



LIVING eMOTIONS

Educación emocional a través de la
narrativa visual para personas con
malestar psíquico



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

CONTENIDO

ACERCA DE LIVING
E-MOTIONS **PAG 3**

UTILIZANDO LIVING
E-MOTIONS COMO
RECURSO FORMATIVO
PAG 15

BIBLIOGRAFÍA
Y LECTURAS
RECOMENDADAS
PAG 199

SESIÓN 1

ESTABLECIENDO
EL GRUPO DE
APRENDIZAJE

PAG 21

SESIÓN 2

MI
RECUPERACIÓN

PAG 40

SESIÓN 3

MI HISTORIA DE
RECUPERACIÓN

PAG 68

SESIÓN 4

COMPRIENDO
MIS EMOCIONES

PAG 92

SESIÓN 5 AUTOGESTIÓN Y CUIDADO PERSONAL

PAG 111

SESIÓN 6 VÍNCULOS

PAG 139

SESIÓN 7

COMPARTIENDO
MI HISTORIA

PAG 159

SESIÓN 8

CELEBRANDO
MI VIAJE

PAG 177





ACERCA DE LIVING E-MOTIONS







BIENVENIDO A LIVING E-MOTIONS

El Proyecto Living e-Motions está financiado por el programa Erasmus+. La iniciativa está liderada por una organización española (Fundación INTRAS) y cuenta con socios de Estonia (Astangu Vocational Rehabilitation Centre), Eslovenia (University of Maribor) y Reino Unido (Scottish Recovery Network). La finalidad es desarrollar un curso formativo que utilice el storyliving (hacer “vivir” las historias) para ayudar a las personas con problemas de salud mental a comprender y controlar sus emociones y asumir un papel protagonistas en su recuperación.

El objetivo del proyecto Living e-Motions es que los participantes:

- Experimenten una mejora de sus competencias y habilidades básicas necesarias en la vida diaria – como la comunicación, empatía, auto-gestión, habilidades de organización, resolución de conflictos y auto-confianza.
- Aprendan a verbalizar sus emociones, con los beneficios que ello conlleva.
- Aumenten el contacto social, la inclusión y el sentimiento de pertenencia.
- Tengan una mayor sensación de autocontrol, integridad personal y bienestar.
- Debatan y piensen acerca de sus experiencias de salud mental desde una perspectiva diferente/positiva.
- Obtengan conocimientos más profundos sobre sus habilidades y fortalezas y un compromiso con el proceso de recuperación.

El programa está enfocado en la educación emocional, pero emplea el storyliving como una herramienta práctica para que los participantes puedan explorar sus emociones y la gestión de las mismas. El programa está diseñado para ser usado por personas que experimenten cualquier tipo de problema de salud mental y quieran mejorar su calidad de vida.

Este recurso ha sido diseñado para ayudarte a planificar e impartir curso y/o talleres. Tan solo es eso, un recurso para ti como educador. No es un manual convencional que proporcione instrucciones paso a paso. Te ofrecemos información y orientación sobre distintas experiencias de aprendizaje y sobre el papel del facilitador. Te sugerimos una serie de sesiones que guiarán a los participantes a través de un proceso de mayor entendimiento, desarrollando y compartiendo su historia y usándola para impulsar su recuperación e inspirar a otros.

Puedes adaptar las sesiones, ejercicios y debates propuestos para asegurar que la experiencia de aprendizaje se ajusta a tus necesidades y expectativas, así como a las de las personas con las que trabajas.

Te animamos a compartir tu experiencia impartiendo el curso Living e-Motions y cualquier nuevo ejercicio o debate que hayas elaborado. De esta manera, todos podremos apoyarnos mutuamente y así garantizar una valiosa experiencia para todos.

¿QUÉ ES LIVING E-MOTIONS?

Todos tenemos salud mental. La buena salud mental es tan importante como la salud física a la hora de vivir una vida plena. Cualquier persona puede experimentar problemas de salud mental en algún momento de sus vidas, por lo tanto, todos necesitamos aprender a controlar y a vivir con nuestras emociones. Las personas que viven con problemas de salud mental cuentan que sus experiencias pueden dar como resultado una pérdida del control de sus emociones y de confianza en sus habilidades sociales a la hora de relacionarse con otras personas. Esto afecta negativamente a su bienestar y calidad de vida.

El concepto de educación emocional es, por lo tanto, profundamente relevante y sin embargo está ampliamente descuidado. El desafío es la creación de un programa que acompañe a las personas en un viaje en el que consigan controlar y comprender mejor sus emociones, de modo que puedan llevar una vida plena y satisfactoria. Living e-Motions busca conseguir esto mediante el uso del storyliving para permitir a las personas explorar sus experiencias y emociones y desarrollar las herramientas y confianza necesarias para utilizarlas de forma positiva.

¿QUÉ ES STORYLIVING?

Expresar las emociones en palabras tiene efectos terapéuticos. El intercambio de historias es una poderosa herramienta para las personas que viven con problemas de salud mental. Es una forma de explorar nuestras experiencias y mundos internos, de poder hablar de nuestras emociones, reconocer sus complejidades y aprender a controlar y a vivir con ellas. También ofrece a las personas la oportunidad de mostrar que todos podemos experimentar problemas de salud mental y deconstruir algunas de las actitudes discriminatorias que obstaculizan la recuperación y excluyen a las personas de la sociedad.

El storyliving da un paso más allá. Los participantes desarrollarán y compartirán su historia, pero también aprenderán a “vivir” su historia mediante el uso de sus experiencias y aprendiendo a contribuir a su propio viaje hacia la recuperación, inspirando a otros. De esta manera podrán reconocerse como “expertos por experiencia” y protagonistas de su propia historia. A través del storyliving, los participantes compartirán reflexiones sobre sus emociones y experiencias de recuperación frente a una cámara, abrirán su historia al resto del mundo y a ellos mismos.

¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

En Living e-Motions hemos adoptado un enfoque para la recuperación que destaca y fomenta el potencial de la persona para la recuperación, incluso cuando persisten las dificultades.



Cualquier persona puede experimentar problemas de salud mental pero, con el apoyo adecuado, puede recuperarse. La recuperación significa ser capaz de vivir una vida plena, definida por uno mismo, con o sin síntomas (Scottish Recovery Network).

Hemos adoptado la estructura CHIME (en inglés Connections-Hope-Identity-Meaning-Empowerment), que presenta cinco componentes de la recuperación que ayudan a una persona a recuperarse.



Estructura conceptual para la recuperación personal en salud mental: análisis sistemático y síntesis narrativa. M Leamy et al, BJP 2011, 199:445-452 (todos los detalles al final de esta sección).

Hemos adoptado esta estructura no solo porque es una forma útil de explorar la recuperación personal, sino también porque está basada en el análisis de los relatos de las personas sobre su propia recuperación. Esto significa que tiene sus raíces en las “experiencias vividas” de las personas con problemas de salud mental, y tiene especial relevancia en el curso Living e-Motions.

A decorative graphic in the top left corner consists of abstract shapes in blue, orange, and yellow, resembling a stylized bird or a cluster of leaves.

LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE DE LIVING E-MOTIONS

El curso Living e-Motions ha sido diseñado como una experiencia formativa y participativa en grupo. En el curso es clave nuestra creencia de que:

- Todos los participantes tienen mucho que ofrecer y aprender del curso.
- Los participantes aprenderán unos de otros.
- El papel del instructor consiste en facilitar la experiencia de aprendizaje al grupo (por eso preferimos la denominación de facilitador).
- El facilitador guiará el proceso, pero no tiene por qué ser el “experto”.

PAPEL DEL FACILITADOR

El enfoque consiste en facilitar el proceso de aprendizaje al grupo más que en impartir un curso. Si bien el facilitador no necesita ser un experto en el tema, recomendamos que tenga experiencia previa trabajando con grupos o en el uso de la formación participativa. Si no fuera posible, se podría solucionar involucrando a dos facilitadores que co-faciliten apoyándose mutuamente. Trabajar con dos facilitadores también ofrece una oportunidad para que las personas desarrollen sus habilidades de trabajo en equipo y sus habilidades de formación participativa.

El facilitador (moderador, formador, etc.) de Living e-Motions desempeña un papel clave en la creación de un entorno en el que las personas se sientan seguras y apoyadas para explorar sus experiencias y emociones y para compartirlas con otros. Al hacerlo, el facilitador debe servir como modelo de conducta para crear un entorno positivo y seguro. Esto implica:

- Reconocer que los diferentes participantes estarán en distintas fases de su viaje hacia la recuperación y algunos tendrán más confianza que otros a la hora de compartir su historia.



- Hacer un uso intencional de la experiencia/historia propia para demostrar que el cambio es posible, que la recuperación es un proceso y que el intercambio de historias puede promover e infundir esperanza.
- Animar y apoyar a todos los participantes para que se empoderen y participen activamente en el grupo y en los debates.
- Invitar, respetar y validar las experiencias compartidas y destacar las fortalezas y habilidades que se han identificado durante el proceso.
- Actuar ante los sentimientos complejos con compasión y curiosidad, en lugar de con irritación o actitudes defensivas.
- Evitar juzgar.
- Ser consciente de las necesidades propias y de cómo preservar el propio bienestar.

CREANDO UN GRUPO DE ESTUDIO

El papel del facilitador consiste en planificar y garantizar que el entorno de aprendizaje favorece la participación de todos.

Puede existir la tentación de comenzar directamente con el material formativo y el intercambio de historias cuando se reúne un nuevo grupo. No obstante, es esencial dedicar algún tiempo a gestionar la consolidación del grupo, incluso cuando los participantes ya se conozcan. Esto te permitirá explorar cómo prefieren los propios alumnos que se organice el grupo y establecer tu papel como facilitador y no como experto. La primera sesión sugerida contiene una serie de debates y ejercicios que ayudarán al grupo a conocerse, debatir miedos y expectativas, crear un entorno positivo y seguro y considerar cómo pueden ayudarse a ellos mismos y a otros durante la experiencia de aprendizaje.

A la hora de consolidar un grupo, es importante asegurarse de que los participantes comprenden la finalidad del curso Living e-Motions y el proceso de aprendizaje grupal. Es conveniente destacar que:

- Durante el curso los miembros del grupo explorarán y compartirán sus historias de recuperación para beneficiarse de ellas y beneficiar a otros.



Esto significa que nos centramos en las personas y en sus vidas, no solo en los diagnósticos médicos y en los síntomas.

- Durante este proceso se animará a las personas a que saquen el máximo provecho de sí mismas. Es importante que compartan aquello con lo que se sientan más cómodas, ya que su bienestar es el punto central.
- El propósito principal del curso/grupo es el aprendizaje a través de la exploración y el intercambio de historias. Este es un proceso de empoderamiento que puede resultar agradable y divertido, pero que también puede resultar difícil y emotivo. El grupo puede ofrecer apoyo, pero no terapia. Se anima a los participantes a reflexionar sobre cómo pueden contribuir a su propio bienestar y ofrecer su apoyo al grupo.

GESTIONANDO LAS DINÁMICAS DE GRUPO

La ética de Living e-Motions es que los participantes tengan mucho que ofrecer a la experiencia de aprendizaje del grupo, probablemente más de lo que creen posible. El método de storyliving consiste también en la introspección, responsabilidad, control y autodefensa. Por lo tanto, la experiencia de aprendizaje grupal es un factor fundamental del éxito del curso.

El facilitador guiará al grupo en el proceso de aprendizaje, pero no debería sentirse responsable de todo lo que ocurra en el grupo. No tiene por qué ocuparse de problemas que surjan o tomar decisiones. Por el contrario, el papel del facilitador consistirá en motivar y apoyar al grupo, de modo que éste asuma responsabilidades y solucione los problemas que puedan surgir. Para que sea posible, es necesario que esto se integre en el grupo desde el principio. El facilitador puede conseguirlo:

- Dedicando tiempo al principio del curso a que las personas se conozcan entre ellas y compartan lo que buscan en el curso y en el grupo de aprendizaje (Acuerdo de grupo).
- Asegurando que existe una comunicación abierta sobre cómo quiere el grupo que esté organizado el curso y los comportamientos que esperan



los unos de los otros. Es conveniente desarrollar un acuerdo de grupo. Al hacerlo, puede resultar útil considerar los valores que fundamentan el intercambio de historias en la sesión 4.

- Consultando el acuerdo de grupo de forma regular para asegurar que sigue teniendo relevancia y que las personas están contentas con la forma en la que todo está organizado.
- Resistiendo la presión (o necesidad) para resolver cualquier problema o conflicto que pueda surgir y animar y apoyar al grupo a que resuelva las cosas y tome decisiones de forma colectiva.
- Percatándose de cuándo el debate se está descontrolando o las dinámicas de grupo sean complejas y formulando amablemente preguntas para motivar y ayudar al grupo a volver al tema y/o ejercicio.
- Al no asumir el papel de experto. Como facilitador tienes experiencia, pero tanto tú como los participantes sois expertos en vuestras propias experiencias. Evita tomar decisiones que pueden ser tomadas por otros o por el grupo y sirve como modelo de que no está mal decir “no sé”.

La experiencia en un grupo de Living e-Motions debería ser empoderadora y divertida, pero también dura en ocasiones. Como facilitador conocerás a tu grupo mejor que nadie y estarás en posición de emitir valoraciones informadas sobre el contenido, tono y ritmo.

CHIME FRAMEWORK

CONEXIONES

- Apoyo entre iguales y grupos de apoyo
- Relaciones
- Apoyo de otros
- Formar parte de la comunidad

ESPERANZA Y OPTIMISMO RESPECTO AL FUTURO

- Creencia en la posibilidad de recuperación
- Motivación para cambiar
- Relaciones que inspiren esperanza
- Pensamientos positivos y valoración del éxito
- Tener sueños y aspiraciones

IDENTIDAD

- Dimensiones de la identidad
- Reconstrucción/redefinición del sentido de identidad positivo
- Sobreponerse al estigma

SENTIDO DE LA VIDA

- Significado de las experiencias de salud mental
- Espiritualidad
- Calidad de vida
- Significado de la vida y roles sociales
- Significado de la vida y metas sociales
- Reconstrucción de la vida

EMPODERAMIENTO

- Responsabilidad individual
- Control sobre la vida
- Enfoque en las virtudes





**UTILIZANDO
LIVING
E-MOTIONS COMO 
RECURSO
FORMATIVO**





UTILIZANDO LIVING E-MOTIONS COMO RECURSO FORMATIVO

El recurso formativo Living e-Motions ha sido desarrollado con el fin de permitir organizar cursos que utilicen el storyliving como herramienta para ayudar a personas con malestar psíquico a comprender y controlar sus emociones y tomar el control de su propia recuperación.

Esta sección proporciona orientación sobre cómo hacer uso de este recurso didáctico para diseñar e impartir una formación que se ajuste a las necesidades y expectativas de los participantes.

ESTRUCTURA DEL CURSO LIVING E-MOTIONS

recurso establece series de ocho sesiones en las que se incluyen los siguientes temas.

	Acerca de Living e-Motions
	Utilizando Living e-Motions como recurso formativo
SESIÓN 1	Estableciendo el grupo de aprendizaje
SESIÓN 2	Mi historia
SESIÓN 3	Mi historia de recuperación
SESIÓN 4	Comprendiendo mis emociones



SESIÓN 5	Autogestión y cuidado personal
SESIÓN 6	Vínculos
SESIÓN 7	Compartiendo mi historia
SESIÓN 8	Celebrando mi viaje

El objetivo del curso es acompañar a los participantes en un viaje. La primera sesión está centrada en el establecimiento del grupo. Después de eso, en las siguientes tres sesiones los participantes recapacitarán sobre lo que significa para ellos la recuperación, empezarán a explorar su propia historia de recuperación, sus emociones y la forma en que las experimentan. Las siguientes dos sesiones se centran en explorar los elementos clave a la hora de controlar las emociones y la recuperación - autogestión y cuidado personal y nuestros vínculos o interacciones sociales y relaciones.

En la sesión 7, los participantes volverán a su historia de recuperación para centrarse en los momentos cruciales, lo que les ha ayudado en su recuperación y aquello que quieren compartir. La sesión final tiene como objetivo poner en común los conocimientos y facilitar un espacio a los participantes para que compartan su historia y tomen nota de sus conocimientos en el “Pasaporte de aprendizaje Living e-Motions”.

Cada sesión contiene:

- Resultados de aprendizaje.
- Plan de aprendizaje sugerido.
- Información sobre el tema.
- Una serie de ejercicios.
- Fichas y documentos.



Es conveniente reservar un poco de tiempo al final de cada sesión para que los participantes reflexionen sobre lo que han aprendido durante la sesión y tomen nota de cualquier punto clave. Estas anotaciones les ayudarán a desarrollar su historia y su Pasaporte de Aprendizaje.

UTILIZANDO EL RECURSO FORMATIVO

Este recurso formativo ha sido desarrollado simplemente como un recurso y no como un manual al uso. Tanto las sesiones formativas sugeridas como los ejercicios pueden ser adaptados o modificados si fuera necesario. Es posible que algunos ejercicios funcionen mejor que otros. De ser así, te pedimos por favor que lo compartas con nosotros y que así otros facilitadores puedan beneficiarse de tu experiencia. Se anima a los facilitadores a utilizar ejemplos de sus propias vidas para ilustrar las sesiones.

Cada grupo de personas es diferente, por lo que es posible que necesites dedicar más tiempo a algunos temas que a otros. Lo importante en Living e-Motions es que los participantes sean capaces de poner en práctica sus conocimientos, desarrollando y compartiendo su historia y creando su propio Pasaporte de Aprendizaje.

ASPECTOS PRÁCTICOS

Es conveniente que el grupo de estudio esté compuesto por entre ocho y doce personas. Se necesita una cierta cantidad de participantes para garantizar una experiencia formativa positiva, pero un grupo superior a diez o doce personas implicaría que algunos no podrían participar en el curso de la forma recomendada.

Las sesiones han sido diseñadas para durar alrededor de dos horas y media con breves descansos. No obstante, es posible que se alarguen más. Si las sesiones son cortas, es aconsejable seleccionar determinados ejercicios en lugar de tratar de reducirlos. De esta forma, los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar y debatir.



El curso está compuesto por ocho sesiones y es conveniente que se lleven a cabo de forma regular pero no más de una vez a la semana. Esto ayuda a mantener la dinámica y el sentimiento de presencia. Una sesión de prueba o de introducción ayudará a que los estudiantes se muestren más participativos. Además, es conveniente considerar la opción de programar una celebración final una vez hayan pasado dos o tres semanas desde la última sesión.

