

Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)

Guías para Profesionales y Folletos de educación terapéutica

Reconocimiento

Este documento fue elaborado para el *Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)* por el *New Hampshire-Dartmouth Psychiatric Research Center* bajo el número de contrato 280-00-8049 y por *Westat* bajo número de contrato 270-03-6005, con SAMHSA, U.S. *Department of Health and Human Services (HHS)*. Pamela Fischer, Ph.D. y Crystal Blyler, Ph.D. fueron las asesoras técnicas de la SAMSHA para este proyecto.

Adaptación al español

Este documento fue adaptado al español por el grupo de trabajo “Recuperación y cuidados en salud mental” de la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME). Para ello se han usado los materiales en inglés y la información educativa traducido al español por Delia Cortés de *Illness Management and Recovery toolkit*.

MODULO 1

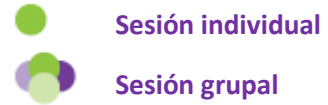
Adaptación realizada por:

María Assumpta Rigol Cuadra

Con la cooperación de:

Yolanda Sánchez García





Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR)
Folleto con información educativa

Tema 1: Estrategias de Recuperación

“Recuerda siempre que ante todo eres una persona. La etiqueta diagnóstica no te define. No eres “depresión”, “esquizofrenia” o “bipolar”. Eres una persona. Una persona con cáncer no se define como “cáncer”, ¿así, que porqué reducirse a una etiqueta?”

David Kime, artista, escritor, diseñador de flores, en recuperación de un trastorno bipolar.

Introducción

Este folleto trata sobre el tema de la **recuperación** de su problema de salud mental. En este grupo vamos a presentar como diferentes personas definen la “recuperación” para animarles a que presenten sus propias definiciones de la “recuperación”. Conseguir sus logros o metas es una parte importante del proceso de recuperación. Este folleto le va ayudar a crear metas y le enseñará a escoger estrategias para lograrlas.

¿Qué es la recuperación?

Como se pueden dar cuenta, la definición de la recuperación de una enfermedad mental es una definición muy personal. Hay personas que creen que es un proceso y hay otras personas que creen que es un logro.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo diferentes personas describen lo que la recuperación significa para ellas:

- La recuperación de mi enfermedad mental no es como recuperarse de un resfriado. Es la recuperación de mi identidad y de mi vida.
- Para mí la recuperación es poder tener buenas relaciones y poder sentir la conexión con las personas. Es también poder disfrutar de mi vida.
- Yo no me siento afectado por mi pasado. Más bien le pongo mucho entusiasmo al futuro.
- Recuperarme significa ser más independiente.
- No tener síntomas es mi definición de la recuperación.
- La recuperación para mi consiste en una serie de pasos. A veces los pasos son pequeños como poder seguir mi rutina diaria. Es importante reconocer que los pasos pequeños se amplían.
- Tener un problema de salud mental es parte de mi vida pero no es la parte central de mi vida.

Las personas definen la recuperación de una manera muy personal

Pregunta

¿Qué significa recuperación para usted?

¿Qué ayuda a las personas en el proceso de recuperación?

Las personas usan una serie de estrategias para ayudarse en el proceso de la recuperación.

Aquí se presentan algunos ejemplos de estrategias que han usado algunas personas:

- **Participar en programas de autoayuda**

Yo pertenezco a un grupo de apoyo que es parte de un programa de autoayuda. Todas las personas en este grupo han sufrido o sufren síntomas psiquiátricos. Yo me siento muy cómodo en este grupo. Las otras personas entienden por lo que yo he pasado. También ofrecen buenas ideas para resolver ciertos problemas.

- **Estar activo/a**

Yo me siento mejor cuando me mantengo más activo durante el día. Procuero mantener una lista en mi agenda de las cosas que quiero hacer para el día siguiente. Trato de incorporar actividades divertidas y también incluyo mis prioridades. Mantenerme más activo me ayuda a sentirme más seguro de mí mismo.

- **Desarrollar un sistema de apoyo**

Ayuda a tener a amigos y familia con los que puedo compartir actividades y conversaciones. A veces tengo que poner de mi parte para mantener estas relaciones y mantenerme en contacto con ellos. Es importante para mí no depender sólo de una persona.

