

# Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave

## *Illness Management and Recovery-IMR*

## MÓDULO

## 4

### Folleto de educación terapéutica

#### DESARROLLADO UN SISTEMA DE APOYO SOCIAL



# 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 4

### Adaptación realizada por:

Francisco González Pérez



Sesión individual



Sesión grupal

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

Folleto de educación terapéutica

## Tema 4: Desarrollando un sistema de apoyo social

**“Es importante para mi poder recurrir a mi familia y amigos para decirles lo que siento y compartir con ellos alguna actividad. También es importante para mí que ellos puedan contar conmigo. Entre nosotros nos apoyamos.”**

David Kime: artista, escritor y diseñador floral, en recuperación de un trastorno bipolar.

### Introducción

En este folleto vamos a aprender cómo aumentar el apoyo social en nuestras vidas. Disponer de apoyo significa que podemos sentirnos conectados y cuidados por otras personas. Esto es especialmente importante para ayudar a reducir el estrés o evitar una recaída. Aquí se describen estrategias para aumentar el número de personas que pueden prestar apoyo en su vida y también cómo establecer una conexión de mayor intensidad o cercanía con las personas que ya conoce.

### ¿Qué es el apoyo social?

“Apoyo Social” se refiere a tener relaciones gratificantes, enriquecedoras y de gran ayuda. Hay relaciones con personas que pueden dar “apoyo” cuando el enfoque es positivo y hay pocos conflictos. Tener diferencias de opinión es natural en cualquier relación y los desacuerdos se pueden resolver de una forma efectiva en una buena relación.

El sistema de apoyo social puede ser muy variado y este apoyo puede llegar de relaciones con muchas y diferentes personas, incluidas las siguientes:

- Miembros de la familia
- Amigos/as
- Otras personas usuarias
- Cónyuge
- Novio/a
- Compañeros/as de trabajo
- Miembros de un grupo espiritual (religioso)
- Compañeros/as de clase
- Miembros de grupos de ayuda mutua

### ¿Por qué es importante el apoyo social?

Las relaciones sociales son una parte muy importante en la vida de las personas. Para muchas de ellas, la calidad de las relaciones es un factor de mucha importancia en su satisfacción personal. Las relaciones de apoyo hacen sentirnos bien con uno mismo y con los demás, además de ser más optimistas sobre el futuro. Tener relaciones de apoyo también puede ayudar a las personas usuarias a reducir el estrés. Tal y como figura en el tema 3 del Folleto de IMR “El modelo de vulnerabilidad al estrés y las estrategias de tratamiento”, reducir el estrés puede ayudar a reducir las recaídas.

Las personas tienen sus propias opiniones sobre lo que es una relación de apoyo. También tienen sus propias perspectivas sobre lo que quieren de una relación y si se sienten lo suficientemente satisfechos con la calidad y el número de relaciones que tienen.

## Pregunta

¿En cuál de sus relaciones encuentra un mayor apoyo?

## Pregunta

¿Qué importancia tiene el apoyo social en su vida?

Realice el ejercicio para ayudarle a evaluar qué significa el apoyo social para usted:

### Ejercicio: Qué significa apoyo social para usted

¿Quién resulta de apoyo para usted?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿En qué aspectos se encuentra satisfecho/a con sus relaciones		
¿Qué aspectos de sus relaciones le gustaría cambiar?		
¿De qué manera sirve usted de apoyo para otras personas?		
¿Está satisfecho/a en la forma que usted resulta de apoyo para los demás?	SI	
	NO	
¿Le gustaría tener un mayor apoyo social en su vida?	SI	
	NO	
¿Cuál describe mejor su satisfacción con el nivel de su apoyo social?	No satisfecho/a	
	Poco satisfecho/a	
	Satisfecho/a	
	Muy satisfecho/a	
	Extremadamente satisfecho/a	

## Aumentando el apoyo social.

La mayoría de las personas están interesadas en aumentar su apoyo social y mejorar sus relaciones con los demás. Puede utilizar dos estrategias generales:

- Usted puede **aumentar el número de personas** con las que tener contacto, y
- **Mejorar la calidad** de las relaciones con las personas con las que mantiene ya un contacto de forma regular.