ÚLTIMAS PALABRAS

Recuerda que como facilitador eres la persona que mejor conoce a sus participantes. Este recurso está diseñado para ayudarte a impartir una experiencia formativa empoderadora y de calidad. Disfruta de la experiencia y comparte lo aprendido con los demás.



SESIÓN 1





SESIÓN 1

ESTABLECIENDO EL GRUPO DE APRENDIZAJE

INTRODUCCIÓN

Esta primera sesión servirá para introducir a los participantes en el curso y que se conozcan entre ellos; el objetivo de crear un entorno positivo para el grupo de aprendizaje.

Un aspecto fundamental de este curso es el enfoque en el storyliving, será de gran importancia debatir la forma en la que las personas comparten información personal y considerar cuáles son los métodos que mejor pueden funcionar con el grupo con el que vayamos a trabajar.

Al final de esta sesión los participantes habrán:

- Adquirido una buena comprensión del curso y del método de aprendizaje que se ha empleado.
- Desarrollado un acuerdo con el grupo sobre cómo van a trabajar en conjunto.
- Explorado cómo pueden promover su propio bienestar a lo largo del curso.
- Desarrollado unas directrices personales y de grupo para compartir las experiencias vividas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Al final de esta sesión los participantes deberían ser capaces de:
- Expresar las formas en las que pueden promover su propio bienestar a lo largo del curso.



- Comprender cómo pueden compartir sus experiencias de una forma segura para ellos y para el resto del grupo.
- Entender cómo el grupo puede promover un entorno de aprendizaje positivo.

PROGRAMA DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida e introducciones	Dirigido por el facilitador	
Creando conexiones	Ejercicio en grupo: preservar el bienestar	
Visión general del curso <ul style="list-style-type: none"> • Temas • Método de aprendizaje • Resultados 	Dirigido por el facilitador	<ul style="list-style-type: none"> • Carpeta del curso • Resumen del manual del curso
Miedos y expectativas	Ejercicio en grupo	
Creando nuestro entorno de aprendizaje positivo	Ejercicio en grupo: Nos comprometemos a aprender juntos	



• Ayudándome a mí mismo/a	Ejercicio individual: Mi entorno positivo de aprendizaje	Ficha
Reflexión	Ejercicio individual y en grupo	Ficha

INFORMACIÓN

Esta es posiblemente la primera vez que los participantes van a reunirse con el facilitador. Incluso si algunos o todos los participantes ya se conocían entre sí o si conocían previamente al facilitador, esta será la primera vez que coincidan en el curso Living e-Motions.

Esta sesión es una oportunidad para que:

- Tanto tú como los participantes os presentéis.
- Los participantes aprendan más sobre el curso.
- Los participantes trabajen contigo y acordar lo necesario para crear un entorno de aprendizaje positivo y solidario.

El proyecto Living e-Motions habla sobre el estigma y sobre los desafíos relativos a las enfermedades mentales, de cómo este estigma supone una barrera en la interacción, la inclusión social y en la recuperación. Es necesario que actividades formativas como el curso Living e-Motions, que tienen como objetivo proporcionar una experiencia de aprendizaje útil para empoderar a las personas con problemas de salud mental, aborden las interacciones sociales desde el contexto de las relaciones interpersonales hasta otras más amplias, teniendo en cuenta la perspectiva social.



El curso Living e-Motions ha sido diseñado para promover y fomentar las interacciones sociales mediante la adaptación de un enfoque de aprendizaje en grupo intensivo en el que los procedimientos y dinámicas grupales forman parte del proceso de aprendizaje. Dicho proceso está sostenido por dos objetivos interrelacionados:

- El establecimiento de un ambiente de apoyo social y de confianza (contexto social).
- El incremento de las estrategias y actividades para compartir las emociones en entornos sociales (procedimientos con orientación social).

La participación en el curso hará que los alumnos perciban una mejora de sus habilidades sociales y competencias en áreas como la comunicación, autodefinición, autoestima, red de apoyo y colaboración.

Es posible que para algunos participantes el curso Living e-Motions resulte una novedad o una experiencia de aprendizaje distinta. A la hora de proporcionarles la visión general del curso es conveniente destacar:

- El curso Living e-Motions se centra en el aprendizaje emocional y en cómo nuestras experiencias pueden aprovecharse para fomentar nuestro bienestar y recuperación, así como la de otras personas. Esto requiere un enfoque centrado en la persona más que en los diagnósticos o en los síntomas.
- El curso será impartido de forma adecuada y participativa. Esta formación ofrece una experiencia de aprendizaje activa donde el papel del facilitador consiste, no solo en compartir información e introducir conceptos, sino también en motivar y apoyar a los participantes para que compartan experiencias unos con otros a través del debate y la reflexión.



- Es importante que tanto el grupo como el facilitador asuman la responsabilidad de gestionar el proceso de aprendizaje y crear un entorno positivo y solidario. El acuerdo “Aprendiendo Juntos” es una parte fundamental del curso y es esencial que su desarrollo sea un proceso mutuo. Será posible consultar, expandir y reflexionar sobre este acuerdo a medida que avance el curso.
- Durante el curso se motivará a los participantes para que aprovechen y compartan sus experiencias. Los participantes deben recordar que solo deben compartir aquello con lo que se sientan más cómodos y que es su responsabilidad mantenerse sanos. Es importante recordar que el curso Living e-Motions es una experiencia de aprendizaje y no una terapia. Debe tratar con los participantes las formas de asegurar que el grupo sigue siendo una experiencia de aprendizaje y que no pasa a convertirse en un grupo de apoyo.
- Living e-Motions es una experiencia de aprendizaje donde los participantes se basarán en sus propias experiencias y conocimientos a lo largo del curso para producir un vídeo de storyliving y un Pasaporte de Aprendizaje al final del curso. Es conveniente que cada participante reciba una carpeta en la que guardar las fichas y ejercicios que vayan completando, así como cualquier reflexión de la que hayan tomado nota al final de cada sesión.



EJERCICIOS

Creando conexiones: preservar el bienestar

Pide a los participantes que dediquen un par de minutos a pensar en algo que hacen con regularidad para sentirse bien mentalmente.

Pide a cada participante que se presente diciendo su nombre y aquello que hace para sentirse bien mentalmente.

Debate con todo el grupo sobre la información que hemos compartido y lo que hemos aprendido de los otros participantes.



NOTAS DEL TUTOR

Para presentar esta sesión, es oportuno enmarcar la salud mental en un contexto más amplio. Recuerde a los participantes que todos tienen salud mental. El término salud mental es a menudo tratado como algo negativo, pero la salud mental, al igual que la salud física, es algo que necesitamos cuidar. Todos sabemos lo que debemos hacer para cuidar nuestra salud física (comer bien, hacer ejercicio, etc.) pero ¿dedicamos el mismo tiempo a pensar en lo que podemos hacer para preservar nuestro bienestar mental?

Este ejercicio de creación de conexiones da comienzo al curso en un tono positivo, centrándose en el bienestar y destacando que los participantes saben más de lo que quizá ellos piensan. También debería forjar su confianza como expertos en sus propias experiencias.



Miedos y expectativas sobre el curso

Este es un ejercicio que involucra a todo el grupo. Si los participantes son reticentes a compartir o al principio están callados, puedes ponerles en parejas para que debatan sobre los miedos y expectativas y después reunir al grupo completo de nuevo.

Pide a los participantes que compartan sus expectativas sobre el curso. Valida la respuesta y toma notas para que todo el mundo pueda verlas, como por ejemplo en una pizarra. Como facilitador has de contribuir a establecer un entorno de aprendizaje mutuo.

Pide a los participantes que expresen lo que piensan del positivismo y expectativas que las personas tienen del curso. A continuación, pide a los participantes que compartan algunos de sus posibles miedos y toma nota de sus comentarios por separado.

Valida de nuevo las respuestas a medida que las van compartiendo y, ya en grupo, considera los miedos que ellos tienen. Menciona las expectativas y pregunta cómo pueden, en grupo y de forma individual, confrontar los miedos que han expresado.



NOTAS DEL TUTOR

La participación en este ejercicio ofrece a los participantes la oportunidad de comenzar a compartir algunos de sus lados más vulnerables con el grupo.

Este ejercicio también debería proporcionar la base para el desarrollo del acuerdo “Aprendiendo Juntos” y la creación de un entorno de aprendizaje que funcione para todos, incluido el facilitador.



Creación del acuerdo Aprendiendo Juntos

El acuerdo “Aprendiendo Juntos” se puede desarrollar a través de un debate en grupo dirigido por el facilitador. Este debate debe ser apuntado en la pizarra y el acuerdo debe estar a la vista en todo momento durante la duración del curso.



NOTAS DEL TUTOR

Al introducir y desarrollar el acuerdo “Aprendiendo Juntos”, destaca que éste es un acuerdo mutuo y, en consecuencia, es responsabilidad de todos, incluido el facilitador. Como facilitador, se claro sobre lo que puedes ofrecer al entorno de aprendizaje.

Debate con el grupo sobre cómo el acuerdo “Aprendiendo Juntos” puede ayudar a los individuos y al grupo durante el curso. Esto incluye un debate sobre cómo se puede facilitar y fomentar el apoyo mutuo durante el curso. Para contribuir a este debate, puedes introducir los valores que fundamentan el intercambio de historias (control, apoyo, respeto, bienestar, responsabilidad). El intercambio de historias de recuperación sirve para asegurar que los participantes consideren cómo se pueden ayudar a sí mismos y al grupo a la vez que comparten experiencias.



Ayudándome a mí mismo/a

Este es un ejercicio individual para desarrollar el acuerdo “Aprendiendo Juntos”. Pide a los participantes que dediquen un tiempo a reflexionar sobre lo que van a necesitar hacer para mantener su compromiso con el curso y mantenerse sanos. Esto incluye identificar dónde pueden encontrar apoyo en caso de que sea necesario. La hoja “Mi entorno positivo de aprendizaje” proporciona una plantilla para que la utilicen los participantes.



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio motiva a los participantes para asumir su responsabilidad sobre la forma en que se van a ayudar a ellos mismos a lo largo del curso. También destaca su nivel actual de conciencia propia y las estrategias y herramientas de autogestión de las que ya hacen uso o de las que son conscientes que poseen.



Reflexión

Animamos a los facilitadores a que incluyan un corto periodo de reflexión al final de cada sesión, empezando por la primera.

Pide a los participantes que dediquen unos minutos a pensar en las siguientes cuestiones y anímalos a que tomen apuntes en su carpeta de Living e-Motions:

- ¿Cómo me he sentido hoy?
- ¿Con qué me quedo del día de hoy?
- ¿Qué puntos fuertes, habilidades o intereses tengo que me puedan resultar útiles en este curso?



NOTAS DEL TUTOR

Esta reflexión refuerza el entorno positivo de aprendizaje y también ofrece a los participantes la oportunidad de centrarse en la responsabilidad individual de su propio bienestar. Es una oportunidad para que los participantes adquieran la costumbre de pensar en lo que están aprendiendo y reflexionar sobre cómo se relacionan con sus propias experiencias.

También es una oportunidad para introducir el concepto de diario personal o reflexivo y el papel que juega en el fomento de la reflexión y aprendizaje. Subraya que tomar notas o tener un diario también ayudará a los participantes a reconocer sus conocimientos y proporcionará material que podrán usar más adelante en el curso.



MI ENTORNO POSITIVO DE APRENDIZAJE

¿Qué es lo que espero del curso Living e-Motions?

¿Qué es lo que me preocupa?

¿Cómo puedo contribuir a mi propia experiencia de aprendizaje y mantenerme bien?

¿Qué otro tipo de apoyo puedo necesitar y cómo puedo acceder a él?



MIS REFLEXIONES

¿Cómo me he sentido hoy?

¿Con qué me quedo del día de hoy?

¿Qué puntos fuertes, habilidades o intereses tengo que me puedan resultar útiles en este curso?



SESIÓN 2



A decorative graphic in the top-left corner consists of abstract shapes in blue, orange, and yellow, resembling leaves or petals, with small grey dots scattered around them.

SESIÓN 2

MI RECUPERACIÓN

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es explorar el enfoque de la recuperación cuando hablamos de salud mental; examinar conceptos clave en la recuperación e identificar lo que significa la recuperación de forma personal.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de esta sesión los participantes tendrán:

- Una mejor comprensión de la recuperación y los conceptos que la fundamentan.
- Una mejor comprensión de los factores que influyen en la recuperación.
- La oportunidad de explorar sus propias experiencias de recuperación.



PROGRAMA DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Introducción	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: ¿Qué me da esperanza?	
¿Qué es la recuperación cuando hablamos de salud mental?	Ejercicio en grupo: ¿Qué me da esperanza?	Notas de post-it Pizarra
¿Qué es lo que contribuye a la recuperación?	Ejercicio en grupo e individual: CHIME y mi recuperación	Folleto Corto: La historia de Rona
¿Qué significa la recuperación para mí?	Pequeño ejercicio en grupo	Material de apoyo
Mi viaje hacia la recuperación	Ejercicio individual	Material de apoyo
Reflexión	Ejercicio individual	



INFORMACIÓN

Ayudar en el proceso de recuperación es uno de los principales resultados del proyecto Living e-Motions.

¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

“La recuperación es la capacidad de vivir una vida plena y satisfactoria, definida por la propia persona, con o sin síntomas. Consiste en tomar el control y contribuir a tu propia vida. La recuperación de cada persona es única y supone un proceso profundamente personal”.

(Scottish Recovery Network)

Antes de analizar la recuperación en detalle, es conveniente tratar dos elementos clave en el enfoque de la recuperación:

- Creencia fundamental de que todas las personas tienen posibilidades de recuperarse - no importa lo largo o serio que sea su problema de salud mental.
- El enfoque de la recuperación se basa en aprender directamente de las personas que se están recuperando o se han recuperado de problemas de salud mental.

Living e-Motions incorpora estos elementos ofreciendo a las personas la oportunidad de aprender a tomar el control de su propia recuperación explorando, comprendiendo y compartiendo su historia - no solo de salud mental, sino también de recuperación.



VISIÓN DEL MUNDO Y DIFERENTES PERSPECTIVAS SOBRE LA RECUPERACION EN LA SALUD MENTAL

Es muy probable que en cualquier debate sobre la recuperación de la salud mental existan algunas opiniones diferentes en cuanto a las características de la recuperación. Esto no debería resultar sorprendente, ya que la recuperación es una experiencia única y personal y cada uno de nosotros vemos el mundo de manera diferente. Nuestra visión del mundo está relacionada con la manera en la que observamos y entendemos el mundo que nos rodea. Está influenciada por nuestras experiencias pasadas, valores personales y cultura. Es importante que, a la hora de explorar nuestras experiencias de recuperación y las de otras personas, seamos conscientes de que todos tenemos diferentes visiones sobre diversos temas, incluida la salud mental.

Existen diferentes formas de ver la salud mental:

La comprensión desde un punto de vista biológico significa que consideramos que la biología es determinante en nuestro comportamiento - nos guían nuestros genes e instinto. Adoptando esta perspectiva, los problemas de salud mental surgen a partir de causas físicas/biológicas como deficiencias en el funcionamiento cerebral o factores genéticos. Los métodos para tratar estas deficiencias son el tratamiento con fármacos como los antidepresivos para alterar la actividad química del cerebro.

La perspectiva psicológica sugiere que la manera en la que nos comportamos es resultado de problemas psicológicos (emocionales) que hemos adquirido a través de experiencias de aprendizaje en nuestras vidas. Existen dos enfoques clave para comprender estas experiencias. Las perspectivas psicodinámicas buscan comprender centrándose en los sentimientos y emociones del individuo. Las perspectivas conductistas argumentan que el comportamiento se aprende a través de la observación y de los modelos que han influido en nuestra vida. Para ambas, el tratamiento preferido consiste en terapias de conversación.



La perspectiva social se centra en nuestro entorno social y en cómo éste afecta a nuestro desarrollo. Sugiere que los problemas de salud mental están determinados por el contexto social en el que vivimos y las cosas que nos han ocurrido en este entorno. Esto incluye a la familia, comunidad, colegio, lugar de trabajo y factores sociales como el nivel socioeconómico, género, orientación sexual, raza o etnia.

En la realidad existe una compleja interacción entre las distintas perspectivas. Esto coincide con el continuado debate entre aquellos con diferentes visiones del mundo. Uno de los puntos fuertes del enfoque de la recuperación es que puede sobreponerse a estos debates, ya que se preocupa más por el proceso y resultado de la recuperación que por las causas subyacentes de los problemas de salud mental.

Otra forma de ver la recuperación en la salud mental consiste en considerar las diferentes perspectivas de la recuperación clínica y personal:

La recuperación personal abarca una visión individual y no lineal de la recuperación en la que los individuos atraviesan diversas fases de bloqueo, reconstrucción y crecimiento (van Weeghel et al., 2019). En un primer plano de atención están los muchos “tira y afloja” de la persona que se está recuperando (Davidson, O’Connell, Tondora, Staeheli & Evans, 2005). La perspectiva de recuperación personal destaca que la recuperación se da cuando la persona tiene una vida plena a la que puede contribuir, independientemente de si tienen o no síntomas (ver la definición de Scottish Recovery Network).

Desde el punto de vista de la recuperación clínica, la recuperación se define como “la mejora de los síntomas y otros déficits asociados al trastorno a un nivel en el que se considera que ya no interfieren con el funcionamiento diario, permitiendo así a la persona retomar las actividades personales, sociales y profesionales dentro de un rango normal” (Davidson et al., 2005, p. 481). En este sentido, la recuperación es el resultado final que algunos alcanzan y otros no.

Desde un punto de vista clínico, la recuperación de los problemas de salud mental es similar a la recuperación de una condición médica (Davidson et al., 2005; Davidson & Roe, 2007). No obstante, la erradicación de los síntomas no conduce



necesariamente a una vida plena o a una mejor integración en la comunidad. Desde una perspectiva de proceso (la cual también ha adoptado el proyecto Living e-Motions), la recuperación no requiere que la persona esté libre de síntomas. El proceso de recuperación tiene como objetivo ayudar al individuo a convivir de forma saludable con sus problemas de salud mental. Este aspecto a menudo incluye una redefinición de la propia identidad y del papel que desempeñamos, y la preservación de una visión positiva de uno mismo, de otros y de la vida a pesar de los problemas.

El intercambio de historias o relatos de recuperación ha sido identificado como un enfoque que ayuda al individuo en su viaje hacia la recuperación. Este punto se detallará en la sesión 4-Mi historia.

CARACTERÍSTICAS DE LA RECUPERACIÓN

Es imposible elaborar una lista completa con las características de la recuperación, pero algunas de las cuestiones más comúnmente identificadas se detallan abajo. Recuerda que la recuperación es única e individual, por lo que es posible que no estés de acuerdo con estos puntos, y eso está bien.