- **El mantenimiento de mi salud física**

Cuando no como bien o no hago ejercicio me siento cansado y sin ánimos de nada. Así que intento comer cosas con un valor nutricional decente y hacer al menos un poco de ejercicio cada día. Esto hace la diferencia.

- **Ser consciente del entorno y como me afecta**

Me concentro mucho mejor cuando estoy en un entorno tranquilo. Me distraigo o me irrito cuando hay mucho ruido. Si puedo, busco lugares más tranquilos con menos personas o ruidos.

Tampoco me gusta estar al lado de personas que critican todo. Evito ese tipo de personas.

- **Dedicar tiempo para divertirme o descansar**

No todo es trabajo. Es muy importante incorporar la diversión. Todos los viernes alquilo una película con mi esposa y nos turnamos para escoger las películas

- **Creatividad**

Me gusta escribir poesía. Me ayuda a expresar mis emociones y pongo mis experiencias por escrito. También leo las poesías de otros. Es muy satisfactorio.

- **Espiritualidad**

Mantener la conexión con mi espiritualidad es esencial para mí. Pertenezco a una iglesia pero también encuentro la espiritualidad en la naturaleza y la meditación.

- **Seguir los tratamientos de mi preferencia**

He escogido un tratamiento que incluye grupos de autoayuda, un trabajo en la comunidad (tiempo parcial) y tomar mi medicación. Me gusta ser proactivo. Hacer las cosas que me hacen sentir fuerte me ayudan a afrontar los problemas del día a día. Pertenezco a un grupo de autoayuda y también veo a mi terapeuta una vez a la semana. Mi terapeuta me ayuda a afrontar los problemas de mi vida. La combinación de las dos cosas es importante para mi recuperación.

Pregunta

1. ¿Qué estrategia de recuperación ha usado?
2. ¿Qué estrategia desea desarrollar?

Utilice el siguiente ejercicio para registrar sus respuestas

Ejercicio: Estrategias Para La Recuperación		
Estrategia para reducir las fuentes de estrés	Uso esta estrategia de manera efectiva	Me gustaría usar esta estrategia o mejorar la forma en que uso esta estrategia
Participar en programas de autoayuda		
Mantenerme activo/a		
Desarrollar un sistema de apoyo		
Mantener mi salud física		
Dedicar tiempo a divertirme o descansar		
Expresar mi creatividad		
Explorar mi espiritualidad		
Seguir los tratamientos de mi preferencia CUALES:		
OTRAS:		

¿Qué es importante para usted? ¿Qué metas le gustaría lograr?

Muchas personas que están en el proceso de recuperación creen que es importante establecer y lograr sus metas. No importa si las metas que quieren lograr son pequeñas o grandes. Es importante considerar que tener síntomas psiquiátricos quita mucho tiempo y energía. Muchas veces estos síntomas incómodos causan dificultad para participar en actividades o simplemente para hacer planes para el día.

Tal vez es importante dedicar un tiempo para repasar:

- ¿Qué es importante para usted como persona?
- ¿Qué quisiera realizar en su vida?
- ¿Cómo quisiera que fuera su vida?

Las siguientes preguntas le podrían ayudar:

- ¿Qué tipo de amistades quisiera tener?
- ¿Qué quisiera hacer en su tiempo libre?
- ¿En qué tipos de pasatiempos (hobby), deportes o actividades quisiera participar?
- ¿Qué tipo de trabajo quisiera hacer (pagado o de voluntario)?
- ¿Hay algún curso que quisiera estudiar?
- ¿Qué tipo de relación quisiera tener con alguna persona?
- ¿Quisiera cambiar su situación financiera?
- ¿Qué tipo de relación quisiera tener con su familia?
- ¿A qué tipo de comunidad espiritual o movimiento comunitario quisiera pertenecer?
- ¿Qué le gustaría cambiar?

También ayudaría reflexionar sobre las siguientes preguntas

- ¿Con qué áreas de su vida se considera satisfecho/a?
- ¿Con qué áreas de su vida se considera insatisfecho/a?
- ¿Qué quisiera cambiar en su vida?