La mayoría de las personas encuentran más ayuda en una combinación de las dos estrategias.

**El apoyo social se puede aumentar:  
Conectando con más personas y mejorando la calidad de la relación con las personas  
que ya existen en su vida.**

## Estrategias para conectar con las personas

Hacer una conexión con nuevas personas es el primer paso para aumentar un sistema de apoyo social. Para conectar con los demás usted necesita:

- Encontrar lugares para conocer nuevas personas.
- Iniciar conversaciones.
- Escuchar con interés a la otra persona cuando está hablando. A todos nosotros nos gusta que nos presten atención.

## Buenos lugares para conocer gente

Puede conocer a personas en todo tipo de lugares. Permanezca atento a la posibilidad de conocer alguien. No importa el lugar donde esté. Aunque haya muchos lugares donde puede conocer gente, hay lugares de recreo y ocio donde puede ser más fácil y natural conocer a otras personas.

### Ejemplos de lugares:

- Actividades comunitarias (bibliotecas, asociaciones)
- Escuela o cursos
- Grupos de ayuda mutua
- Trabajo
- Lugares donde las personas se reúnen para culto o actividades espirituales (iglesias, templos, mezquitas etc.)
- Asociaciones de usuarios/as de salud mental
- Clubes sociales
- Gimnasios
- Parques
- Museos
- Conciertos
- Grupos con intereses en común (deportes, hobbies)
- Librerías
- Cafeterías
- Programas de voluntariado

### Pregunta

¿Dónde ha conocido a gente en otros momentos? ¿Dónde le gustaría conocer gente nueva?

Utiliza el siguiente ejercicio para registrar su respuesta (marca con una x)

Ejercicio: Lugares donde conocer gente		
Lugares	Ya he ido a este lugar para conocer a personas	Me gustaría ir a este lugar para conocer a personas
Actividades comunitarias		
Escuela o curso		

Grupos de ayuda mutua		
Trabajo		
Iglesias, templos, mezquitas etc.		
Asociaciones de usuarios/as de SM		
Club social		
Gimnasio		
Parques		
Museos		
Conciertos		
Grupos de deportes, hobbies		
Librerías		
Cafeterías		
Programas de voluntariado		
Otros -----		



## Estrategias para iniciar una conversación

Para poder conocer a una persona más a fondo es necesario iniciar una conversación. Para iniciar y mantener una conversación agradable se necesita aprender una combinación de estrategias. Estas estrategias incluyen:

- ❑ Escoger a una persona que tenga interés en hablar
- ❑ Tener algo interesante que decir
- ❑ Mostrar interés en la otra persona

Aquí hay algunas **claves específicas** para tener una conversación:

### 1. Encontrar una persona que no esté ocupada

Escoger una persona que no esté ocupada. Si la persona está envuelta en una actividad es obvio que esa persona no quiere ser interrumpida.

### 2. Escoja un tema interesante

Se recomienda que el tema que usted escoja para la conversación tenga que ver con la actividad en la que estén involucrados. Por ejemplo: si está en una galería de arte, usted puede comenzar la conversación relacionada con la pintura que están observando. También puede escoger otro tema como eventos recientes, el clima o deportes. Si no conoce a la persona puede empezar con presentarse. Esto proporciona un poco de tiempo para que usted pueda pensar en qué más quiere hablar después.

### 3. Mire a la persona

Mantenga contacto con la mirada cuando está hablando con una persona. Esto demuestra que usted está interesado en lo que está diciendo la otra persona. Si se siente incómodo mirando a la persona a los ojos puede mirar en el área más cercana, como la frente o la nariz.

### 4. Sonría e incline la cabeza para demostrar que está escuchando

Es importante hacer saber a la persona que está escuchando e interesado en lo que tiene que decir. Mostrar interés en la persona indica que usted no quiere dominar la conversación

hablando demasiado. Esto también demuestra que usted está receptivo a las ideas y el punto de vista de la otra persona.

### 5. Permanezca atento/a a lo que la otra persona está diciendo

Haciendo preguntas sobre lo que la persona está diciendo y respondiendo a sus comentarios le hace saber a la otra persona que está interesado en su perspectiva. Si la persona aparenta desinterés en la conversación considere cambiar el tema, o bien, termine educadamente el diálogo.