La recuperación es un proceso profundamente personal

Una de las definiciones de recuperación más citadas en la bibliografía académica ve la recuperación como “un proceso profundamente único y personal en el que cambian las actitudes, valores, sentimientos, metas, habilidades y roles de uno mismo. Es un modo de vida satisfactorio, esperanzador, en el que se contribuye a la vida a pesar de las limitaciones causadas por la enfermedad. La recuperación incluye el desarrollo de un nuevo significado y propósito en la propia vida a medida que se superan los catastróficos efectos de la enfermedad mental” (Anthony, 1993). There is no one way to recover. While we can be inspired by and learn from other peoples’ recovery journeys we are all different and so what helps our recovery and the path taken will differ. No hay una única forma de recuperación. Si bien podemos inspirarnos y aprender de los viajes de recuperación de otras personas, todos somos diferentes y, por lo tanto, lo que ayuda a nuestra recuperación y el camino tomado será diferente.



La recuperación está autodefinida

Es importante recordar la definición de lo que significa una vida satisfactoria y esperanzadora a la que contribuir para la persona que se está recuperando o se ha recuperado. Necesitamos ser conscientes de los peligros de definir la recuperación en nombre de las personas en lugar de escucharlas y ayudarlas en su recuperación.

La recuperación es un proceso activo

Esto significa que las personas necesitan estar listas y ser capaces de tomar parte en su recuperación. Otras personas pueden ayudar y estimular el proceso, pero es la persona la que necesita estar al mando.

La recuperación es un viaje

La recuperación se describe normalmente como un viaje con muchos altibajos. Para algunas personas la recuperación consiste más en el proceso o viaje que en el destino. Por esta razón, algunas personas prefieren decir que se están recuperando en lugar de decir que se han recuperado.

La recuperación consiste en dar pequeños pasos

La recuperación no debe retratarse ni verse como algo grande o como un “milagro”. Nuestros viajes de recuperación se componen de muchos pequeños pasos, así como de algunos saltos. Lo importante es que la recuperación de cada persona ocurra a un ritmo que le parezca adecuado en ese momento. Sin embargo, aunque pueda tratarse de pequeños pasos, eso no significa que no debamos celebrar cada pequeño paso y cada pequeño logro en nuestro viaje de recuperación.

La recuperación no siempre es fácil

La recuperación puede ser un proceso largo que requiere fuerza y compromiso. En ocasiones la recuperación se frena y experimentamos problemas de salud mental. Esto se conoce tradicionalmente como recaída o prueba de que la recuperación ha llegado a su fin. No obstante, nuestra nueva visión sugiere que, a pesar de las dificultades, los periodos con problemas de salud mental pueden conducir a un aprendizaje, crecimiento y desarrollo de las fortalezas que contribuyen a la finalidad de la recuperación a largo plazo.



La recuperación es un proceso de descubrimiento

Para algunas personas la recuperación es un proceso de descubrimiento personal. Esto significa que consiste tanto en sobreponerse a las pérdidas experimentadas como resultado de la enfermedad como en descubrir una vida nueva y diferente. Esto no significa que las cosas vuelvan a como estaban antes del periodo de enfermedad, lo cual no siempre es posible o conveniente.

La recuperación no es algo que tengas que hacer solo

A pesar de que la recuperación es un viaje profundamente único y personal, no es un viaje que se tenga que realizar solo. Sabemos que otras personas pueden ofrecer apoyo y ayuda. Compartir las experiencias de la recuperación con otros también nos puede ayudar a sentirnos menos aislados, y escuchar las experiencias de otros puede ser informativo e inspirador.

¿QUÉ ES LO QUE CONTRIBUYE A LA RECUPERACIÓN?

Recientes estudios sobre la recuperación han dejado de explorar lo que es la recuperación para intentar comprender cómo esta se lleva a cabo. Esto ha dado como resultado un mayor énfasis en la evidencia aportada por las historias o relatos de las personas que se están recuperando. Un estudio clave trató un amplio abanico de estudios narrativos de recuperación e identificó la estructura CHIME – cinco factores clave que contribuyen a la recuperación (Leamy et al., 2011)





CHIME también puede ser concebida como una estructura de las esferas de la recuperación y puede utilizarse para facilitarla.

Los vínculos pueden, por ejemplo, ser fomentados a través de actividades organizadas donde los participantes compartan sus emociones y experiencias relacionadas con los problemas de salud mental (ej.: ejercicio de narración, Nurser, Rushworth, Shakespeare & Williams, 2018). También pueden ser fomentados a través de la participación en actividades sociales y recreativas.

La **esperanza** se puede infundir a través de ejercicios dirigidos a la consideración de la situación actual de uno mismo de forma positiva. En este sentido se pueden utilizar las actividades de “mejor versión de uno mismo” en las que se pide a los individuos que imaginen que todo va de la mejor manera posible y que escriban sobre ello (King, 2001). Además, se ha considerado eficiente pensar de forma sistemática sobre las metas de uno mismo y escribir los pasos a dar para alcanzarlas (Feldman & Dreher, 2012).

Identidad

Reconstruir un sentido de identidad positivo que refleje el amplio abanico de roles y actividades de una persona, especialmente aquellos que aún pueden ser perseguidos, es extremadamente útil. Esto ayuda a los individuos a ampliar su catálogo de pensamientos desafiando la idea de que “tan solo son sus enfermedades”. También puede ser de utilidad un ejercicio de 20 enunciados en el que los individuos solo deben responder a la pregunta “Quién soy” en filas de 20, empezando por “Soy...” (Kuhn & McPartland, 1954).

Sentido

El mismo ejercicio puede ayudar a fomentar el sentido de la vida al trasladar la atención de los participantes a los roles de vida significativos. Encontrar sentido en los diferentes roles y actividades, así como una mejor calidad de vida en general también se alienta mediante el ejercicio “siendo agradecido” en el que se anima a los individuos a reflexionar sobre las cosas de la vida por las que se sienten agradecidos y las personas, acontecimientos y situaciones que aprecian y que han sido parte de la historia de su vida (e.g., Emmons & McCullough, 2003).



Empoderamiento

Es necesario que el empoderamiento sea asegurado a lo largo del proceso, ya que los individuos que se están recuperando de problemas de salud mental necesitan tener control sobre su propio viaje personal. Una manera de lograrlo consiste en hacer que los participantes se impliquen en la toma de decisiones respecto a su proceso de recuperación y permitirles/animarlos a participar en las actividades que ellos consideren útiles.

La red Scottish Recovery Network ha desarrollado un pequeño corto animado sobre aquello que contribuye a la recuperación usando la estructura CHIME. Lo puedes encontrar aquí [Scottish Recovery Network - YouTube](#)

Hablando sobre recuperación

Es posible que algunos participantes ya estén familiarizados con el concepto de recuperación en salud mental, pero es posible que otros no. Si los participantes no están familiarizados con el concepto y necesitan más orientación para enriquecer el debate, se les puede sugerir que piensen en lo que significa para ellos vivir una buena vida. Esto les permitiría explorar el concepto de recuperación y pondrá de relieve que es algo sobre lo que probablemente sepan más de lo que piensan.

También puede ocurrir que a algunos participantes les preocupe el concepto y/o uso de la recuperación. La apropiación del término recuperación por parte del sistema de salud mental puede haber provocado que los participantes reciban definiciones de recuperación por parte de algunos profesionales y servicios con los que no estén de acuerdo. Esta es una discusión útil e interesante en la que se puede enfatizar que la recuperación en salud mental la define la persona y no la familia, los amigos, los profesionales ni por los servicios.



EJERCICIOS

Creando vínculos: ¿qué me da esperanza?

Pide a cada participante que piense en algo que le haga tener esperanzas en el futuro y que lo comparta con el grupo.



NOTAS DEL TUTOR

Este breve ejercicio da comienzo a la sesión con un tono positivo y usa un elemento clave de la recuperación para introducir el tema.



¿Qué es la recuperación de la salud mental?

Reparte algunas notas post-it a cada participante y pídeles que anoten frases o palabras que para ellos resuman lo que es la recuperación de la salud mental. Pega los post-its en la pizarra y, con la ayuda de los participantes, agrúpalos en temáticas.

Una vez hecho esto, pide a los participantes que comenten las temáticas identificadas y piensen en lo que se les puede haber olvidado.



NOTAS DEL TUTOR

Es conveniente completar este ejercicio al principio de la sesión, antes de proporcionar demasiada información sobre la recuperación. Esto sirve para motivar a las participantes a compartir y descubrir aquello que ya saben y entienden de la recuperación. Después de este ejercicio, puedes hacer uso de la información ofrecida para validar las perspectivas y debates de los participantes y aportar algo a ambos. Si surgieran dudas sobre la definición y las diferentes visiones del mundo o la perspectiva, este sería un buen momento para introducir algunas de las diferentes perspectivas indicadas en el apartado de información.



¿Qué es lo que contribuye a la recuperación?

En grupos pequeños de 2 a 3 personas pide a los participantes que elijan uno de los componentes que contribuyen a la recuperación (vínculo, esperanza, identidad, sentido, empoderamiento) y compartan:

- Lo que significa para ellos.
- Qué es lo que les ayuda en su viaje hacia la recuperación.
- Cómo ayudan a los demás.

Después pídeles que elijan otro componente y repitan este mismo proceso. Esto se puede repetir varias veces dependiendo del tiempo disponible y el interés de los participantes.

Pide a los participantes que tomen nota de sus debates en las fichas de feedback. Para finalizar el ejercicio, utiliza el debate en grupo para recopilar los puntos clave de cada uno de los componentes.



NOTAS DEL TUTOR

Es posible que quieras mostrar el corto animado antes de comenzar estos ejercicios. Lo puedes encontrar en *Scottish Recovery Network - YouTube*

Es conveniente dedicarle tiempo, debido a que es fundamental para comprender la recuperación y servirá para sustentar el trabajo de la siguiente sesión sobre el intercambio de historias. Es posible que notes que los participantes tienden a centrarse en ciertos componentes. He descubierto que tienden a no centrarse en la identidad. Anímalos a elegir aquellos componentes de los que no estén tan convencidos a medida que progresa el ejercicio.



¿Qué es lo que contribuye a la recuperación?

Si lo deseas, puedes proceder o continuar el ejercicio usando la estructura CHIME viendo un corto en el que una persona habla sobre aquello que la ayudó en las primeras fases de su viaje. La historia de Rona se puede encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=7kGMazsGDJw>

Para reproducir esta y otras películas del curso Living e-Motions con subtítulos, haga clic en la opción “CC” en la barra de herramientas de la película en la parte inferior de la pantalla.

Pregunta a los participantes qué piensan sobre el corto:

- ¿Les ha emocionado?
- ¿Hay algo que les haya sorprendido?
- ¿Ha cambiado su visión sobre la recuperación y lo que contribuye a ella de alguna manera?



NOTAS DEL TUTOR

Este corto es una oportunidad para introducir a alguien que habla sobre su propia recuperación de forma muy práctica. Ayuda a destacar las pequeñas cosas que nos pueden ayudar en nuestro viaje hacia la recuperación.



¿Qué significa la recuperación para mí?

Utiliza el folleto para compartir las imágenes con los participantes. Pídeles que debatan sobre ellas y sobre lo que ellos creen que representan en cuanto a la recuperación en grupos pequeños y después con el resto del grupo.



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio es una manera de estimular a los participantes a hablar más sobre la recuperación y sobre algunas de las diferentes perspectivas y características. Este ejercicio puede realizarse antes que el anterior, en ocasiones es mejor para los participantes explorar su recuperación personal antes de tratar los diferentes aspectos de la recuperación. Las cuatro imágenes destacan:

Expectativas y realidad de la recuperación

- la recuperación es un viaje y no siempre es fácil.
- no existe una respuesta sencilla o una sola forma de recuperarse.

Esperanza

- es importante tener esperanza y creer en la recuperación.
- es importante tener personas a tu lado que tengan esperanza y creen en ti.

Los pasos

- la recuperación es un proceso activo y no algo que nos pasa.
- la recuperación consiste en tomar el control de tu vida.
- la recuperación requiere asumir riesgos de forma informada y positiva - probando cosas nuevas y diferentes.

La recuperación es posible

- cualquiera puede recuperarse - incluso aquellos con problemas de salud mental graves y prologados.



Mi viaje hacia la recuperación

Una de las características de la recuperación es que a menudo es definida como un viaje. Pide a los participantes que piensen en su viaje hacia la recuperación y cuáles han sido los momentos más cruciales hasta ahora. Si fuera posible, pídeles también que reflexionen sobre cuál creen ellos que es el siguiente capítulo de su viaje. Esto puede ser anotado en la pizarra o en el folleto.



NOTAS DEL TUTOR

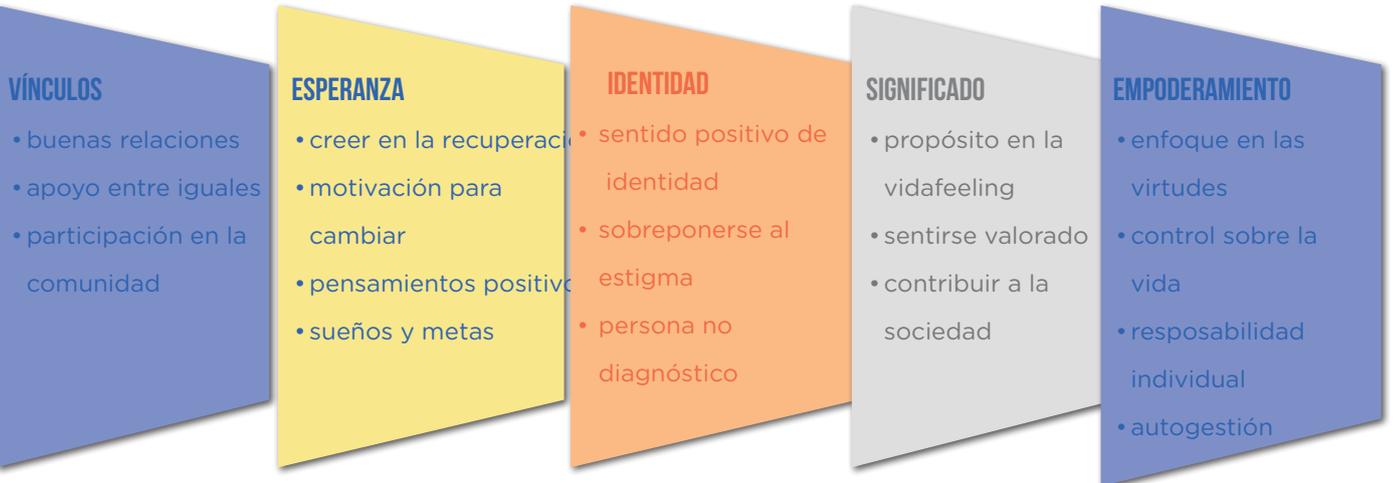
Este es un ejercicio que sirve para ayudar y motivar a los participantes a pensar en los cambios/movimientos en sus vidas. Es importante que se centren en la recuperación ej.: los momentos cruciales que han sido más importantes para ellos, no solo en los periodos problemáticos o de mala salud. La elaboración del próximo capítulo de su viaje los animará a considerar el empoderamiento y a pensar en cómo pueden desempeñar un papel más activo a la hora de decidir cuál será la próxima fase de sus vidas.



MATERIAL DE APOYO



¿QUÉ ES LO QUE CONTRIBUYE A LA RECUPERACIÓN?



¿QUÉ ES LO QUE TE AYUDA EN TU VIAJE HACIA LA RECUPERACIÓN?



¿CÓMO AYUDAS A LOS DEMAS?

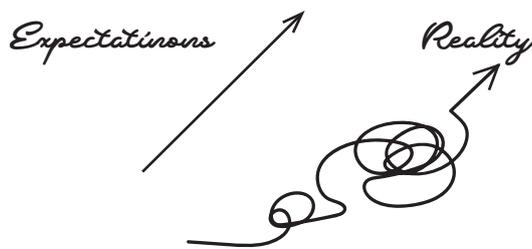


¿QUÉ SIGNIFICA LA RECUPERACIÓN PARA MÍ?

OBSERVA LAS SIGUIENTES IMÁGENES.

¿QUÉ CREES QUE REPRESENTAN EN CUANTO A LA RECUPERACIÓN?

RECOVERY





MI VIAJE HACIA LA RECUPERACIÓN

PIENSA EN TU VIAJE.

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MOMENTOS O PERSONAS CLAVE O CRUCIALES?



¿CUÁL ES LA PRÓXIMA FASE DE TU VIAJE?



SESIÓN 3



SESIÓN 3

MI HISTORIA DE RECUPERACIÓN

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es introducir la idea de intercambio de historias de recuperación y el storyliving, o narrativa visual, y comenzar a desarrollar la historia de recuperación personal.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de esta sesión los participantes habrán:

- Comprendido el concepto de intercambio de historias y storyliving y las diferencias entre las historias de enfermedades y las historias de recuperación.
- Comprendido el valor fundamental del intercambio de historias y lo que significa para ellos.
- Comenzado el proceso de autoría de su propia historia de recuperación.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el instructor	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: Soy.....	
¿Por qué compartir nuestras historias de recuperación?	Ejercicio en grupo	Pizarra
¿Qué es una historia de recuperación?	Ejercicio en grupos pequeños o con el grupo al completo	Corto: La historia de Shona
Mi historia de recuperación	Ejercicio individual acompañado de debate en grupos pequeños o con el grupo al completo	Material de apoyo
Reflexión		

INFORMACIÓN

El intercambio de experiencias personales, también conocido como el intercambio de historias de recuperación, está estrechamente relacionado con el desarrollo del enfoque de recuperación. Se trata además de un enfoque que cada vez se considera más beneficioso (Llewellyn-Beardsley, impreso; Nurser, Rushworth, Shakespeare & Williams, 2018; Rennick-Egglestone, impreso).



Compartir nuestras historias nos permite visualizar las experiencias que hemos vivido a lo largo del tiempo y reflexionar sobre el viaje hacia la recuperación y sus altibajos. Compartir tu historia y escuchar la de otras personas ayuda a promover la recuperación, especialmente la de las personas con vínculos sociales más frágiles. Las historias pueden aportar información e inspirar a las personas que experimentan problemas de salud mental y ayudar, no solo a su trayectoria profesional, sino también a las organizaciones que apoyan y facilitan servicios a estas personas.

Aprender sobre las experiencias de otras personas también puede ayudar a rebatir ideas falsas o preconcebidas. Las historias ofrecen pistas y técnicas para la recuperación. Consideran el hecho de que las personas que se están recuperando son expertos por experiencia y que las personas pueden recuperarse.