Utilice la tabla para contestar las preguntas (marcar la casilla con X)

Ejercicio: Satisfacción Con Áreas De Mi Vida

Áreas De Mi Vida	No Estoy Satisfecho/a	Estoy Moderadamente Satisfecho/a	Estoy Muy Satisfecho/a
Amistades			
Ocupación (remunerado o voluntario)			
Actividades de ocio y tiempo libre			
Relaciones con mi familia			
Situación de vivienda			
Espiritualidad			
Finanzas			
Perteneciendo a una comunidad			
Relaciones íntimas			
Expresando mi creatividad			
Pasatiempos (hobbies)			
Educación			
Otras áreas:			

Tal vez sería útil desarrollar metas en uno o dos aspectos de su vida en los que no se sienta satisfecho/a. Por ejemplo: Si cree que no tiene pasatiempos (hobbies) divertidos, sería una buena idea desarrollar metas de posibles actividades. Y luego dedicar tiempo para probar.

Pregunta

¿Con qué dos áreas de su vida no está satisfecho/a y quisiera mejorar?

¿Qué metas quisiera desarrollar para sí mismo/a en estas dos áreas?

Establecer metas

Puede usar la siguiente tabla para apuntar sus respuestas. También en el futuro puede remitirse a esta tabla para ver cómo ha avanzado en sus metas.

Ejercicio: Trabajando sobre los objetivos	
Meta 1	
Primeros pasos hacia el logro	
Meta 2	
Primeros pasos hacia el logro	

Planificando los pasos para lograr sus metas

Tal vez encuentre útil seguir el método de “paso a paso” para lograr sus metas. Este método también se puede utilizar para resolver problemas personales.

Ejercicio: Solución de Problemas Paso a Paso y Logro de los Objetivos	
Defina la meta que quiere lograr o problema que quiere resolver Tiene que ser lo más claro posible	
Apunte 3 posibles maneras para lograr su meta o resolver su problema	
1)	
2)	
3)	
Para cada posibilidad, brevemente identifique las ventajas y las desventajas para conseguir su meta	
VENTAJAS	DESVENTAJAS
1)	1)
2)	2)
3)	3)

Esoja la mejor manera de resolver el problema o alcanzar su meta

¿Cuál de ellas tiene la mayor posibilidad de tener éxito?

Formule un plan para conseguir la meta o para obtener una solución. ¿Quién va a tomar parte?
¿Qué tiempo se da para alcanzar la meta? ¿Qué va a necesitar? ¿Qué problemas se pueden
presentar y como se pueden superar?

- Pasos para llevar a cabo la solución:

- Quien me ayuda:

- Cuando:

- Recursos:

- Posibles problemas:

- Posibles soluciones:

Anote una fecha para medir el progreso: / /

Dese crédito por todo lo que ha hecho

Decida si el problema ha sido resuelto o si el objetivo ha sido alcanzado.
De lo contrario, revise el plan o pruebe otro.

¿Cuáles son las estrategias para lograr sus metas?

Las personas que son más efectivas en obtener sus metas suelen tener **metas que son claras y un plan que indica paso por paso** lo que tienen que hacer.

Las siguientes sugerencias podrían ser útiles

- Las metas grandes hay que dividir las en metas más pequeñas y más manejables. El resultado es más realista de obtener que con una meta grande.
- Empiece con metas que sean modestas y pequeñas para darse el tiempo para lograrlas. Sobre todo que sean metas manejables.
- Concéntrese en una sola meta a la vez.
- Obtenga apoyo para obtener sus metas. Las ideas y participación de otras personas pueden significar una gran diferencia.
- No se desanime si la meta que quiere lograr está tardando más tiempo de lo previsto. Esto es muy frecuente.
- Si en su primer intento no pudo lograr su meta no pierda los ánimos. Más bien busque otras estrategias. Con el tiempo encontrará el modo de lograr su meta. Si al principio no lo logra siga intentándolo.

Pregunta:

¿Qué es un ejemplo de una meta que ha establecido en el pasado?