### 6. Cuando está conociendo a una persona evite compartir cosas íntimas de sí mismo/a

Cuando está empezando a conocer a alguien, evite compartir información íntima de sí mismo/a. Esta información puede hacer sentir a la otra persona incomoda y dañar la conexión. Espere a conocer a la otra persona más al fondo para que cuando comparta esta información personal no resulte incómoda para ninguna de las dos partes.

#### Para iniciar una conversación:

- Busque a una persona que no esté ocupada.
- Escoja un tema interesante.
- Demuestre interés en lo que la otra persona tiene que decir.

## Pregunta

¿Qué estrategias ha usado cuando inicia una conversación? ¿Qué otras estrategias de conversación le gustaría usar?

Use el siguiente ejercicio para responder (marca con una x)

## Ejercicio: Estrategias para iniciar una conversación

Estrategia	Ya he usado esta estrategia	Me gustaría usar esta estrategia
Encuentro a una persona que no esté ocupada.		
Escojo un tema interesante. Ejemplo: ----- -----		
Miro a la persona		
Sonrío e inclino la cabeza para demostrar que estoy escuchando.		
Estoy pendiente de lo que la otra persona está diciendo.		
Cuando empiezo a conocer a una persona evito compartir cosas muy íntimas de mí.		
Otras -----		
Otras -----		

### Estrategias para acercarse más a las personas

Acercarse a las personas incluyendo el desarrollo de relaciones de cercanía, es una meta importante para mucha gente. Las relaciones más gratificantes son las que brindan aprecio y respeto.

Para desarrollar relaciones cercanas con alguien hay que considerar lo siguiente:

- Las cosas que puede decir a otra persona.
- Las cosas que puede hacer con (o para) la otra persona.
- Decidir cuánto y cuándo puede decir de sí mismo/a.

Para estar cercano a otras personas, es importante permitir que se respeten las opiniones personales de ambas partes. También es importante tener confianza al compartir información personal, así como estar disponible para prestar ayuda en momentos difíciles.

**Mostrar a las personas que se preocupa por ellas es el inicio de una relación cercana**

### Pregunta

**¿Le gustaría desarrollar una relación más cercana con alguien? Si la respuesta es sí, ¿con quién?**

### Cosas que puede DECIR para desarrollar una relación más cercana

Para desarrollar una relación más cercana, puede ayudar:

- ❑ Expresar sentimientos positivos
- ❑ Hacer preguntas sobre esas personas
- ❑ Decir de forma gradual más cosas sobre sí mismo

### **Expresar sentimientos positivos y halagar a la otra persona**

Decirles a otras personas cómo se siente, puede permitir un acercamiento. Esto puede incluir el expresar o demostrar afecto pero no solo eso. Por ejemplo, puede decir a las personas lo que admira de ellas. También puede indicar las cualidades específicas que más le gustan de esa persona.

### **Pregunte a la persona para averiguar más sobre ella**

Para conocer a las personas y desarrollar armonía y cercanía, es necesario intentar entender sus pensamientos y sentimientos. Pregunte a las personas por cosas que están pensando y sintiendo, trate de entender su perspectiva, y muestre que está interesado en conocer más sobre ellas.

### **Comparta más sobre sí mismo/a**

Expresar gradualmente a la otra persona más cosas sobre sí mismo/a es una manera de iniciar una relación cercana. Puede hablar sobre sus sentimientos, sus opiniones, cosas que le gusta hacer, sus experiencias pasadas.

Para una mayor información sobre la decisión de qué decir de uno mismo/a y cuándo decirlo, vea las siguientes páginas.