Desarrollar y asumir el control de tu propia historia puede ser una experiencia empoderadora y es una parte fundamental del proceso de recuperación. Al pensar en nuestras experiencias, somos capaces de buscar las cosas que nos han funcionado y las dificultades, problemas y desafíos a los que nos hemos enfrentado. Esto es particularmente importante y valioso dado que muchas personas invierten mucho tiempo en ser valorados y atendidos por profesionales de la salud mental y profesionales de los servicios sociales. Como es natural, las conversaciones están con frecuencia enfocadas en los efectos negativos de los problemas de salud mental.

Como resultado de estas conversaciones, los problemas y dificultades empiezan a definir a la persona. Por ejemplo, la “historia” de la persona puede convertirse en “este es mi diagnóstico”; “tengo problemas con las drogas” o “he tenido una experiencia traumática”. A pesar de que estos hechos son correctos, no representan la historia al completo – o a la persona. Lo cierto es que muchas de las personas que viven con problemas de salud mental han tenido que hacer frente a serias dificultades y, aun así, han sobrevivido. Es evidente que poseen una gran fortaleza y resistencia, pero cuanto más sigan poniendo el foco en los efectos negativos de la enfermedad mental, menos probable es que puedan ver estas cualidades positivas y su recuperación se puede ver obstaculizada.



Sopesar y compartir historias de recuperación nos puede ofrecer mucho a nivel personal. Promueve y contribuye a nuestra recuperación y bienestar y ayuda a crear una identidad positiva y dar sentido a la vida, además de ser una experiencia empoderadora. También sabemos que las historias sobre experiencias vividas y de recuperación son fundamentales a la hora de cambiar las actitudes negativas de las personas que viven con problemas de salud mental y para demostrar que la recuperación es posible. Escuchar historias de experiencias vividas y de recuperación es algo inspirador para las personas que se enfrentan a los desafíos de la enfermedad mental y puede ayudarlas a conectar con otras personas que pueden ser un apoyo a la hora de tomar el control de su propia recuperación.

¿QUÉ ES UNA HISTORIA DE RECUPERACIÓN?

Existen muchos ejemplos de historias de recuperación, tanto impresas como más recientemente en audio y vídeo. El contenido de las historias varía, pero a menudo tratan sobre la superación de las dificultades, los planes de futuro, la resistencia y el aprendizaje y sobre las nuevas perspectivas que se han adoptado durante el proceso de recuperación. Las historias están contadas en distintos tonos emocionales, desde las más confiadas y agradecidas hasta las más angustiosas y resignadas. A menudo los individuos hablan acerca de los diferentes momentos cruciales de la vida y de cómo han gestionado esas situaciones. Estos descubrimientos pueden utilizarse para desarrollar más historias de recuperación, ya que puede contribuir a la estructuración de las historias y ayudar a otros que están compartiendo sus experiencias.

HISTORIAS DE ENFERMEDADES VS HISTORIAS DE RECUPERACIÓN

Es importante crear una distinción entre las “historias de enfermedad” y las historias de recuperación. A pesar de que la mayoría de las historias de recuperación hacen referencia a periodos difíciles y a problemas que han vivido las personas, el foco recae en su aprendizaje o inteligencia a la hora de gestionarlo y en lo que les ha ayudado a recuperarse y a continuar con su vida. A pesar de que escuchar historias de recuperación puede resultar inspirador y motivador, sabemos que



algunas historias como las que proporcionan detalles gráficos de traumas o las que están centradas en los periodos difíciles no siempre resultan útiles a los demás (Rennick-Egglestone, impreso). Es importante ayudar a los participantes de Living e-Motions a decidir qué compartir y cuándo hacerlo y a considerar por qué lo van a compartir con los demás.

La red Scottish Recovery Network posee una gran variedad de publicaciones basadas en la investigación narrativa y en su web se pueden encontrar una gran cantidad de historias de recuperación. Puedes encontrar más información sobre el proyecto de investigación narrativa y de las historias de recuperación en [Stories and experiences « Scottish Recovery Network](#). También existe un canal de Youtube con una amplia gama de cortos e historias de recuperación [Scottish Recovery Network - YouTube](#). La lista de reproducción Making Recovery Real contiene una amplia gama de historias de recuperación que han sido compartidas por personas de Dundee.

STORYLIVING

Living e-Motions utiliza el storyliving o narrativa visual para diferenciar entre el proceso de contar una historia y el proceso en el que la historia no solo se comparte, sino que la persona la utiliza para contribuir a su propio viaje hacia la recuperación y al de otras personas. De esta forma, el storyliving considera que las personas no solo están contando una historia, sino que son 'expertos por experiencia' y que a través del intercambio de historias han desarrollado una visión y conocimientos que pueden emplear para contribuir a la recuperación.

Con la narrativa visual no solo contamos nuestra historia, sino que pensamos en lo que realmente nos interesa a nosotros y a los demás, aquello de lo que podemos aprender. El enfoque en la enfermedad o el trauma tiende a crear compasión en lugar de esperanza y puede ser abrumador para las personas que están escuchando la historia. El intercambio de experiencias de recuperación ofrece la oportunidad de aprender. Esclarece los aspectos desafiantes, lo que ayuda a sobreponerse a estos desafíos, lo que se hace para continuar el viaje e infunde esperanza.



EL VALOR FUNDAMENTAL DEL INTERCAMBIO DE HISTORIAS DE RECUPERACIÓN

Cuando las personas empiezan a pensar y compartir su historia puede ser una experiencia emocional y desafiante. Es posible que empiecen a dudar de una o todas las partes de su historia e incluso es posible que algunas personas se sientan enfadadas o frustradas con el hecho de que ellos o los demás han perdido de vista sus puntos fuertes, habilidades y cualidades. Pero para la mayoría de las personas esta fase no dura mucho y consideran encontrarse mejor una vez han dado a conocer su historia, ya sea compartiéndola o guardándosela para ellas.

Es importante que el entorno en el que se piensen y compartan las historias sea uno en el que todos nos podamos sentir seguros, apoyados y con el control de la situación. Como facilitador del curso Living e-Motions, desempeñarás un papel fundamental en la creación y mantenimiento de un entorno seguro y solidario. A la hora de hacer esto, es vital que todo el proceso de intercambio de historias esté basando en los siguientes principios:

CONTROL

El proceso siempre está bajo el control de la persona que va a compartir su historia. Es su historia y por lo tanto no puede ser alterada o adaptada por otros. La persona decide qué compartir, cómo compartirlo y cuándo compartirlo. Todas las personas que compartan su historia deberían tener opciones que les permitan elegir cómo compartir su historia y las formas en las que va a ser usada. El consentimiento es un diálogo en el que las personas pueden cambiar de idea en cualquier momento.

APOYO

La persona que va a compartir su historia necesita tiempo y apoyo para pensar sobre ella y decidir si quiere o no compartirla. Durante este debate, las personas necesitan apoyo para tomar decisiones que les beneficien y garantizar que toman y mantienen el control de su propia historia.



RESPECTO

Las experiencias y recuperación de cada uno son diferentes. A la hora de compartir historias, el objetivo es reflexionar sobre la nuestra y escuchar la de los demás. No es necesario que nos identifiquemos o estemos de acuerdo con las historias de otras personas, pero debemos respetar sus experiencias y apoyarles en el proceso de autoría e intercambio.

BIENESTAR

Compartir historias es una experiencia empoderadora, pero en ocasiones puede ser emocional y desafiante. El bienestar de la persona que comparte su historia debe ser el centro de atención en todo momento. Las personas que van a compartir su historia también deben pensar en el bienestar de los demás.

RESPONSABILIDAD

La persona que va a compartir su historia es responsable de decidir lo que quiere compartir, cuándo y con quién.

Encontrarás más información y sugerencias sobre cómo crear una experiencia segura y positiva en la sección sobre la realización del curso Living e-Motions y en la Sesión 1 “Estableciendo el grupo de aprendizaje”.

También te facilitamos una plantilla para el formulario de consentimiento que puedes usar o adaptar para ajustarlo a tus necesidades. Es muy importante que las personas den consentimiento informado a que su historia sea compartida con otros, ya sea en persona o a través del medio visual o escrito.



EJERCICIOS

Creando vínculos: Soy.....

Pide a los participantes que dediquen un momento a pensar sobre la afirmación 'Soy...'. Afirma que podemos ser muchas cosas, pero pídeles que elijan solo una respuesta a 'Soy...' y la compartan con el grupo. Lo ideal sería que fuese algo importante para ellos en su viaje hacia la recuperación.



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio de creación de vínculos recupera la temática de identidad de la estructura CHIME. También destaca que la mayor parte de esta sesión estará enfocada en lo personal. Anima a los participantes a ser creativos, si fuera necesario puedes ser tú quien empiece a compartir. La afirmación puede estar enfocada en relaciones personales y familiares, habilidades, intereses, etc. Si alguien usa un diagnóstico o algo que esté relacionado con la enfermedad, pídele por favor que piense en otra cosa.



¿Por qué compartir nuestras historias de recuperación?

Facilita un debate en grupo alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos puede beneficiar compartir nuestras historias?
- ¿Cómo nos puede beneficiar escuchar las historias de recuperación de otras personas?

Toma nota sobre los puntos clave en la pizarra. Después pregunta a los participantes qué creen ellos que es necesario considerar o preparar para garantizar que el intercambio de historias se lleva a cabo de forma beneficiosa y segura para los demás.

Vuelve al acuerdo de grupo y añade cualquier cosa nueva si fuera necesario.



NOTAS DEL TUTOR

Es conveniente usar este ejercicio al principio de la sesión y después utilizar la información sobre los beneficios y valores fundamentales del intercambio de historias para verificar e informar. Es conveniente introducir los valores fundamentales del intercambio de historias - control, apoyo, respeto, bienestar, responsabilidad - durante la segunda parte del debate



¿Qué es una historia de recuperación?

Comparte una historia breve de recuperación con el grupo. Nuestra sugerencia es la historia de Shona, que puedes encontrar en

<https://www.youtube.com/watch?v=xcXndZ617iQ>

LA HISTORIA DE SHONA (transcripción y traducción al español)

He estado yendo a “Los Sauces” desde hace 3 años. Es un centro de ayuda para la salud mental, pero nosotros preferimos llamarlo “Los Sauces,” es un nombre mucho más amable. Este centro es de mucha ayuda para la gente con problemas de salud mental. Lo más raro de todo es que nunca había oído hablar del lugar hasta que fui al centro de trabajo cuando mi marido me abandonó. La primera mujer que me atendió allí fue muy borde y solo me dijo que no tenía derecho a la pensión que pedía. Entonces, otra mujer más amable me atendió y me dijo que, aunque no tenía derecho a la pensión, me iba dar la oportunidad de conocer a un trabajador social.

Fue entonces cuando me encontré con Fiona Bachelor, que llevaba el “Proyecto 101”. Las primeras semanas fue ella la que venía hasta mi casa, pero en la quinta semana me propuso hacer algo que me acabaría ayudando mucho: “Coge el bus y ven a verme a la ciudad”. Me puse muy nerviosa porque mi autoestima era muy baja, pero al final lo hice. Llegué a la ciudad y fui a verla, ella me llevó por primera vez a “Los Sauces”. Allí conocí a Kevin y al resto del grupo, quien nos enseñó el lugar y nos dijo que ese grupo siempre había sido muy creativo. También conocí el grupo de terapia, y quise entrar. Kevin me dijo que tendría que esperar para ver si me cogían, pero finalmente en unos 15 días me confirmaron mi plaza en el centro. Fue entonces cuando empecé a ir a “Los Sauces”.

Facilita un debate en grupo alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata la historia de Shona?
- ¿Qué hemos aprendido sobre ella?
- ¿Qué le ayudó a recuperarse?
- ¿A qué desafíos se enfrentó?



NOTAS DEL TUTOR

El objetivo de este ejercicio es demostrar que las historias de recuperación pueden ser breves. Pueden ser fragmentos o pequeñas partes de la historia de una persona, pero ser lo suficientemente relevantes como para ayudar a la persona, de modo que compartan lo que han aprendido e inspiren a otros. Las historias también pueden hacer referencia a desafíos, problemas y dificultades, pero no es necesario que entren en detalles para que puedan ser comprendidas por otros. Por último, hay muchas cosas que pueden contribuir a la recuperación. La historia de Shona muestra una relación positiva y de apoyo con un compañero (esperanza), cómo formar parte de un grupo de apoyo (vínculo y pertenencia) y cómo perseguir sus intereses (sentido e identidad) la han ayudado a encontrarse a sí misma y asumir el control de su recuperación (empoderamiento).

Mi historia de recuperación

Se puede elegir entre una serie de temas para la historia de recuperación. Pide a los participantes que elijan uno de los que se muestran a continuación y que lo usen para contar su historia:

- Carta a mi yo del pasado.
- Mi vida mi canción.
- Mensaje de mi mejor amigo/a.

Si alguien termina rápido podrá elegir otro tema y usarlo para desarrollar su historia.

Al final del ejercicio, pide a los participantes que opinen sobre los temas y sobre lo útiles que les hayan resultado.



NOTAS DEL TUTOR

Estos temas ayudarán a los participantes a considerar su historia hasta el momento, con la perspectiva de lo que han aprendido y sus puntos fuertes, habilidades y cualidades. Hacer uso de los temas elimina algunos de los temores que conlleva el intercambio de historia y anima a los participantes a pensar de manera diferente sobre sus experiencias, en lugar de repetir una historia que ya se habían formado sobre ellos mismos. Esto les ayudará a replantearse su historia para asegurarse de que es completamente suya.

El tema “Mi vida mi canción” ofrece la oportunidad de mirar hacia delante e imaginar cómo podría mejorarse la canción (ej.: vida). Esto sirve de introducción a otro aspecto de la recuperación: tomar las riendas del futuro. Los temas más centrados en el futuro se tratarán en sesiones posteriores.



MATERIAL DE APOYO



CARTA A MI YO DEL PASADO

¡Las maravillas de la retrospectiva son muy positivas!

Si pudieras escribir una carta a tu yo de 16 años, ¿qué le dirías?

- ¿Qué consejos te darías?
- ¿Cómo te reconfortarías y animarías?
- ¿Qué conocimientos puedes tramitir?
- ¿Qué otros mensajes querrías compartir?

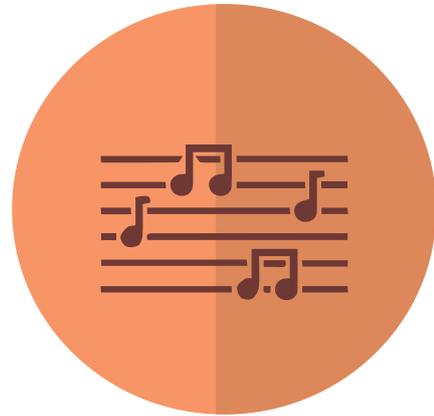




MI VIDA MI CANCIÓN

Imaginar que tu vida es una canción puede resultar divertido, pero también puede revelar algunas verdades

¿Hay alguna canción que cuente tu historia?
¿Qué tipo de canción es y quién es el/la cantante? ¿Es tuya?



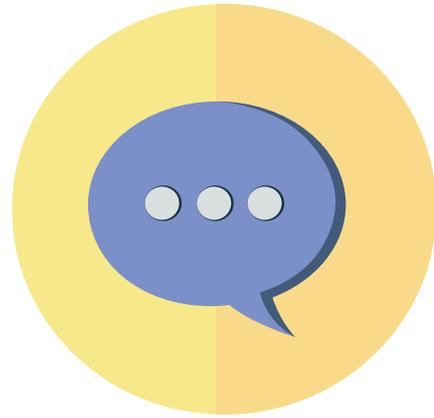
- ¿Qué tipo de historia cuenta?
- ¿Qué sientes cuando la cantas o la escuchas?
- ¿Qué podría mejorar la canción?
- Si pudieras escribir un nuevo verso, ¿de qué trataría?



MENSAJE DE MI MEJOR AMIGO/A

Es fácil ser tu propio crítico. ¿Qué diría un buen amigo sobre ti?

- ¿Qué es lo que más valora de ti y de tu amistad?
- ¿Qué fortalezas o cualidades admira?
- ¿Qué mensaje tiene para ti?



Otras personas nos pueden ayudar a vernos de forma diferente, esto abre nuevas posibilidades en la vida.



PLANTILLA DE FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

Como participante del curso Living e-Motions has desarrollado tu historia de recuperación y la has compartido con otros participantes del grupo. El objetivo del curso es empoderar a las personas con problemas de salud mental para que tomen las riendas de su vida, reconozcan sus emociones y desarrollen formas de expresarlas de una manera positiva. Mediante el intercambio y vivencia de nuestras historias también esperamos abrir la puerta a la experiencia de vivir con problemas de salud mental y la realidad de la recuperación desde una perspectiva inspiradora y novedosa.

Durante el curso tendrás la oportunidad de tomar nota de tu historia para compartirla con un público más amplio. Este formulario sirve para garantizar que tenemos permiso para compartir tu historia.

Tendrás la oportunidad de supervisar cualquier escrito, audio o vídeo que se haya producido antes de que sea compartida. Toda la información será guardada bajo contraseña y almacenada de forma segura. La información obtenida será utilizada solo para los fines del curso Living e-Motions y el intercambio de historias de recuperación no será usado por [nombre de la organización] para cualquier otro propósito.

Por favor lee detenidamente los siguientes apartados e indica tus preferencias en cuanto a tu historia y cualquier grabación de audio o vídeo realizada. Se requerirán tus preferencias sobre el modo en que tu historia y cualquier grabación de audio o vídeo serán utilizados y la forma en la que deseas ser reconocido/a.

Comprendo que:

- Puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento y por cualquier razón contactando a [nombre de la organización].



- La historia no será utilizada con fin lucrativo o comercial.
- Si por cualquier razón decido retirar mi contribución, esta dejará de ser utilizada por [nombre de la organización] y todos los socios involucrados. No obstante, comprendo que no será posible recuperar las copias de los materiales, audios y vídeos ya en circulación.

Nombre de la persona que va a compartir su historia _____

Por favor considera las siguientes opciones y acepta aquellas a las que des tu consentimiento:

Mi historia puede ser utilizada como una historia individual o como material junto con las historias de otras personas	Si/No
Mi historia tan solo puede ser utilizada como material junto a las historias de otras personas y no como una historia individual.	Si/No
Doy consentimiento a que se revele mi nombre completo cuando mi historia sea utilizada.	Si/No
Deseo permanecer anónimo cuando mi historia sea utilizada.	Si/No

Doy consentimiento a que mi historia, cualquier grabación de audio o vídeo y cualquier fotografía tomada durante este proyecto sea utilizada de la siguiente forma.

Táchese lo que no proceda.



Publicaciones impresas.	Si/No
Publicaciones audio-visuales.	Si/No
Comunicados de prensa, que a su vez pueden aparecer en medios locales o nacionales.	Si/No
Para la formación y desarrollo del personal/voluntarios.	Si/No
En webs del proyecto Living e-Motions y [nombre de la organización].	Si/No

Datos personales:

Nombre:	
Firma:	
Número de teléfono:	
Correo electrónico:	
Dirección postal:	
Fecha	



Nombre del testigo:	
Firma del testigo:	
Organización (si procede):	
Dirección (email o postal):	
Fecha:	



SESIÓN 4



SESIÓN 4

ENTENDIENDO MIS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

Lo que se pretende con esta sesión es ofrecer a los estudiantes la oportunidad de explorar el abanico de emociones que experimentamos y cómo las experimentamos.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Al final de esta sesión los participantes deberían ser capaces de:
- Explicar las diferentes emociones que experimentamos y qué las causan.
- Entender cómo respondemos a estas emociones.
- Entender las interconexiones entre sentir, pensar y actuar.



PROGRAMA DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Guiado por el facilitador	
Conectando con los demás	Ejercicio grupal: Mi día/semana en sentimientos	Hoja de <i>feedback</i>
¿Qué son las emociones?	Ejercicio individual: Piensa, siente, actúa	Hoja de feedback
Diferentes perspectivas acerca de las experiencias emocionales	Ejercicio grupal: Una emoción - diferentes perspectivas	Situación y pizarra
Reflexión	Ejercicio individual	Cuaderno o carpeta del participante

INFORMACIÓN

Antes de embarcarte en esta sección, piensa en la última vez que sentiste una emoción. Puede ser cualquier tipo de emoción. Ahora trata de explicar qué es una emoción. Es posible que hacerlo no sea tan fácil y directo como esperabas.

Las emociones juegan un gran papel en nuestras vidas. Día a día experimentaremos más de una emoción. Algunas pueden ser agradables e incluso sencillas de sobrellevar, mientras que otras serán más intensas o difíciles de manejar.



Todos tenemos problemas con ellas, pero si constantemente nos encontramos dificultades, puede tener un impacto en nuestra vida diaria.

Las personas clasifican las emociones en buenas o malas, positivas o negativas. Sin embargo, hay gente que cree que las emociones son sólo lo que nosotros las dejamos ser, y se hacen buenas o malas dependiendo del sentido que queramos darles. Es importante pensar en ello, porque las emociones vienen con un objetivo. Son mensajes que nos hacen prestar atención a cosas importantes que suceden en nuestra vida, ya sea algún gran evento o un escenario más pequeño y cotidiano. Esto significa que, a la par que pueden ser agradables o desagradables de experimentar, el hacerlo juega un papel fundamental en nuestras vidas. Aprender a reconocer y desarrollar un entendimiento profundo de nuestras emociones puede ayudarnos a manejarlas.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Cuando pensamos en emociones, normalmente pensamos en sentimientos, en la manera en que las emociones nos hacen sentir, como alegres o tristes. Pero nuestras emociones nos afectan en más de una forma mediante:

- Nuestra mente - cómo pensamos, nuestros juicios y recuerdos.
- Nuestro cuerpo - cómo nos sentimos y cómo reacciona nuestro cuerpo.
- Nuestro comportamiento - cómo actuamos, o no.

Por ejemplo:

Si sentimos tristeza sobre el fin de algo o de la pérdida de un ser querido:

- Pensamos en lo que hemos perdido y nos centramos en los aspectos negativos.
- Podemos sentirnos flojos, vacíos, entumecidos y cansados.
- Sentimos la urgencia de apartarnos.

Sin embargo, si nos sentimos sorprendidos por una buena noticia para nosotros o un ser querido:



- Nuestros pensamientos tienden a ser rápidos y centrados en los aspectos positivos.
- Nos sentimos enérgicos.
- Sentimos la necesidad de acercarnos y estar con los demás.

Es útil pensar en nuestras emociones desde los aspectos mental, corporal y conductual (o pensar, sentir, actuar) porque nos ayuda a estar más alerta sobre ellas. No siempre es fácil hacer esto, especialmente cuando la emoción es intensa, pero es algo que se puede aprender y que mejora con la práctica.

¿CUÁNTAS EMOCIONES HAY?

No existe un consenso sobre el número de emociones, pero los científicos están de acuerdo en que hay emociones que son más esenciales (ej.: experimentadas por la mayoría de los individuos, independientemente de dónde hayan crecido) que otras. Estas emociones son las llamadas emociones básicas.

(Ekman, 1992):

IRA	MIEDO	ASCO
TRISTEZA	ALEGRÍA	SORPRESA

Es posible que se te ocurran otras emociones o que llames a éstas de distinta manera.



Vamos a ver algunos ejemplos de estas emociones básicas que todos experimentamos.

Miedo

El miedo ocurre cuando una persona cree que la situación en la que se encuentran es potencialmente peligrosa o atenta contra su bienestar. Sucede cuando pensamos que nuestra capacidad de respuesta no es lo suficientemente buena como para lidiar con la situación. El miedo actúa como señal de alarma. Nos dice que nos alejemos de dicha escena en vez de afrontarla. Si el escapar de la situación no es posible, nos motiva a quedarnos quietos y callados. También puede motivarnos a adquirir nuevas habilidades que nos ayuden a evitar futuras situaciones similares.

Ira

La ira tiene lugar cuando pensamos que algo o alguien se está interponiendo en nuestro camino para alcanzar nuestros objetivos. La ira energiza nuestra conducta y nos motiva a hacer frente a la barrera para intentar superarla. La ira puede ser productiva cuando estimula nuestro comportamiento y nuestra resistencia para afrontar la situación con éxito.

Asco

El asco sucede cuando nos topamos con un objeto o una situación que percibimos como contaminada de alguna manera, ya sea contaminación física (ej.: comida podrida), contaminación interpersonal (ej.: proximidad a personas indeseables) o contaminación moral (ej.: maltrato infantil). El asco nos motiva a rechazar dicho objeto o situación y también a cambiar nuestros hábitos y atributos personales para evitar esta emoción.

Tristeza

La tristeza aparece como resultado de una experiencia de separación o fracaso personal. La tristeza es una emoción que nos motiva a iniciar cambios conductuales para evitar esta emoción de primeras, por lo que estimula conductas protectoras (así como mantener el contacto social). No todas las situaciones que conducen a la tristeza se pueden evitar. En los casos en que no se puede cambiar, las personas no intentan aliviar su tristeza y se vuelven inactivas o letárgicas y se alejan de otras situaciones.

Alegría

La alegría surge cuando vivimos eventos que producen resultados deseables. Nos proporciona la seguridad de que las cosas están yendo bien y nos motiva a mantener la misma conducta que ha conducido al resultado deseado en primer lugar.

Sorpresa

La sorpresa surge de experimentar algo inesperado. Puede ser positiva o algo con lo que nos sentimos menos cómodos, dependiendo de la situación. La función de la sorpresa es interrumpir toda acción que se esté llevando a cabo para dirigir nuestra atención a este nuevo evento, que podría ser potencialmente importante para nosotros.

¿QUÉ CAUSA UNA EMOCIÓN?

A lo largo del tiempo los humanos hemos evolucionado hasta ser capaces de sentir emociones, cada cual tiene un mensaje para nosotros. Nuestras emociones están diseñadas para hacernos reaccionar de una determinada manera. Cuando experimentamos una emoción, diferentes procesos están teniendo lugar dentro de nosotros. Según los psicólogos tenemos dos sistemas que activan y regulan nuestras emociones. El primero es un sistema espontáneo y fisiológico que reacciona de manera involuntaria a aquello que desencadena nuestras emociones. Otra forma de pensar en ello es que la parte del cerebro que se encarga de las emociones es el sistema límbico, una parte del cerebro que se desarrolló medianamente temprano en la historia humana, haciéndolo algo primitivo. Esto explica por qué una respuesta emocional es rápida y a menudo directa y poderosa - te hace querer llorar, huir o gritar.

El segundo es el sistema cognitivo (relacionado con el proceso de pensar) y depende de nuestro ambiente social y del historial de aprendizaje del individuo. Las emociones están fuertemente ligadas a nuestras pasadas experiencias y recuerdos. Si algo malo te ha pasado con anterioridad, tu respuesta emocional (mente, cuerpo, conducta) a una situación similar tenderá a ser fuerte. Esto también explica por qué diferentes personas pueden tener respuestas emocionales muy distintas a lo que parecen eventos similares.



Estos dos sistemas son complementarios y trabajan juntos con el fin de regular nuestras respuestas emocionales. La posibilidad de tener una respuesta emocional desmedida no depende solo del estímulo que la haya producido, sino también de cómo interpretamos la situación. Aunque las emociones ocurren automáticamente, nuestro entendimiento de la situación tiene un papel crucial en la manera en la que respondemos a los eventos. De hecho, algunos creen que esta interpretación o significado que le damos al evento es lo que despierta la respuesta emocional, y no el evento en sí.

Ejemplo

Imagina que tienes un evento importante a la vuelta de la esquina, donde tienes que dar un discurso frente a otras personas. Si tu respuesta a la pregunta “¿soy capaz de hacer frente a la situación?” es “sí”, entonces verás la situación como un reto, pero no como algo imposible, por lo que tendrás emociones positivas. Por el otro lado, si tu respuesta es “no”, estarás más inclinado a experimentar emociones negativas, como el miedo. En ese sentido, *nuestras percepciones son el corazón de nuestras experiencias emocionales.*

La idea de que las emociones no son eventos solamente biológicos, sino que también radican en nuestro proceso de pensamiento, es muy extendida entre psicólogos y otros profesionales de la salud mental. Esto se debe fundamentalmente a que arroja luz sobre el rol activo que podemos tener a la hora de manejar emociones negativas.

Ejemplo

Imagina que estás en una cafetería esperando a un amigo y ese amigo lleva 15 minutos de retraso. Intentas llamar a tu amigo, pero no contesta al teléfono. Si piensas para ti mismo “esto es muy grosero, seguro que mi amigo se ha olvidado de que hemos quedado, porque todo parece más importante para él que yo”, experimentarás ira o quizá tristeza. Sin embargo, si piensas “esto no es algo que él haría, algo urgente debe haber pasado y por eso llega tarde. Estoy seguro de que me lo explicará cuando tenga oportunidad”, no experimentarás ira o tristeza, sino preocupación o empatía.

Con este ejemplo está claro que puedes tener diferentes emociones partiendo del mismo evento, así que no es la situación la que dictamina tus emociones, sino tus



pensamientos y reflexiones sobre la situación. Por supuesto, este proceso sucede rápido y no siempre puede ser controlado, pero puedes practicarlo y mejorar tus habilidades de identificación de tus reflexiones para un mejor manejo de tus emociones.

Manejando nuestras emociones

No nacemos sabiendo cómo manejar nuestras emociones. Es algo que aprendemos a lo largo del tiempo a raíz de nuestras experiencias y de nuestras relaciones con otras personas. Todos tenemos experiencias y relaciones distintas, así que aprendemos de manera diferente. Nuestro temperamento o la actitud que tenemos frente a la vida y ambiente también dan forma a nuestro manejo de las emociones. A veces encontramos una solución inmediata para gestionar emociones complejas. Puede funcionar por un tiempo, quizá años, pero con el tiempo se vuelve menos efectivo e incluso acarrea sus propios problemas, por lo que tenemos que recapacitar y reaprender.

Una manera de pensar en cómo podemos manejar nuestras emociones es lo que algunas personas llaman la **ventana de tolerancia**. Es una idea simple que afirma que todos tenemos una zona de confort donde manejamos nuestras emociones productivamente. Está basada en clasificar las emociones según su intensidad y su efecto en nosotros.

MUY INTENSA

muy conectado con la emoción

No puede pensar, impulsivo, reactivo, se siente fuera de control

BIEN - 'LA VENTANA DE LA TOLERANCIA'

conectado con la emoción

Puede pensar, recordar, tomar decisiones sobre cómo responder

NO LO SUFICIENTEMENTE INTENSO

no está conectado con la emoción

lento, vacío, entumecido, desmotivado, quiere abandonar



Nuestra emoción es muy intensa – Estamos demasiado conectados con la emoción y puede resultar abrumadora. Esto nos puede llevar a tomar la emoción como un hecho y reaccionar a ello. No pensamos, somos impulsivos y nos sentimos fuera de control.

Nuestra emoción se siente bien – Estamos conectados con la emoción, pero no dejamos que nos supere. Se siente tolerable. Esto significa que podemos pensar sobre la emoción y tomar decisiones sobre cómo responder. Podemos pensar, recordar, tomar decisiones y seguir con nuestra vida.

Nuestra emoción no es lo suficientemente fuerte – No estamos conectados con la emoción y podemos sentirnos vacíos, aletargados o deprimidos. Esto significa que podemos atascados en pensamientos circulares o encontrar difícil el pensar sobre algo. Podemos sentirnos lentos, vacíos, queriendo alejarnos del mundo y desmotivados.

Todo el mundo sale de su **ventana de tolerancia** de vez en cuando. Para algunas personas o para algunos de nosotros en ciertos períodos de nuestra vida esto puede suceder con más frecuencia. Pensar sobre las cosas que nos alejan de nuestra ventana de tolerancia puede ser de utilidad. De esta manera podemos identificar las reacciones emocionales que no funcionan para nosotros, incluso si lo hacían en el pasado. Having a better awareness of our emotional reactions Tener una mayor conciencia sobre nuestras reacciones emocionales es el punto de partida para pensar en cómo podemos cambiarlas o manejarlas. Ser capaz de dar un paso atrás y pensar en cómo nos sentimos y por qué creemos que estamos reaccionando de cierta manera puede ayudarnos a identificar aquello que hace que la emoción sea un desafío y lo que puede ayudarnos a manejarla. Esto significa que tenemos que estar abiertos a experimentar emociones complejas y a quedarnos con ellas incluso cuando tenemos la urgencia de huir o evitarlas.

Los ejercicios de esta sesión y de la sesión número 5 (aut manejo y autocuidado) proporcionarán a los participantes ideas y ejemplos de estrategias para el control de las emociones.



EJERCICIOS

Conectando con los demás: Mi día o semana en sentimientos

Piensa en tu día o en tu semana y en cómo ha sido para ti. Pero no pienses en lo que ocurrió o en lo que hiciste, sino en cómo te has sentido. Esboza tu día o tu semana dibujando o escribiendo los sentimientos que has experimentado hoy o durante la semana pasada.

Recuerda pensar en todos los sentimientos que hayamos podido tener. No te quedes en la razón de esos sentimientos, ten solo en cuenta cada sentimiento y ve avanzando hacia el siguiente.



NOTAS DEL TUTOR

Cuando pedimos a las personas que nos hablen sobre su día o sobre su semana, tienden a decirnos lo que han estado haciendo o las cosas que les han sucedido. Este ejercicio pedirá a los participantes que piensen en su día o en su semana en términos de los sentimientos que han experimentado.

El objetivo es hacer que la gente piense en diferentes sentimientos, pero sin entrar en detalles. Para apoyarles en este proceso, les pedimos que identifiquen los sentimientos clave o principales que han experimentado y que los dibujen si es posible. Cuando un participante sienta que no puede dibujar, se le puede ofrecer escribir.

Una alternativa es escribir sentimientos en tarjetas y pedir a los participantes que elijan uno o dos sentimientos que hayan sido parte de su día o semana. También se pueden utilizar dibujos impresos y pedir a los participantes que seleccionen uno o dos que representen los sentimientos que han experimentado a lo largo del día o de la semana. imprimir Otro sería imprimir y usar dibujos y pedirles a los estudiantes que elijan uno o dos que representen los sentimientos que han experimentado ese día o semana.

Este ejercicio de conexión se basa en el trabajo de la primera sesión, pero también introduce la idea de hablar abiertamente sobre emociones o sentimientos.



¿Qué son las emociones? - Piensa, siente, actúa

Haz que los participantes piensen en una emoción que hayan experimentado recientemente. Las emociones dibujadas están ahí para ayudarles a pensar sobre emociones recientes y a decidir con cuál de ellas trabajar. Entonces, usarán el enfoque “piensa, siente, actúa” para explorar esa emoción en detalle.

Una vez los participantes hayan completado la actividad para al menos una emoción, pregúntales sobre:

- Cómo se sienten acerca de este ejercicio y
- Si les gustaría compartir algo que hayan aprendido o vean de manera distinta tras haber acabado el ejercicio.



NOTAS DEL TUTOR

Puedes usar el ejemplo de la sección de información para dar una explicación más extensa si los participantes lo necesitan. No hay respuestas correctas o incorrectas en este ejercicio y todo participante ha de ser motivado a meditarlo y a ser abierto y honesto consigo mismo. Si los participantes completan esto rápidamente, pueden elegir otra emoción reciente y repetir el proceso. Si algún participante se siente inseguro sobre este tema, sugiérele que piense en una emoción positiva, ya que esto puede ser un buen comienzo para que explore sus sentimientos. Se da una ficha a los participantes para que escriban sus reflexiones.

Si los participantes creen que una discusión de grupo no les ayuda, puede agruparlos en parejas para que hablen sobre cómo se sienten acerca del ejercicio y lo que han aprendido.



Diferentes perspectivas sobre las experiencias emocionales

APromueve que los participantes discutan sobre un escenario y que piensen en las diferentes maneras en las que podrían reaccionar a él. Pueden hacerlo como grupo completo o como grupos más pequeños. Puedes usar el escenario de las páginas 10 y 11 o usar uno derivado de tus propias experiencias o de las del grupo.



Este ejercicio se sostiene sobre el anterior y anima a los participantes a explorar cómo reaccionarían de manera diferente a la misma experiencia y por qué personas distintas reaccionan de manera diferente a experiencias similares. Esto les ayudará a explorar las diferencias entre nuestros sistemas fisiológico y cognitivo. Si hay tiempo, puedes animarles a considerar qué es lo que hace que algunas emociones sean tolerables o placenteras, y que piensen en lo que les mantiene a ellos en su ventana de tolerancia.

FICHAS

CONECTANDO CON LOS DEMAS: ¿CÓMO ME SIENTO?



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? PIENSA, SIENTE, ACTUA

PIENSA EN UNA EMOCIÓN QUE EXPERIMENTES CON FRECUENCIA...

MI EMOCIÓN ES...



¿QUE PIENSAS?

Tus pensamientos, recuerdos, juicios



¿CÓMO TE SIENTES?

Las sensaciones que tienes y cómo reacciona tu cuerpo

¿CÓMO ACTUAS?

Tu conducta, acción o inacción





SESIÓN 5







SESIÓN 5

AUTOGESTIÓN Y CUIDADO PERSONAL

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es introducir el concepto de autogestión y cuidado personal y explorar cómo el individuo puede controlar su propio bienestar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión los participantes deberán:

- Haber comprendido los conceptos de autogestión y cuidado personal.
- Haberse concienciado sobre las maneras en las que pueden controlar sus emociones y preservar una buena salud mental.
- Haber esbozado un plan general de autogestión y cuidado personal.



PLAN DE ESTUDIO SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: Mi vitamina para la mente	
La historia de Scott	Ejercicio en grupo	Corto
Lo que me mantiene saludable	Ejercicio en grupo e individual	Ficha de feedback
Estrategias para controlar las emociones	Ejercicio con el grupo al completo	Material de apoyo
Mi plan de bienestar mental	Ejercicio individual	
Reflexión	Ejercicio individual	Ficha

INFORMACIÓN

La autogestión y el cuidado personal son aspectos fundamentales de la recuperación. En la Sesión 2 exploramos los factores que contribuyen a la recuperación y la estructura CHIME - vínculos, esperanza, identidad, sentido y empoderamiento. Un elemento clave de la recuperación es moverse hacia un sentido de identidad que incluya todos los aspectos de nuestra vida y a nosotros



mismos como personas y los problemas de salud mental y bienestar. Es importante ser capaces de tomar decisiones, asumir responsabilidades y tomar las riendas de nuestra recuperación y de nuestras vidas.

Si hacemos memoria, en la Sesión 4 consideramos la forma en la que experimentábamos una amplia gama de emociones. Las emociones que nos hacen sentir agitados o preocupados resultan normalmente abrumadoras. En muchas ocasiones esto puede alterar nuestras vidas y tener un impacto negativo en nuestra salud mental y en nuestro bienestar. Ser capaces de influir en el tipo de emociones que experimentamos, así como el momento y la forma en la que las experimentamos, nos puede ayudar a preservar una buena salud mental y nuestro bienestar. Los métodos y herramientas de autogestión nos pueden ayudar a hacerlo. Esto es conocido como métodos y estrategias de regulación emocional.

El abanico de estrategias, métodos y herramientas que utilizan las personas es amplio, en realidad no tiene límite. Los seres humanos siempre estamos buscando nuevas maneras de mantener un bienestar mental y desarrollar nuestros propios métodos para controlar nuestro bienestar y salud mental.

“El bienestar es un proceso consciente y deliberado que requiere que una persona tome consciencia y decisiones para obtener un estilo de vida más satisfactorio. Un estilo de vida saludable incluye una balanza de hábitos saludables como sueño y descanso adecuado, productividad, ejercicio, participación en actividades importantes, nutrición, contacto social y relaciones de apoyo. Es importante el aspecto de autodefinición, ya que cada persona tiene necesidades y preferencias personales y la balanza de actividad, contacto social y sueño varía de una persona a otra” (Swarbrick, 2011).

En sus investigaciones, Swarbrick identifica ocho dimensiones del bienestar



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
Emocional	Sobrellevar la vida de forma efectiva y entablar relaciones satisfactorias
Financiera	Satisfacción con la situación financiera actual y futura
Social	Desarrollar un sentimiento de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien estructurado
Espiritual	Expandir nuestro sentimiento de propósito y sentido en la vida
Ocupacional	Satisfacción y enriquecimiento personal por el trabajo propio
Física	Reconocer la necesidad de actividad física, dieta, sueño y nutrición
Intelectual	Reconocer las habilidades creativas y buscar formas de expandir el conocimiento y las habilidades
Ambiental	Buena salud a través de entornos agradables y estimulantes que fomenten el bienestar

Esto es indicativo del abanico de factores que pueden afectar a nuestra salud mental y bienestar. Para algunas personas, algunos factores pueden resultar más relevantes que otros, pero lo importante es que tengamos en cuenta que hay muchos aspectos a considerar a la hora de controlar nuestro bienestar emocional y tomar las riendas de nuestra recuperación.



MÉTODOS Y HERRAMIENTAS DE AUTOGESTIÓN

“La recuperación significa coger las riendas de mi vida. No dejar que me arrolle la enfermedad. Durante el paso de los años he trabajado duro para convertirme en un experto en mi propio cuidado personal’ (Pat Deegan 1993).

Existen muchas maneras en las que las personas pueden controlar su propia salud mental y bienestar y coger las riendas. Esto es conocido como autoayuda o autogestión. Los términos pueden ser intercambiados, pero hacen referencia a una amplia gama de oportunidades como los grupos de autoayuda, las herramientas de autogestión y otros métodos que han sido desarrollados por las personas para controlar su bienestar y asumir el control de su recuperación.

Hay muchos tipos de grupos de autoayuda. Algunos están dirigidos por organizaciones y otros por miembros del grupo en sí. Los grupos de autoayuda son una oportunidad para que las personas compartan sus experiencias y conocimientos y ofrezcan respaldo social en una comunidad donde exista la confianza mutua y la comprensión.

También existe un incremento de la atención a nivel gubernamental y práctico sobre el desarrollo de métodos y herramientas de autogestión. Esto viene acompañado del reconocimiento de que una mejor autogestión puede, no solo reducir la presión sobre los servicios, sino también promover un mayor nivel de autodirección y control entre las personas que padecen problemas de salud mental.

En ocasiones las personas utilizan las habilidades de autogestión de forma inconsciente, pero estas habilidades también pueden ser aprendidas en cursos formativos. Muchas organizaciones imparten cursos que introducen una o más herramientas o métodos de autogestión y ayudan a las personas a desarrollar habilidades de autogestión y a desarrollar la confianza para usarlas. En ocasiones estos cursos están impartidos por personas con experiencia directa en problemas de salud mental que son capaces de compartir sus propias habilidades y ayudar a otros a desarrollar sus métodos de autogestión. Existen muchas herramientas y



grupos online y un aumento de aplicaciones que nos pueden ayudar a controlar nuestro estado de ánimo.

Algunos ejemplos de métodos y herramientas son:

WRAP (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar)

Método estructurado para el desarrollo de un plan de bienestar construido a partir de cinco conceptos clave: esperanza, responsabilidad, educación, autodefensa y apoyo. WRAP es un proceso de planificación que requiere la valoración de las herramientas y métodos de autogestión para después utilizarlos con el objetivo de desarrollar tus propios planes de preservación del bienestar. Esto incluye el desarrollo de un kit de herramientas para el bienestar personal, una lista para el mantenimiento diario, la identificación de los primeros signos de que las cosas se están desmoronando y un plan de crisis. WRAP ofrece una mejor experiencia en un entorno grupal donde se apoye el aprendizaje mutuo y se enfatice que los miembros del grupo son expertos en ellos mismos.

Exploración del cuerpo mental

Empieza en una posición cómoda, con los ojos abiertos o cerrados. Dirige tu atención a diferentes partes del cuerpo y trata de percibir cualquier sensación mientras mantienes la concentración en tu respiración. Muévete empezando por los dedos de los pies, y continuando con las pantorrillas, rodillas, muslos, estómago, pecho, hombros, cuello y cabeza. Dedica el suficiente tiempo a cada parte del cuerpo y continúa respirando de forma relajada.

Diario

Dedica unos minutos cada día a pensar sobre lo que ha pasado ese día y cómo te has sentido. Reflexiona sobre cualquier pensamiento o sentimiento que hayas tenido y toma nota de ellos.

Fijación de metas inteligentes (SMART)

Establece metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y de tiempo. En otras palabras, una meta clara y de fácil comprensión.



Gestión del tiempo

Dedica tiempo a planificar y organizar tus actividades. Organízalas de una manera que funcione para ti. Da prioridad a aquellas tareas que guarden importancia para ti.

Visualización

Crea en tu mente un lugar ideal para relajarte. Puede ser real o imaginario. Imagínalo con tanto detalle como te sea posible – utiliza tus sentidos para hacerlo lo más real posible. Ahora cierra los ojos y respira hondo a través de la nariz. Concéntrate en tu lugar de relajación con todos sus detalles y respira lentamente.

Técnica STOP

Cuanto te sientas abrumado, para y da un paso hacia atrás. No actúes de forma inmediata y descansa. Respira y concéntrate en inhalar y exhalar. Considera tus sentimientos y pensamientos. Pon la situación en perspectiva – intenta ver la situación desde fuera.

Tarjetas de ayuda cognitiva

Intenta identificar pensamientos o acciones que sean de utilidad cuando te sientas alterado y escríbelas en una tarjeta. Puede ser cualquier cosa, desde recordatorios de que la situación pasará, hasta recordatorios de las habilidades que te pueden ayudar (ej. respirar hondo) o pensamientos relajantes. Utilízalas cuando te sientas abrumado.

Técnica de reasignación

Cuanto te sientas alterado, para e intenta identificar los pensamientos que cruzan por tu mente. Intenta considerar explicaciones alternativas de los acontecimientos.

Reenfoque de la atención

Cuando percibas que te estás concentrando en algo que no es de utilidad, intenta reenfocar tu atención a otra cosa. Elige una actividad que sea lo suficientemente interesante o estimulante para mantener tu mente ocupada, como leer o pensar en un recuerdo agradable. Muchas personas participan en actividades como la jardinería, arte, manualidades y deporte no solo como medio para pasárselo bien, sino también para distraerse.



Cuenta hasta diez

Respira hondo diez veces. Concéntrate en respirar tan lentamente como te sea posible hasta que hayas vaciado los pulmones completamente y déjales tiempo para que se vuelvan a llenar.

Tiempo de preocupación

Programa un tiempo de preocupación una vez al día durante una semana. Apúntalo en el calendario. Empieza guardando 15-30 minutos por la mañana o por la tarde. Ese será tu tiempo de preocupación. No es recomendable programar el tiempo de preocupación justo antes de irte a la cama, por razones obvias.



EJERCICIOS

Creando vínculos - Mi vitamina para la mente

Pide a cada participante que piense en una cosa que realice de forma regular que le haga mantenerse mentalmente saludable y que lo comparta con el grupo. A continuación, haz un par de preguntas:

- ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención de lo que hemos compartido?
- ¿Hay algo que os haya sorprendido?



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio da comienzo a la sesión sobre la base de que los participantes están más familiarizados con la autogestión y el cuidado personal de lo que ellos piensan. Las respuestas de los participantes deberían destacar la existencia de similitudes y diferencias - todos hacemos las cosas que son más adecuadas para nosotros - y que las cosas simples pueden marcar una gran diferencia.

Usamos el término 'vitamina para la mente' para enfatizar que al igual que salud física, todos tenemos salud mental, lo que es positivo. Sabemos y hablamos sobre lo que necesitamos hacer para mantenernos físicamente saludables, como tomar vitaminas o fruta. Por lo tanto, necesitamos pensar en lo que podemos hacer para mantenernos mentalmente saludables.



Escuchando a los demás: La historia de Scott

Muestra un breve video en el que Scott describe su viaje y el papel de la autoayuda en su recuperación.

<https://youtu.be/UGkvutZ6H5I>

Esta película fue producida por Stigma Free Lanarkshire y Lanarkshire Links.

LA HISTORIA DE SCOTT (transcripción y traducción al español)

¡Hola! Me llamo Scott y voy a hablar un poco sobre mi salud mental y mi recuperación. Con solo 8 años me diagnosticaron un trastorno del déficit de atención. Recuerdo que no podía pararme quieto en clase, así que siempre me echaban fuera y los profesores decían que me portaba mal. Ahora lo pienso y sé que era por mi salud mental: no podía evitarlo.

Cuando me cambié al instituto estaba muy emocionado porque era un buen lugar y porque iba con mis amigos del colegio. Sin embargo, sentía que me trataban de forma distinta a mis compañeros, me sentía solo. Me decían que era malo, ruidoso, que no me podía parar quieto, que distraía a mis compañeros; así que empecé a ir a la mitad de mis clases...la otra mitad del tiempo lo pasaba en mi casa. Ahora sé que esto fue porque yo tenía un problema, pero en aquel tiempo yo solo pensaba que el instituto me trataba diferente.

Todo el mundo esperaba que yo acabase en un instituto especial para gente con problemas de comportamiento, donde hubiese menos alumnos y un trato más personal. Sin embargo, mi familia decidió que no, que yo tenía que ser tratado como un chico normal y corriente; así que acabé dejando el instituto y mi salud mental fue a peor. Tenía ansiedad y depresión, y empecé a beber y a consumir cannabis todos los días. Recuerdo que mi médico me decía que no me pasaba nada, que estaba todo en mi cabeza, así que empecé a ir al psiquiatra, pero él me decía que tenía una adicción; y el especialista en adicciones me mandaba de vuelta al psiquiatra... Me sentía como un muñeco en sus manos, y mi salud mental solo empeoraba. Me pasaba los días en mi cama, sin lavarme ni comer, sin cuidar de mí; como si tuviese una gran nube negra encima de mí. Me pasé los 10 primeros años de mi vida sintiéndome solo para luego acabar buscando autoayuda; y al final seguir con mi vida de alguna manera.



Cuando tenía 20 años empecé a ser voluntario para una cafetería en Lanark que formaba parte de una ONG para personas con problemas de salud mental. Allí, las personas como yo nos sentimos seguros y para nada juzgados, y podemos disfrutar de café, té, sopa, tostadas... Lo que más me gustaba de trabajar allí es que por fin, después de tanto tiempo, encontré un sitio donde yo podía ir cuando tenía días malos y días buenos. Me trataban como a cualquier compañero, me hacían sentir importante y válido.

Cuando estaba trabajando allí, alguien de “See Me Scotland” me propuso compartir mi historia de recuperación para el proyecto, y pensé que era una oportunidad fantástica. Ha sido un paso muy importante para mí porque pude compartir mi experiencia. Ahora mismo soy voluntario para una ONG dedicada a la salud mental en Lanark. Trabajo en grupos de apoyo por parejas. Quería trabajar así porque creo que con lo que he vivido desde que era pequeño, puedo ayudar a que otras personas se recuperen dando ejemplo con mi experiencia. Creo que aquí es donde quiero estar.

También he participado en unas actividades en las que dos personas quedan para andar mientras hablan de su salud mental. Tuve la suerte de compartir esta experiencia con uno de los organizadores, y hablamos de nuestras recuperaciones. Cuando volví a casa aquel día, me mandó un correo diciendo lo maravilloso que había sido ver cómo alguien tan joven como yo comparte la idea de que nadie debe sufrir en silencio y que todos tenemos problemas que podemos compartir para ayudarnos mutuamente.

Mi vida es mejor ahora, durante los últimos años he ido menos al psicólogo y al psiquiatra. He encontrado el equilibrio que no tenía antes: cuando era pequeño mi vida era una montaña rusa. Últimamente he viajado mucho: he estado en Tailandia, Ámsterdam, París, Turquía... Mientras viajaba seguía cuidando de mi salud mental. He aceptado que tengo esta enfermedad mental y no siento vergüenza por ello. Cuido mi salud día a día, y si yo puedo hacerlo, entonces cualquiera puede. Estamos aquí para ayudar.

Continúa con un debate alrededor de las siguientes preguntas:



- ¿Cuál ha sido el papel de la autoayuda y la autogestión en la recuperación de Scott?
- ¿Qué aspecto de la autoayuda fue más importante para él?
- ¿Cómo ha usado lo que ha aprendido para controlar su estado de ánimo y continuar con su recuperación?



NOTAS DEL TUTOR

En la historia de Scott, el protagonista, tras muchos años de sentir que no recibía apoyo por parte de los servicios generales, empieza a acudir a un grupo de autoayuda (Hope Café) en el que encuentra apoyo y comprensión. En su historia habla sobre no sentirse juzgado, sino comprendido y aceptado por sí mismo. Anima a los participantes a pensar cómo pudo esta atmósfera ayudar a Scott a conocerse mejor a sí mismo e identificar cómo podría desempeñar un papel más importante a la hora de controlar su salud mental y bienestar. Hacia el final del vídeo, menciona el recibimiento de ayuda por parte de los servicios generales. Anima a los participantes a pensar sobre cómo su participación en la autoayuda y hacerse responsable en el control de su salud mental y bienestar hicieron que Scott pudiera beneficiarse en mayor medida de los servicios generales.



Lo que me mantiene saludable

Pide a los participantes que usen la ficha 'Lo que me mantiene saludable' y que piensen en cinco cosas que hacen de forma regular que les hagan mantenerse mentalmente saludables.

Pídeles que lo compartan en grupos pequeños y debatan sobre:

- ¿Existen similitudes entre lo que yo hago y lo que hacen los demás para mantenerse mentalmente saludables?
- ¿Qué podemos aprender de otras personas?



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio continúa lo que ha empezado el ejercicio de Creación de vínculos al animar a los participantes a pensar en lo que hacen para mantenerse saludables. Es posible que algunos ya estén familiarizados con esto, pero para otros puede ser una nueva experiencia. Si las personas tienen dificultades con esta parte del ejercicio puedes:

- Pedirles que piensen en cosas que saben o creen que deberían hacer para mantenerse mentalmente saludables pero que no hacen con normalidad o nunca.
- Pedirles que piensen lo que es un buen día para ellos y las cosas que hacen cuando se sienten bien. Esto les puede ayudar a pensar en lo que necesitan hacer para mantenerse saludables.

El objetivo del debate es destacar que, aunque todos somos diferentes, lo que hacemos para mantenernos saludables en nuestros viajes hacia la recuperación es similar. Esto puede fomentar el apoyo mutuo, como la formación de un grupo para caminar o ir a clases de arte con otras personas. También destaca el hecho de que podemos aprender de lo que hacen otros. Esto no consiste necesariamente en hacer exactamente lo que hacen otros, sino que comprender cómo otras personas abordan la autogestión y cómo el abanico de distintos métodos y herramientas nos puede influir positivamente e inspirar.



Estrategias para controlar las emociones

Pide al grupo completo de participantes que comparta algunas de las formas en las que controlan su bienestar emocional en materia de salud mental. Apunta las respuestas en la pizarra.

A continuación, pide al grupo que piense en otros métodos o herramientas que podrían utilizar si no se sintieran bien o estuvieran preocupados por su salud mental y bienestar.

Reparte el material de apoyo y pregunta a los participantes si son conscientes o si utilizan algunos de los métodos o herramientas ahí presentes.



NOTAS DEL TUTOR

El objetivo de este ejercicio es concienciar sobre el amplio abanico de métodos y herramientas disponibles. Algunos pueden ser métodos individuales como los ejemplos de la lista, pero otros pueden consistir en estar con otras personas o participar en grupos.

No hay respuestas correctas o incorrectas y no todos tienen que estar de acuerdo con los métodos o herramientas tratados. Si alguien expresa desacuerdo, el grupo puede explorar la importancia de la preferencia personal y de la elección de nuestros propios métodos y herramientas.

Por último, el ejercicio pone de manifiesto los beneficios de compartir lo que hacemos y de escuchar a otros. Esto no solo puede darnos ideas sobre cómo mejorar nuestro control de la salud mental, sino también validar lo que ya estamos haciendo.

Como alternativa, facilitamos una segunda hoja de trabajo que puede usarse para ayudar a los participantes a identificar y articular las presiones o tensiones que experimentan en su vida y también las cosas en las que se apoyan o que les dan fuerza. Utilizamos una analogía puente para ayudar a los participantes a pensar de manera creativa y con un poco de diversión sobre los retos a los que se enfrentan, a la vez que nos centramos en las fortalezas y apoyos que pueden aprovechar para gestionarlos.



Mi plan de bienestar mental

Pide a los participantes que piensen sobre lo que han debatido durante esta sesión y lo que ya habían aprendido sobre ellos mismos durante las primeras cuatro sesiones. Usando la ficha facilitada, los participantes elaborarán un pequeño plan en el que esbozarán los métodos y herramientas que usan para mantenerse mentalmente saludables.

El plan es muy breve y se basa en tres áreas:

- Comprensión de lo que es sentirse bien.
- Lo que es necesario hacer para mantenerse lo más saludable posible.
- Lo que es necesario hacer durante o tras un mal día.

La finalidad de esto es convertirlo en un documento al que añadirán información y que revisarán a medida que continúan con su recuperación.



NOTAS DEL TUTOR

La mayoría de lo que forma parte del plan ya se ha tratado, pero se requiere que los participantes piensen acerca de lo que significa estar bien y en lo que necesitan hacer si han atravesado un mal día. Esto es importante ya que con frecuencia nos olvidamos o empezamos a dejar de hacer cosas que nos hacen sentir bien en el momento en el que nos empezamos a encontrar mal. Un ejemplo puede ser estar despierto hasta tarde y no dormir lo suficiente, no quedar con amigos o familia y abandonar actividades de las que disfrutamos.

Subraya que esto es el comienzo de un plan de vida que pueden añadir o revisar a medida que continúan su viaje. Es posible que con el paso del tiempo nuestra situación y preferencias cambien y descubramos nuevas actividades, métodos y herramientas que nos ayuden a mantenernos mentalmente saludables.

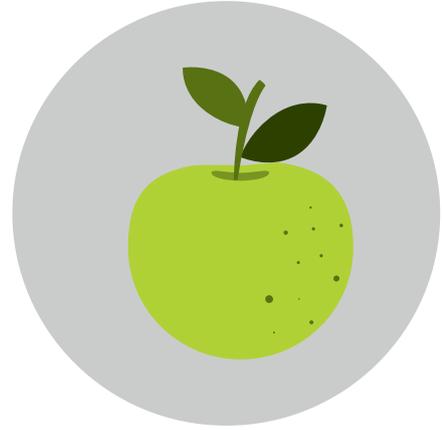


MATERIAL DE APOYO



LO QUE ME MANTIENE SALUDABLE

PIENSA EN LAS COSAS QUE HACES QUE
TE APORTAN ALEGRÍA, QUE TE AYUDAN
A SENTIRTE BIEN Y QUE MEJORAN TU
SALUD MENTAL Y TU BIENESTAR.





ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

¿QUÉ PUEDES HACER PARA MANTENERTE MENTALMENTE SALUDABLE?

WRAP (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar)

Un método estructurado para el desarrollo de un plan de bienestar construido a partir de cinco conceptos clave: esperanza, responsabilidad, educación, autodefensa y apoyo. WRAP es un proceso de planificación que requiere la valoración de las herramientas y métodos de autogestión para después utilizarlos con el objetivo de desarrollar tus propios planes de preservación del bienestar. Esto incluye el desarrollo de un kit de herramientas para el bienestar personal, una lista para el mantenimiento diario, la identificación de los primeros signos de que las cosas se están desmoronando y un plan de crisis. WRAP ofrece una mejor experiencia en un entorno grupal donde se apoye el aprendizaje mutuo y enfatice que los miembros del grupo son expertos en ellos mismos.

Exploración del cuerpo mental

Empieza en una posición cómoda, con los ojos abiertos o cerrados. Dirige tu atención a diferentes partes del cuerpo y trata de percibir cualquier sensación mientras mantienes la concentración en tu respiración. Muévete empezando por los dedos de los pies y continuando con las pantorrillas, rodillas, muslos, estómago, pecho, hombros, cuello y cabeza. Dedicar el suficiente tiempo a cada parte del cuerpo y continúa respirando de forma relajada.

Diario

Dedicar unos minutos cada día a pensar sobre lo que ha pasado ese día y cómo te has sentido. Reflexiona sobre cualquier pensamiento o sentimiento que hayas tenido y toma nota de ellos.

Fijación de metas inteligentes (SMART)

Establece metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y de tiempo. En otras palabras, metas claras y de fácil comprensión.



Gestión del tiempo

Dedica tiempo a planificar y organizar tus actividades. Organízalas de una manera que funcione para ti. Da prioridad a aquellas tareas que sean importantes para ti.

Visualización

Crea en tu mente un lugar ideal para relajarte. Puede ser real o imaginario. Imagínalo con tanto detalle como te sea posible – utiliza tus sentidos para hacerlo lo más real posible. Ahora cierra los ojos y respira hondo a través de la nariz. Concéntrate en tu lugar de relajación con todos sus detalles y respira lentamente.

Técnica STOP

Cuanto te sientas abrumado, para y da un paso hacia atrás. No actúes de forma inmediata y descansa. Respira y concéntrate en inhalar y exhalar. Considera tus sentimientos y pensamientos. Pon la situación en perspectiva – intenta ver la situación desde fuera.

Tarjetas de ayuda cognitiva

Intenta identificar pensamientos o acciones que sean de utilidad cuando te sientas alterado y escríbelas en una tarjeta. Puede ser cualquier cosa, desde recordatorios de que la situación pasará, hasta recordatorios de las habilidades que te pueden ayudar (ej. respirar hondo) o pensamientos relajantes. Utilízalas cuando te sientas abrumado.

Técnica de reasignación

Cuanto te sientas alterado, para e intenta identificar los pensamientos que cruzan por tu mente. Intenta pensar con explicaciones alternativas de los acontecimientos.

Reenfoque de la atención

Cuando percibas que te están concentrando en algo que no sea de utilidad, intenta reenfocar tu atención a otra cosa. Elige una actividad que sea lo suficientemente interesante o estimulante para mantener tu mente ocupada, como leer o pensar en un recuerdo agradable. Muchas personas participan en actividades como la jardinería, arte, manualidades y deporte no solo como medio para pasárselo bien, sino también para distraerse.



Cuenta hasta diez

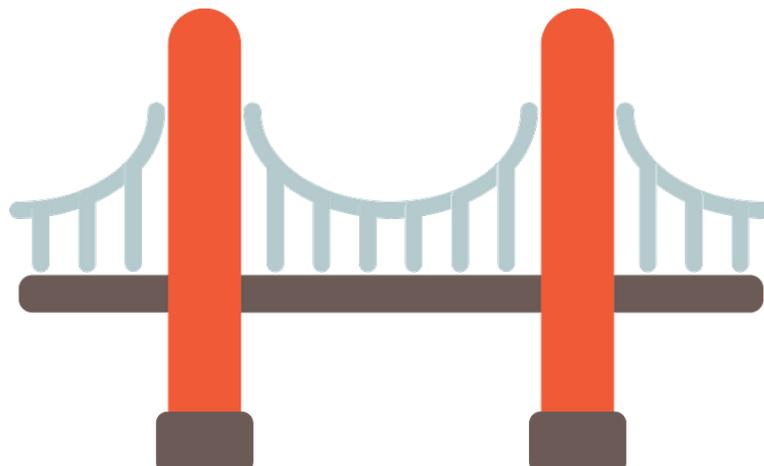
Respira hondo diez veces. Concéntrate en respirar tan lentamente como te sea posible hasta que hayas vaciado los pulmones completamente y déjales tiempo para que se vuelvan a llenar.

Tiempo de preocupación

Programa un tiempo de preocupación una vez al día durante una semana. Apúntalo en el calendario. Empieza guardando 15-30 minutos por la mañana o por la tarde. Ese será tu tiempo de preocupación. No es recomendable programar el tiempo de preocupación justo antes de irte a la cama, por razones obvias.

Estrategias para gestionar emociones

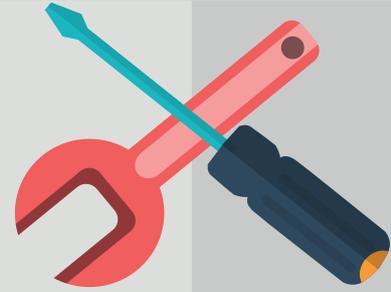
Imagina que eres un Puente. ¿Qué presiones o estrés suele experimentar tu puente de forma habitual? Escríbelas debajo.



Todo puente tiene cimientos y una estructura que lo sostiene y que le ayudan a soportar presiones. ¿Cuáles son tus cimientos y apoyos? Escríbelos a continuación.



HERRAMIENTAS DE BIENESTAR



MI PLAN DE BIENESTAR MENTAL

Quando me encuentro bien, yo...

Consiste en lo que haces, cómo te sientes

Lo que hago para mantenerme mentalmente lo más saludable posible...

Haz una lista de las cosas que haces y la regularidad con las que las haces

Quando estoy atravesando un momento difícil necesito....

Haz una breve lista de lo que necesitas recordarte a ti mismo/a cuando las cosas no van bien



SESIÓN 6





SESIÓN 6

VÍNCULOS

INTRODUCCIÓN

El objetivo de la sesión es que los participantes exploren el papel que desempeñan las interacciones sociales y los vínculos en la salud mental y en el bienestar emocional.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión los participantes habrán:

- Comprendido la importancia de las interacciones sociales o vínculos en la recuperación.
- Sido conscientes de las formas en las que pueden mantener interacciones sociales o vínculos positivos.
- Considerado las interacciones sociales o vínculos importantes en sus vidas.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo ¿Quién es importante para mí?	
Soy.....	Ejercicio individual y en grupo	Ficha
Mi red de apoyo	Ejercicio individual / grupos pequeños	Ficha
La historia de David	Ejercicio en grupo	Corto
Preservación de vínculos positivos	Ejercicio en grupos pequeños	Material de apoyo
Reflexión		

INFORMACIÓN

El estigma social asociado a los problemas de salud mental continúa siendo una sólida barrera para la recuperación. La estructura CHIME pone de manifiesto la importancia de los vínculos o interacciones sociales en la recuperación, pero los problemas de salud mental y las repercusiones del estigma propio y social conlleva que esos vínculos en ocasiones peligren cuando son más necesarios.



El curso Living e-Motions ha sido diseñado para ser impartido como una experiencia de aprendizaje en grupo en la que los participantes no solo aprendan, sino que contribuyan con sus conocimientos y experiencias. De esta forma, se espera que el curso ofrezca a los participantes la oportunidad de conocer a nuevas personas, hacer uso de un amplio abanico de interacciones sociales y comprender mejor cómo pueden entablar interacciones y relaciones positivas con otros.

FACTORES SOCIALES Y RECUPERACIÓN

Existen diversos estudios sobre aquello que contribuye a la recuperación y algunos de ellos también han identificado factores que contribuyen a los problemas de salud mental. Un estudio (Tew y colaboradores, 2012) descubrió que las personas con problemas de salud mental a menudo experimentan indefensión, injusticia, abuso o 'derrota social', combinada con frecuencia con una falta de relaciones positivas. Un estudio de participantes con depresión resaltó los sentimientos de aislamiento, soledad y miedo a ser estigmatizados (Brijnath, 2015). Los factores sociales también repercuten en el estigma, así como en un sueldo bajo, desempleo y condiciones de vivienda precarias, que se consideran barreras para la inclusión social (Van Weeghel y colaboradores, 2019). Otro estudio fue más allá y destacó que factores sociales como el estigma, carencia social, falta de oportunidades, consumo de sustancias y los efectos negativos de los servicios de salud mental y de la medicación, tienen impacto en la inclusión de las personas (Wood y Alsawy, 2018).

Diversos estudios ponen de relieve que el estigma y la estigmatización son fundamentales e influyen en el proceso de recuperación. De acuerdo con estudios previos (ver la revisión en Tew et al., 2012), donde el estigma forma parte vital de la definición de uno mismo (identidad), esto influye en el autoestima, aspiraciones, autoeficacia y confianza en las interacciones sociales.

De acuerdo con Tew y colaboradores (2012), tres de las categorías de la estructura CHIME - vínculos, identidad y empoderamiento - se centran de forma particular en nuestras interacciones sociales. Desde su revisión de los factores sociales de la recuperación de problemas de salud mental, cada una de esas categorías aborda temáticas especiales o progresos del proceso de recuperación:



- Los **vínculos** están relacionados con las relaciones interpersonales, enfoques familiares/sistémicos, inclusión social, ocupación y empleo y desarrollo comunitario.
- La **identidad** está relacionada con las identidades sociales, discriminación (etnia, género, etc.), estigma de las enfermedades mentales e intervenciones contra el estigma y la discriminación.
- El **empoderamiento** está relacionado con la autoeficacia, actuación en conjunto, enfoque basado en virtudes, apoyo autodirigido y servicios organizados por pares.

En conjunto, estos procesos nos ofrecen una idea de las posibles formas en las que podemos abordar la necesidad de estrategias orientadas a la sociedad y a uno mismo para la autogestión y recuperación.

En la revisión de diversas intervenciones para la recuperación, Tew y colaboradores (2012) destacan el fomento de las relaciones entre iguales, el autoservicio, la autoayuda y las actividades de apoyo mutuo. Estos entornos y actividades dan lugar a un ambiente igualitario y tolerante, y empoderan a los clientes con un sentido de solidaridad para contribuir a identidades positivas. Además de estas actividades, se entrena a los clientes para que trabajen en el apoyo entre iguales.

Para Living e-Motions es de especial interés un ejemplo de intervención social relacionada con el estigma interiorizado (Kondrat y Teater (2009). Esta intervención combina todas las categorías CHIME anteriormente mencionadas y usa un enfoque narrativo para empoderar a los clientes para que reconstruyan su identidad y relaciones con otras personas (importantes).



MANTENIENDO LOS VÍNCULOS

Muchos estudios han descubierto que buscar el apoyo de otros puede ser beneficioso a la hora de hacer frente a las adversidades (Soundy et al., 2015). A causa del miedo al estigma social o a los síntomas asociados con algunos problemas de salud mental, los individuos renuncian a las interacciones sociales. No obstante, las relaciones basadas en la confianza, el apoyo tangible y la comprensión son cruciales durante el proceso de recuperación. Por lo tanto, es necesario que los individuos sean animados a pensar en sus pilares de apoyo y a pedir ayuda y comprensión.

Por ejemplo, la “técnica de esbozo jerárquica” puede ser usada de modo que los individuos sean animados a trazar sus redes de apoyo social (Antonucci, 1986). Así, es posible que sean más conscientes de las personas con las que pueden contar. Esto requiere no solo identificar a las personas que les pueden ayudar, sino también pensar en el nivel y tipo de apoyo que pueden esperar. Además, las relaciones sociales son con frecuencia mutuas – ambas partes ofrecen y reciben apoyo. Esto es especialmente cierto en las relaciones entre iguales.

A muchos de nosotros nos enseñan que ayudar a otra persona significa que tienes que hacer todo por ella. Irónicamente, esta es una de las barreras no solo para el cuidado personal, sino también para las relaciones sociales positivas y duraderas. Por lo tanto, a la hora de identificar a las personas clave en nuestra red de apoyo, necesitamos prestar atención a la relación, no solo al tipo de apoyo que busquemos. De esta forma seremos capaces de descubrir que no solo podemos buscar apoyo, sino también ofrecerlo, pero de una forma que no nos cause estrés o desgaste a nosotros o a la otra persona.



EJERCICIOS

Creando vínculos: ¿Quién es importante para mí?

Pide a cada participante que describa brevemente a una persona que sea importante para él/ella y por qué lo es y que lo comparta con el resto del grupo



NOTAS DEL TUTOR

Este debería ser un ejercicio relativamente rápido y da comienzo a la sesión con un tono positivo, pero destacando la amplia gama de relaciones o vínculos de importancia. Los participantes no necesitan dar el nombre de la persona o identificarlas por el papel que desempeñan en sus vidas si no lo desean, pero sería beneficioso que compartieran las cosas que hacen que esa persona sea importante en sus vidas.



Soy....

Entrega una ficha a cada participante y pide al grupo que escriba respuestas a la pregunta ¿Quién soy? en la ficha. Existen algunas indicaciones para ayudar a los participantes a pensar en las diferentes maneras en las que pueden responder a la pregunta.

Este es un ejercicio personal e individual, pero puede ser realizado en grupos pequeños en los que los participantes puedan debatir sobre las indicaciones y ayudarse entre ellos.



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio puede ser un reto para algunos participantes, ya que están acostumbrados a verse a sí mismos de una forma específica y con una identidad definida. Anímelos a pensar en sus relaciones personales - hijo, hija, hermano, hermana, padre, amigo, compañero, compañero de trabajo y en sus habilidades e intereses - artista, excursionista, futbolista, lector, etc. Este puede ser un ejercicio ameno y empoderador en el que los participantes descubran que hay muchas cosas de ellos y en sus vidas por descubrir.



Mi red de apoyo

Pide a cada participante que elija una ficha (entre dos opciones) o que coja un folio en blanco y que escriba o esboce su red de apoyo. Usa las indicaciones de la ficha para recordar a los participantes que piensen en el amplio círculo de personas que les apoyan, incluyendo:

- Amigos y familia.
- Personas con las que acuden a grupos, clubes o clases.
- Trabajadores de servicios y otras actividades.

Comparar en grupos pequeños lo que ha escrito cada uno. Es muy probable que esto les ayude a pensar en otras personas y añadirlas a su ficha.



NOTAS DEL TUTOR

Para este ejercicio puedes usar las fichas proporcionadas o facilitarles folios y bolígrafos. Las diferentes fichas ofrecen diferentes formas de guiar a los participantes a través de este ejercicio. No obstante, es posible que algunos prefieran dibujar su red de apoyo. Anima a los participantes a pensar en todas las personas que les apoyan y cómo lo hacen. Esto incluye a otras personas de grupos, cursos y otras actividades en las que participen y a familia y amigos cercanos.



La historia de David

Muestra el corto 'La historia de David' que puedes encontrar en:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhc7IMZd6Lk>

LA HISTORIA DE DAVID (transcripción y traducción al español)

Estaba cansado de hacerme daño a mí y a otra gente, de estar enfermo, de ser paranoico, de estar enfadado. Tenía tres hijos en aquella época y ahora tengo hasta nietos... simplemente, sabía que no podía seguir así. Una de las personas que me ayudó me preguntó “¿Qué quieres hacer? ¿Quieres seguir por este camino o cambiarlo?” Y decidí arriesgarme y cambiarlo.

Me uní a un grupo de música y lo hice para poder tener algo que hacer que no tuviera que ver con la salud mental. Era un grupo local, quería salir de la 'celda' de la salud mental y relacionarme con gente 'normal.' Me di cuenta de que no tenía nada que temer con esa gente, eran amables conmigo y no me sentía marcado por mi situación. No les conté nada de mi historia, pero aun así me hicieron sentir bienvenido desde el principio. Creo que eso era mejor que lo que había estado haciendo hasta ese momento. Me encanta tocar la guitarra y disfruto mucho cuando vamos a las residencias de ancianos a tocar para ellos. Mi vida cambió por completo, sentía que podía ayudar a otras personas y sin saberlo, eso me ayudó a mi también.

Pide a los participantes que reflexionen sobre la historia de David y reflexionen sobre:

- Las diferentes maneras en las que David responde a la pregunta ¿Quién soy?
- ¿Cómo le ha beneficiado conectar con otros en su recuperación?



NOTAS DEL TUTOR

Este puede ser un ejercicio de utilidad para los participantes que experimentan dificultades a la hora de identificar sus diversas identidades y las diferentes formas en las que pueden conectar con otros y contribuir a su recuperación. David descubrió que conectar con otras personas mediante su interés en la música hizo que recibiera apoyo, incluso cuando las otras personas no eran conscientes del apoyo que le estaban brindando. También determina que el apoyo es complejo y no es una transacción unilateral, ya que al ayudar a otros ha descubierto una forma de contribuir a su propia recuperación.



Preservación de relaciones positivas

Describe el siguiente escenario a grupos de participantes pequeños o a todo el grupo.

Estás esperando a un amigo en una cafetería y llega 15 minutos tarde. Intentas llamarle, pero no coge el teléfono. No es una situación que se dé con normalidad.

Pide a los participantes que reflexionen y debatan sobre los siguientes aspectos:

- ¿Cómo te sientes?
- Piensa en ello - ¿existe alguna otra explicación?
- Si es así, ¿cuál? y ¿cómo te hace sentir?
- ¿Cuál es la mejor manera de lidiar con esta situación si quieres preservar una buena relación con esta persona



NOTAS DEL TUTOR

El objetivo de este ejercicio es animar a los participantes a pensar en la reciprocidad de las relaciones o vínculos, incluidos aquellos en los que están buscando apoyo. Este es un escenario tomado de una sesión anterior, pero el facilitador o los participantes pueden elaborar sus propios escenarios y explorarlos utilizando las mismas preguntas.

En este ejemplo es posible que el sentimiento inmediato sea ira o tristeza porque el amigo se ha olvidado de que habían quedado o porque no ha llamado para avisar de que llegaba tarde. No obstante, si se tiene en cuenta que esta no es una situación que se dé con normalidad (¡algunas personas siempre llegan tarde!) entonces es posible que los sentimientos sean de preocupación, ya que no es un comportamiento normal en el amigo.

Como resultado, podemos experimentar diferentes emociones dependiendo de la perspectiva desde la que queramos ver la situación. Esto puede implicar desafiar nuestros sentimientos iniciales y reevaluar la situación.



MATERIAL DE APOYO

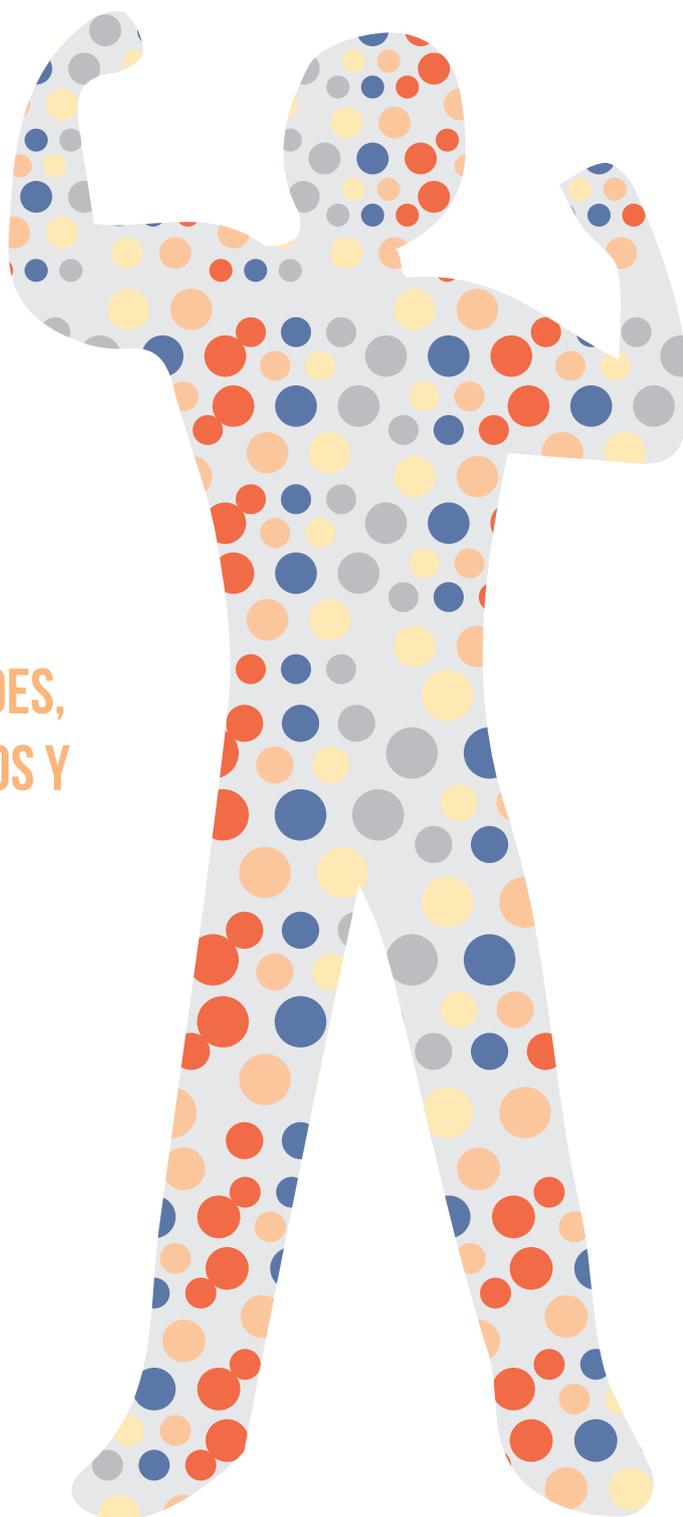


SOY...

**PIENSA EN TUS
RELACIONES CON
OTRAS PERSONAS**

**PIENSA EN TUS HABILIDADES,
CONOCIMIENTOS, TALENTOS Y
VIRTUDES**

**PIENSA EN TUS
HOBBIES, INTERESES Y
PASIÓN**





MI RED DE APOYO



¿ALGUIEN MÁS?



MI RED DE APOYO



Piensa en las diferentes personas que forman parte de tu vida - familia, amigos, miembros del grupo, compañeros, conocidos, trabajadores, etc.

¿En qué zona de tu red de apoyo se encuentran?



SESIÓN 7





SESIÓN 7

COMPARTIENDO MI HISTORIA

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es ofrecer a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre lo que han aprendido hasta ahora, desarrollar aún más su historia e identificar lo que quieren compartir con los demás.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de esta sesión los participantes habrán:

- Revisado lo que han aprendido durante las primeras seis sesiones.
- Usado esos conocimientos para continuar el desarrollo de su historia.
- Identificado lo que quieren compartir con los demás.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo Qué he aprendido sobre mí mismo hasta ahora	
La historia de Laura	Ejercicio en grupo	Corto
Mi historia hasta ahora	Ejercicio individual/ grupos pequeños	Ficha
Compartiendo mi historia	Ejercicio individual/ grupos pequeños	Ficha
Reflexión		

INFORMACIÓN

Es posible que quieras volver a la información proporcionada en la Sesión 3 'Mi historia de recuperación' para usarla como referencia.

Es recomendable que al principio de esta sesión recuerdes a los participantes los aspectos clave del intercambio de historias de recuperación:

No existe una única manera de compartir tu historia.



Es una historia personal y es la que tú quieras compartir con los demás.

Es importante diferenciar entre historias de enfermedad e historias de recuperación.

Las historias de recuperación están centradas en el aprendizaje o conocimientos que la persona quiere compartir – lo que la ha ayudado a recuperarse y a seguir con su vida. Puedes recordarles los cortos que han visto, ya que aunque las personas hacen referencia a los momentos difíciles, el foco son los momentos cruciales, lo que les ha ayudado a recuperarse y compartir sus conocimientos. El storyliving consiste en algo más que contar una historia, consiste en que la persona sea capaz de usar su historia o experiencia vivida para guiar su propia recuperación e inspirar y ayudar a otros en su viaje hacia la recuperación.

Un entorno seguro para el intercambio de historias requiere:

- Que la persona tenga control sobre el proceso y su historia.
- Tiempo y apoyo para ayudar a la persona a pensar en su historia y decidir si quiere compartirla.
- Respeto – las experiencias vividas y el viaje hacia la recuperación de cada uno es diferente.

Es recomendable que durante esta sesión intente grabar algo con los participantes. Esto puede ser una oportunidad para que los participantes usen las preguntas del ejercicio de ‘Compartiendo mi historia’ para entrevistarse unos a otros y grabarlo todo.



EJERCICIOS

Creando vínculos: Qué he aprendido sobre mí mismo ahora

Pide a los participantes que piensen en una cosa que hayan aprendido sobre ellos mismos en lo que va de curso. Después pídeles que lo compartan con el grupo..



NOTAS DEL TUTOR

Anima a los participantes a que piensen en cosas positivas que han aprendido sobre ellos mismos - basadas en virtudes y recurriendo a los ejercicios de las sesiones. Durante esta sesión y la siguiente tendrán tiempo para pensar sobre todo lo que han aprendido, por lo que no pasa nada si se trata tan solo de una cosa.



La historia de Laura

Muestra el corto “La historia de Laura” que podrás encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=qhAwU2OmySI&feature=youtu.be>

Esta película ha sido producida por MIND.

LA HISTORIA DE LAURA (transcripción y traducción al español)

He sufrido enfermedades mentales desde que era muy pequeña. ¡Desde siempre, un montón! Tenía que tomar muchas medicinas, yendo de hospital en hospital. Así era la vida que yo conocía. Con 25 años me quedé embarazada de mi hijo y tuve un parto muy, muy difícil, tanto, que casi muero; fue así de complicado. Por esto, después sufrí un trastorno de Estrés Postraumático.

Yo creía que lo sabía casi todo sobre salud mental, pero no entendía qué era lo que me estaba pasando. Pensé que este tipo de trastorno solo lo sufrían los exsoldados o las víctimas de accidentes naturales, de desastres. Para nada pensé que lo podrías tener por hacer algo normal y corriente como dar a luz a un bebé: ¡Hay partos todos los días! Por esto mi enfermedad me dio aún más miedo, porque ni yo ni nadie cercano a mí sabían qué era lo que me pasaba. Ni mi matrona, ni mi médico de cabecera, ni mi enfermero: ¡Nadie sabía qué me pasaba! Así que no conté con la ayuda que necesitaba y la situación empeoró rápidamente hasta el punto de entrar en crisis.

Entonces, me ingresaron con mi bebé de 6 semanas en la unidad psiquiátrica especial para madres con recién nacidos. Allí tuve una conversación que cambió mi vida con uno de los psiquiatras. Antes de ese momento había hablado cientos de veces con psiquiatras y siempre me preguntaban lo mismo: ¿Qué es lo que te pasa? Sin embargo, aquella vez fue diferente, porque me preguntó: ¿Qué te ha pasado? Esta pregunta cambió la conversación completamente y entonces fue cuando me diagnosticaron un complicado trastorno de Estrés Postraumático que venía provocado por traumas de mi infancia; lo cual explicaba todas las dificultades que había sufrido hasta entonces. Esos problemas se basaban en que necesitaba volver a adaptar los cambios que siempre había tenido que hacer en mi entorno, ya que era inseguro para mí, y que en ese momento ya no servían. Realmente no me pasaba nada solo a mí.



Entender esto cambió mi vida y marcó el principio de mi recuperación – aunque no creo que esta palabra sea la adecuada. ‘Recuperar’ significa volver a tener algo que antes se tenía pero, ¿cómo puedes volver a tener algo que nunca habías tenido? Esta vida era todo lo que yo había conocido. No sabía diferenciar dónde empezaban los síntomas y dónde empezaba yo. Así que la recuperación siempre me pareció imposible, un sinsentido.

Fue este momento cuando comencé a crear algo nuevo y para mí, gran parte de eso significaba darle sentido a los traumas y experiencias negativas que había sufrido. Me di cuenta que no podía cambiar lo que me había ocurrido en el pasado, pero que sí que podía cambiar lo que le podría llegar a pasar a otras personas en el futuro.

Comencé a participar en actividades relacionadas con la salud mental con diferentes organizaciones y proyectos. Sin embargo, me sentí demasiado controlada y tutelada por los profesionales que trabajaban en ellos. Ellos daban por sentado que como yo estaba en tratamiento, no era tan hábil ni tan apta como ellos, ni por supuesto capaz de participar de forma útil.

Cuando empecé a trabajar en el proyecto “Mind on the Maternal Health Quality Assurance Principles” – “Importancia de los principios de garantía de calidad de la salud materna” – tenía poca confianza en mí misma. Me sentía perdida porque no había conseguido lo que yo tenía planeado para mi futuro profesional por la situación de mi salud mental. Creía que no había hueco para mí en ningún lugar, que no encajaba, y no sabía muy bien cómo podía ayudar.

Pero cuando hice ese proyecto, mis compañeros me trataban como una igual para llevar a cabo el trabajo. Fue un proceso diseñado por todos y me di cuenta de que soy perfectamente capaz de contribuir de forma útil. Yo puedo liderar y hacer que las cosas ocurran. Esto subió mi autoestima y me dio un sentido del propósito: esto es lo que yo quería hacer. Sentirme escuchada me ayudó muchísimo, porque gran parte de mi trauma venía provocado por no haber podido llegar a comunicar lo que yo tenía que decir, cosas muy importantes y sufrí mucho por ello. Así que ser escuchada y poder participar fue una cura para mí: tal y como mis compañeros compartieron su poder conmigo, yo soy ahora capaz de compartir mi poder con



aquellas personas a las que no se les escucha, yo puedo amplificar sus voces. Esto construyó mi autoestima, me dio un propósito vital y ha sido sin duda una de las principales cosas que me ha ayudado a llevar una vida más fácil.

Pide a los participantes que reflexionen sobre:

- ¿Qué ha contribuido a que Laura piense en su situación o historia de forma diferente?
- ¿En qué sentido puede esto marcar la diferencia para ti o para otros?
- ¿De qué forma está usando Laura su historia para ayudar a otros?



NOTAS DEL TUTOR

Este corto es un ejemplo más de alguien que comparte su historia de recuperación - o un aspecto particular de ella. Lo fundamental en esta sesión es que Laura se replantea o entiende su situación/historia desde la perspectiva de lo que le ocurrió en lugar de dar por hecho que había algo malo en ella. Este nuevo enfoque le ayudó a dar sentido a una situación que no comprendía y sobre la que no sentía tener el control. Además, la historia de Laura pone de manifiesto que ella no solo está compartiendo su historia, sino utilizándola para ayudar a otros influyendo en la forma en la que les ayuda. Este es un ejemplo de storyliving. Es posible que los participantes piensen en utilizar su historia para ayudar a otros de forma directa, pero existen muchas oportunidades para influir sobre políticas y prácticas o participar en la educación para la recuperación.



Mi historia hasta ahora

Plantea las siguientes preguntas usando la ficha proporcionada o pidiendo a los participantes que tomen nota de lo que piensan de forma escrita o bien grabando con sus móviles:

- ¿Quién soy?
- ¿Cuál ha sido mi viaje hacia la recuperación?
- ¿Cuáles han sido los momentos cruciales?
- ¿Qué he aprendido sobre mí mismo?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme mentalmente saludable y continuar mi viaje hacia la recuperación?

Este es un ejercicio individual, pero es posible que los participantes encuentren de utilidad hablar con otras personas en parejas o grupos pequeños.



TUTOR NOTES

Esta es una oportunidad para que los participantes revisen lo que han aprendido durante el curso y empiecen a pensar en el desarrollo de su historia. Recuérdales que hay muchos aspectos de los ejercicios, apuntes y fichas que deben repasar. Los participantes necesitarán algo de tiempo para realizar este ejercicio por lo que pueden comenzar en esta sesión para seguir trabajando en él y traerlo para la próxima sesión.



Compartiendo mi historia

Pide a los participantes que piensen en la historia que han desarrollado o que están desarrollando en el ejercicio previo. ¿Qué dos o tres aspectos clave querrían compartir con los demás?



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio sirve para ayudar a los participantes a pensar en lo que quieren compartir con las personas. Anímalos a pensar en el cuidado personal y en su propio bienestar, pero también en aquellas cosas que podrían beneficiar e inspirar a otras personas en su viaje hacia la recuperación.

Recuérdales los vídeos que se han mostrado durante las sesiones y que aquello que decidan compartir no tiene porqué ser novedoso o complejo. En ocasiones es importante oír a alguien compartir algo que has aprendido o que estás llevando a cabo para estar bien.



MATERIAL DE APOYO



Mi historia hasta ahora

QUIÉN SOY

Blank space for writing about who you are.

MI VIAJE HACIA LA RECUPERACIÓN

Blank space for writing about your journey towards recovery.

MOMENTOS CRUCIALES

Blank space for writing about key moments.

LO QUE HE APRENDIDO SOBRE MI MISMO/A

Blank space for writing about what you have learned about yourself.

LO QUE HAGO PARA ESTAR BIEN Y EN MI VIAJE HACIA LA RECUPERACIÓN

Blank space for writing about what you do to feel well and on your recovery journey.



COMPARTIENDO MI HISTORIA ