergencias.

5. Confío en que tengo un sistema de apoyo sólido.

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

Evaluación del tema



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: _____

Cómo desarrollar un sistema de apoyo sólido

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 1 razón por la cual sea importante tener un sistema de apoyo sólido.
2. Mencionar a 2 personas de apoyo con las que usted cuenta actualmente, y los roles que desempeñan en su vida.
3. Desarrollar un plan para conseguir 1 persona nueva que le brinde apoyo.

Un sistema de apoyo es un grupo de personas que lo ayudan a lo largo de su vida. Algunas veces, los miembros del grupo pueden brindar ayuda directa o simplemente apoyarnos cuando necesitamos un poco de comprensión adicional durante los momentos difíciles de nuestra vida. Todas las personas pueden beneficiarse al tener un buen sistema de apoyo. Tener un grupo de apoyo no es un signo de debilidad. De hecho, puede ayudarlo a fortalecerse.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Tener un buen sistema de apoyo puede fortalecernos.

Cada uno tiene diferentes miembros en su sistema de apoyo, y así es como debe ser. Sin embargo, para aprovechar al máximo su sistema de apoyo debe identificar quién está en su lista.

El siguiente esquema ha sido diseñado para que usted pueda identificar quiénes son sus personas de apoyo, qué tipo de relación tiene con cada una y cuáles son los momentos más indicados para ponerse en contacto con ellas. Si lo desea, puede colocar la lista en un lugar de su casa donde pueda verla fácilmente. Algunos ejemplos de los lugares donde puede verla fácilmente son la puerta del refrigerador o al lado del teléfono. También puede llevar una copia en su cartera o en su billetera por si quiere llamar a alguien cuando sale de su casa.

Su sistema de apoyo puede incluir:

- todos los miembros de su familia o varios de ellos;
- todos los miembros de su equipo de tratamiento;
- sus amigos;
- sus jefes o sus compañeros de trabajo;
- sus vecinos; o
- clubes y entidades como la National Alliance on Mental Illness o NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales), Alcoholics Anonymous o AA (Alcohólicos Anónimos) u otras.

Cómo desarrollar un sistema de apoyo sólido (continuación)

Sugerencias de algunas razones para ponerse en contacto con los miembros de su sistema de apoyo:

- Emergencias.
- Síntomas de cambios en el estado de ánimo y en los patrones de sueño.
- Contacto social.
- Asuntos laborales.
- Actividades religiosas en grupo.

Una vez que su sistema de apoyo esté determinado, planifique ponerse en contacto cada tanto con los miembros de la lista para ver si sus datos han cambiado; por ejemplo sus direcciones o sus números de teléfono. También es muy importante que hable con los miembros de su sistema de apoyo en los momentos en los que todo marcha bien y no necesita nada. Esto mantendrá su relación firme, como así también la solidez de su sistema de apoyo



Punto principal del aprendizaje N.º 2

Es importante tener un contacto periódico con las personas de su sistema de apoyo.

Complete las siguientes *Hojas del sistema de apoyo de emergencia*. Si lo desea puede completar todos los detalles después, pero debe comenzar por identificar a las personas que quiere incluir en su lista.

Hoja del sistema de apoyo de emergencia



Número de emergencia: 911

Número de emergencias de salud mental _____

Mi sistema de apoyo

Cuándo ponerme en contacto

Nombre: _____

Tipo de relación: _____

N.º de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre: _____

Tipo de relación: _____

N.º de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre: _____

Tipo de relación: _____

N.º de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre: _____

Tipo de relación: _____

N.º de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre: _____

Tipo de relación: _____

N.º de teléfono: _____

Dirección: _____

Revisión y avance



Los puntos principales del aprendizaje de esta sesión son:

1. _____
2. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. Si bien ésta es la última sesión de este libro de ejercicios, quizá desee practicar más este importante tema. 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. PLANIFICAR.** Llevaré mi *Hoja del sistema de apoyo de emergencia* y terminaré de completarla. Haré una copia para ponerla en mi billetera o en algún lugar en el que siempre pueda llevarla conmigo. Colocaré la otra hoja en algún lugar de mi casa donde pueda verla todos los días. También colocaré una copia de la *Hoja de actividades del plan de recuperación*.
- 4. OTRA:** _____

¡Felicitaciones por haber finalizado este libro de ejercicios!