## **Pregunta**

**¿Qué información específica podría compartir con alguien para ayudar a aumentar la cercanía? ¿Cómo de cómodo/a se siente compartiendo esa información?**

**Puede usar la siguiente lista para contestar las preguntas (marca con x)**

Ejercicio: Cosas que puede decir para desarrollar una relación más cercana

Tipo de cosas que puede decir	Ejemplos específicos de lo que puede decir	Cómo de cómodo/a se siente al compartir esto
Expresar sentimientos positivos y halagar a la persona		
Hacer preguntas a la persona para averiguar más sobre ella		
Preguntar a las personas sobre uno/a mismo/a		
Otras -----		
Otras -----		

## Cosas que puede HACER para desarrollar una relación más cercana

### **Trate de entender el punto de vista de la otra persona**

La experiencia y perspectiva de cada persona es única. Para poder entender el punto de vista de una persona ayudaría hacer preguntas como estas:

- “¿Qué está sintiendo la persona? “
- “¿Qué está pensando la persona?”
- “Si yo fuera esa persona, ¿qué estaría pensando o sintiendo?”

Cuando usted cree que entiende la perspectiva de esa persona, le ayudará confirmarlo con él o ella para saber si es correcta.

Por ejemplo: Si alguien ha estado compartiendo con usted su preocupación al empezar un nuevo trabajo, usted puede decir a la persona lo siguiente: “Lo que he entendido de nuestra conversación es que te sientes preocupado sobre las nuevas responsabilidades laborales que tienes que afrontar. ¿Es así cómo te sientes?”

### **Compartan y hagan cosas juntas**

Identifique actividades que pueden hacer juntos. El resultado es ganar una experiencia grata para ambas personas. Explore las cosas que tienen en común para poder encontrar actividades que pueden compartir juntos.

### **Esté dispuesto/a al compromiso**

El egoísmo no deber existir en una relación de apoyo. Estar dispuesto a comprometerse o negociar demuestra que usted no es egoísta y aprecia a la persona.

### **Demuestre que aprecia a la persona con sus acciones.**

El cariño hacia una persona se puede demostrar tanto con sus acciones como con sus palabras. Le puede hacer saber a la persona que la quiere ayudar de la siguiente manera: siendo útil, siendo detallista y mostrándose accesible, dedicando tiempo en ella para hacerla feliz.

### **Esté disponible para servir de ayuda.**

Estar presente para alguien significa estar disponible en tiempos de necesidad. Todo el mundo tiene momentos de necesidad. Una señal de aprecio hacia esa persona es poder reconocer cuando la persona lo necesita y estar disponible para ayudarla.

### Cosas que puede usted hacer para entablar una relación

- Trate de entender el punto de vista de la otra persona.
- Compartan actividades.
- Esté dispuesto al compromiso.
- Demuestre que aprecia a la persona con sus acciones.
- Esté disponible cuando otras personas necesiten.

### Pregunta

¿Cuáles son algunos ejemplos de cosas específicas que puede hacer para aumentar la cercanía en una relación? ¿Cómo de cómodo/a se siente al hacer estas cosas

Puede contestar estas preguntas en la siguiente lista.

### Ejercicio: Cosas que puede hacer para desarrollar una relación más cercana

Tipo de cosas que puede hacer	Ejemplos específicos de lo que puede hacer	Cómo de cómodo/a se siente al hacer esto
Tratar de entender el punto de vista de la otra persona		
Compartir cosas para hacer juntos		
Estar dispuesto a comprometerse		
Demstrar con sus acciones que aprecia a la persona		
Estar disponible para servir de ayuda		
Otras -----		



## Maneras de revelar información personal para desarrollar una relación más cercana.

“Relatar o revelar” se refiere a compartir detalles personales. Cuanto más se intensifique la relación entre dos personas, más se aumenta la confianza al compartir información personal. Puede ser difícil decidir qué tipo de información personal hay que contar a otra persona.

Hay que considerar que cuando apenas se está iniciando una relación, usted puede hacer sentir a la persona incómoda revelando demasiada información personal. También puede ser muy difícil entablar una relación si delata muy poca información, sobre todo si ha pasado mucho tiempo desde que se conocen.

Por ejemplo: Si una persona comparte cosas sobre su familia se espera que la otra persona también comparta algo sobre la suya.

Usted puede comenzar valorando el nivel de información que puede revelar y gradualmente ir aumentando en función de cuánto ha compartido la otra persona.

El desarrollo de relaciones cercanas se lleva a cabo gradualmente incrementando el nivel de información que se comparte entre ambas personas.

Sería útil de identificar 3 niveles a la hora de desvelar información personal: bajo, medio y alto.

**Nivel bajo:** incluye compartir información de sí mismo que no sea muy personal, como sus gustos, preferencia de cosas como la comida, películas, televisión o libros.

**Nivel alto:** es compartir con alguien información personal tal como tener una enfermedad mental.

**Nivel medio:** estaría en el término medio de los dos niveles.

Decidir qué información personal se desea compartir y cuánta mantener para uno mismo, es una decisión personal basada en la medida en la que se confía en la otra persona y si cree que ésta le aceptará tal y como es.

## Pregunta

¿Cuáles de sus relaciones desarrolla un nivel bajo a la hora de compartir información personal? ¿Un nivel medio? ¿Un nivel alto?

Realice el siguiente ejercicio para dar su respuesta.

### Ejercicio: Niveles de revelación de información personal

Nivel de revelación	Identifique las relaciones que están en este nivel de revelación	Cómo de satisfecho está con este nivel de revelación
Nivel Bajo		
Nivel Medio		
Nivel Alto		

## Ejemplos de apoyo social:

### Ejemplo 1:

“Yo trabajo a media jornada y he disfrutado al conocer a algunos de mis compañeros. Hablamos sobre el trabajo y bromeamos con sentido de humor. Algunas veces compartimos coche o cogemos el autobús juntos.”

“Tengo un amigo que conozco desde el bachillerato. Él sabe muy bien por lo que he tenido que pasar y hablamos sobre muchas cosas que incluyen nuestros problemas. Nos gusta hacer muchas actividades juntos como ir al cine.”

“Me gustaría mucho tener novia. He encontrado a una mujer que me interesa, pero por ahora nos estamos conociendo. Estoy tratando de tomarme tiempo para conocerla mejor “

**Es importante desarrollar un sistema de apoyo que funcione para usted de manera individual como persona.**

### Ejemplo 2:

“Mi familia es muy importante para mí. Está mi madre, padre y 2 hermanos. Como en todas las familias hemos tenido buenos y malos momentos, pero siento que ellos siempre me apoyan. Si yo necesito hablar, ellos me escucharán. Si tengo algún problema, ellos me ayudarán a resolverlo. Yo trato de hacer lo mismo por ellos”.

“Yo he estado acudiendo a una clase de negocios recientemente. Al principio no me sentía cómodo con otros estudiantes, pero ahora que hemos estado juntos en clase, tenemos cosas sobre las que hablar. Hablamos sobre nuestras tareas y estudiamos juntos. También vamos a una cafetería para charlar. Ahora me gusta acudir a clase.”

### Ejemplo 3:

“Uno de mis mayores recursos como sistema de apoyo ahora son las personas que tienen los mismos síntomas psiquiátricos. Siento que nos entendemos muy bien. Sabemos de qué estamos hablando y viceversa. Soy miembro de un grupo de apoyo y me estoy formando para liderar un grupo de ayuda mutua. “

## Resumen de los puntos principales del desarrollo de un sistema de apoyo

- ❑ Apoyo social significa tener relaciones gratificantes, enriquecedoras y de gran ayuda.
- ❑ Las relaciones sociales son una parte muy importante de la vida de las personas.
- ❑ Las relaciones de apoyo ayudan a las personas a reducir el estrés y las recaídas.
- ❑ El apoyo social se puede aumentar de la siguiente manera: conectando con más personas y mejorando la calidad de la relación con las personas que ya existen en su vida.
- ❑ Hay muchos lugares donde puede conocer nuevas personas.
- ❑ Para iniciar una conversación: busque a una persona que no esté ocupada; escoja un tema interesante; demuestre interés en lo que la otra persona tiene que decir.
- ❑ Demostrar aprecio hacia la otra persona es una forma de comenzar una relación cercana.
- ❑ Para desarrollar una relación más cercana: exprese sentimientos positivos; pregunte cosas sobre la otra persona; progresivamente cuente más sobre uno/a mismo/a.
- ❑ El desarrollo de una relación más cercana supone incrementar gradualmente el nivel de confianza entre ambas personas
- ❑ Es importante desarrollar un sistema de apoyo que funcione para usted como persona.