

1

La práctica mejora las cosas

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. Este libro de ejercicios está escrito para los familiares, proveedores de cuidados y amigos de las personas que están recuperándose de enfermedades mentales. La información y las habilidades de este libro de ejercicios probablemente sean útiles también para el personal de cuidado directo que trabaja con las personas que tienen enfermedades mentales. Los profesionales de la salud mental quizá consideren que este libro de ejercicios es un recordatorio útil para aprender o practicar las habilidades de control de crisis.
2. Debido a que este libro de ejercicios está escrito desde el punto de vista del proveedor de cuidados, se recomienda asignar estas sesiones sólo a los clientes que cuenten con una persona de apoyo (familiar, amigo, proveedor de cuidados o colaborador) que pueda acompañarlos.
3. Este libro de ejercicios está escrito a un nivel cognitivo ligeramente superior, por lo que debe controlar con frecuencia si los participantes están comprendiendo el material. Ofrezca explicaciones y aclaraciones en caso de que sea necesario.
4. En este libro de ejercicios, no encontrará las habituales preguntas previas y posteriores al tema en cada sesión, pero encontrará las opciones de práctica personal. Éstas se redactaron con el fin de facilitar el debate continuo entre los participantes y sus proveedores de cuidados entre las sesiones. Hay una evaluación de confianza previa y posterior al libro de ejercicios tanto para los participantes como para sus proveedores de cuidados.
5. Planifique un ejercicio para romper el hielo y presentar a los participantes y a sus invitados recíprocamente.

Sugerencias generales

1. Debatir y compartir los pensamientos durante estas sesiones puede ser más útil para los participantes y para sus compañeros de apoyo.
2. Todos recuerdan mucho más lo que ellos mismos dicen y hacen. Por esta razón, el aprendizaje más profundo se produce cuando el material nuevo se aplica en forma activa a situaciones de la vida real.

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

(Comience la sesión con un ejercicio para romper el hielo. Por ejemplo, “Díganos su hobby favorito, su banda favorita, su deporte favorito y su estrella de cine favorita”).

“Si pudiera adquirir mágicamente una nueva habilidad sin tener que aprenderla o practicarla, ¿qué habilidad elegiría? Si tuviera que aprender y practicar esa habilidad para ser realmente bueno en ella, ¿cuánto tiempo cree que demoraría? A menudo escuchamos la frase: ‘la práctica perfecciona las cosas’. ¿Qué piensa sobre eso?”.

“Hoy comenzaremos un libro de ejercicios, ‘Controlar las crisis’, que nos ayudará a aprender y a practicar nuevas habilidades. Estas habilidades pueden utilizarse para interactuar con las personas que comienzan a sentirse alteradas y que pueden sufrir una crisis”.

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

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. Confío en que tengo habilidades buenas para controlar las crisis.

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

2. 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:

3. Esta sesión me ayudó.

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

4. Lo que me gustó de esta sesión: _____

5. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

La práctica mejora las cosas

Objetivos de esta sesión

1. Identificar al menos 2 beneficios de la práctica de habilidades.
2. Reconocer las ventajas de pensar y elegir una respuesta en lugar de reaccionar automáticamente.

Practicar habilidades fortalece la confianza y la competencia. Enfrentar los problemas cotidianos de las enfermedades mentales puede ser muy estresante para todos los que están involucrados. Recuerde que también otras enfermedades generan mucho estrés y a veces situaciones de crisis. Las personas con enfermedades cardíacas o asma pueden sufrir crisis repentinas que ponen en peligro sus vidas. Saber cómo reaccionar ante una crisis es una habilidad de vida valiosa. La buena noticia es que los síntomas de las enfermedades mentales tienden a intensificarse gradualmente antes de que ocurra una crisis. Eso nos da la posibilidad de tomar medidas antes de que las cosas se nos vayan de las manos.

Practicar las habilidades específicas puede ayudar a desarrollar la competencia y la confianza para enfrentar una crisis. Cuando esté seguro de que tiene las habilidades que necesita, estará menos ansioso para enfrentar situaciones de crisis. En este libro de ejercicios, hablaremos de crisis sólo en relación con las enfermedades mentales.

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Practicar habilidades desarrolla confianza y competencia.

Elija y utilice conscientemente las herramientas. Este libro de ejercicios ofrece una recopilación de habilidades prácticas y efectivas que puede utilizar para controlar las crisis. Será más efectivo y tendrá más confianza para atravesar momentos difíciles si comienza a practicar estas habilidades cuando todo marcha bien. A lo largo del trabajo con estos materiales, usted podrá elegir una o dos herramientas que le resulten más útiles. Practique hasta que se sienta cómodo utilizándolas. Luego intente dominar las otras, una o dos por vez. Elegir y utilizar conscientemente las herramientas efectivas lo ayudará a adquirir confianza y competencia.

La práctica mejora las cosas

(continuación)



Sugerencia de debate: Si el tiempo lo permite, comparta ideas sobre las formas de recordar y practicar conscientemente las habilidades de control de crisis durante los momentos en los que todo marcha bien. Cuando la vida transcurre con tranquilidad, es fácil perder la concentración y olvidar que debe practicar. ¿Qué puede hacer para mantenerse concentrado y practicar a diario? _____

Punto principal del aprendizaje N.º 2

Tener habilidades efectivas lo ayudará a estar más preparado para controlar los problemas.

Las nuevas habilidades requieren tiempo, paciencia y perseverancia. Utilizar una herramienta nueva puede ser incómodo en un primer momento. Lo mismo ocurre con las habilidades de este libro de ejercicios. Eso es normal. Practique utilizarlas y dedique el tiempo que sea necesario para sentirse cómodo con ellas.

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Las nuevas habilidades requieren tiempo, paciencia y perseverancia.

“Lo intenté alguna vez”. Habrá momentos en los que utilizará una de esas habilidades y no obtendrá los resultados que esperaba. Puede sentirse tentado a decir: “Bueno, lo intenté aquella vez y no funcionó”. Inténtelo nuevamente, porque la práctica y la perseverancia son necesarias para alcanzar el éxito. Aunque la primera vez no lo haya logrado, continúe practicando. Continuar con el programa.



Sugerencia de debate: Además de conducir un automóvil o andar en bicicleta, piense en al menos otros tres ejemplos de habilidades que requieran de práctica y paciencia para poder aprenderlas y dominarlas. ¿Cuáles son esas habilidades? _____

La práctica mejora las cosas

(continuación)



¿Qué pasaría si las personas se dieran por vencidas y dejaran de practicar después de los primeros intentos de aprender esas habilidades? _____

“Podría haber utilizado una habilidad diferente”. Tómese el tiempo necesario para reflexionar después de haber enfrentado un problema cotidiano típico. En algún momento, probablemente se dé cuenta de que ha retomado sus antiguos hábitos en lugar de practicar las nuevas habilidades que deseaba poner en práctica. No se culpe ni se rinda. Piense en una habilidad que podría haber puesto en práctica en esa situación. Diseñe un plan para ponerla en práctica en la próxima oportunidad. Sea paciente y comprensivo consigo mismo. No se rinda. ¡Sea perseverante y continúe con el programa!

Con la práctica las cosas mejoran, pero no salen perfectas. Tómese todo el tiempo que sea necesario para aprender y practicar esas habilidades de control de crisis. Recuerde que la perfección es un mito. La perfección no existe. Es imposible ser perfecto. Si espera ser perfecto, se decepcionará. Los patinadores más talentosos a veces caen sobre el hielo. Los mejores jugadores de bolos no siempre logran un pleno. Los mejores jugadores de baloncesto a veces no aciertan en el aro. La meta es practicar, mejorar y desarrollar sus habilidades, no ser perfecto.

Punto principal del aprendizaje N.º 4

**Con la práctica las cosas mejoran,
pero no salen perfectas.**

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 red de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea nuevamente conmigo para que hablemos sobre la importancia de practicar las habilidades con anticipación.
- 3. PLANIFICAR.** Diseñaré un plan para recordar practicar en los momentos en los que todo marcha bien. Le pediré a _____ que me ayude a hacerlo.
- 4. OTRO:** _____

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

- 5. ESCRIBIR Y ANALIZAR.** Escribiré lo que pienso sobre algunas de las situaciones de crisis que enfrenté en el pasado. Anotaré algunas de las razones más importantes por las cuales debo aprender y practicar esas habilidades. Lo compartiré con _____.

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?