Pregunta:

¿Ha usado un plan de paso a paso antes para conseguir sus metas?

Hacer el seguimiento de sus progresos

Establecer y perseverar en metas que son importantes para usted es el centro del programa IMR. Por esa razón, al inicio de cada sesión hablaremos y trabajaremos sobre sus metas personales de recuperación.

Use la **tabla en la siguiente página** para anotar sus metas y su progreso hacia ellas. Ponga esta tabla en la primera página de su carpeta IMR

Ejemplos de objetivos de recuperación y estrategias para conseguirlos

Repase los siguientes ejemplos

Juan

Las metas de recuperación de Juan están enfocadas a su **trabajo** y a **ser un buen esposo y padre**

- **Juan usa los siguientes recordatorios:**
 - Dedicar tiempo a ti mismo
 - Premiarte por las cosas que has logrado
 - Cuidarte mucho
 - Mantener las citas
 - Ser honesto con las personas
 - Tener en cuenta lo que te sugiere tu médico o enfermera
 - Pensar positivamente. Mantener la esperanza
 - Salir de esas 4 paredes. Ir al cine, caminar, oír música o ir al parque
 - Hacer cosas placenteras con tu pareja
 - Tener la valentía de pedir perdón
 - Evitar peleas. Solo te hace sentir peor y te sube la adrenalina
 - Acuérdate de ser positivo

David

En la recuperación de David, él se centra en sus metas relacionadas con su **expresión creativa, vivir independientemente** y tener **relaciones positivas** con sus seres queridos.

Los siguientes son los recordatorios que le han ayudado lograr sus metas:

- Expresarme en mi arte
- Expresarme en mis escritos manteniendo un diario, escribir poesía, cuentos y artículos

- Conseguir un trabajo que me guste y que no me cause mucho estrés
- Mantenerme ocupado. Tratar de planificar actividades con mis amistades
- Ser persistente en mi tratamiento farmacológico: Tratar de conseguir la medicación que me funcione
- No dejar que me desanimen las opiniones negativas de las otras personas sobre mi enfermedad mental
- Compartir mis experiencias con personas que han vivido con lo que yo he experimentado en mi vida
- Ayudar a las otras personas en su recuperación
- Mantener las tradiciones familiares y mantener el contacto con mi familia

Cada persona encuentra su propio camino hacia su recuperación

Sara

Sara dice que sus metas hacia la recuperación se centran en **mejorar las relaciones con sus seres queridos** (esposo, mejor amiga y madre) y **mantener su estatus social en la comunidad**. Ella dice que averiguar quién es y las cosas que le gustan ha sido su salvación. Para Sara, una lista de comprobación diaria le ayuda a mantener su equilibrio personal que necesita para perseguir sus metas de recuperación.

Ella sugiere hacerse las siguientes preguntas cada mañana:

- ¿He tomado un desayuno saludable?
- ¿Cómo están estructurados mis días?
- ¿En qué estado está mi armario?
- ¿Cuál es mi situación financiera?
- ¿Cómo me va la medicación?
- ¿Con quién puedo hablar hoy? ¿Tengo un sistema de apoyo fuerte?
- ¿Estoy durmiendo bien?

Pregunta

¿Cuáles son los recordatorios, directrices o sugerencias que le ayudan a lograr sus metas de recuperación?

Resumen de los puntos principales de las Estrategias de Recuperación

- ✓ Las personas definen recuperación de manera muy personal
- ✓ Identificar qué es lo que quiere mejorar en su vida le ayuda a establecer metas
- ✓ Una planificación “paso a paso” le puede ayudar para conseguir las metas
- ✓ Cada persona encuentra su propio camino hacia la recuperación
- ✓ Estrategias para la recuperación incluyen lo siguiente:
 - Involucrarse en programas de autoayuda
 - Desarrollar un sistema de apoyo
 - El mantenimiento de su salud física
 - Ser consciente de su entorno y como este le afecta
 - Dedicar tiempo para divertirse o descansar
 - Expresar su creatividad
 - Explorar su espiritualidad
 - Seguir los tratamientos de su preferencia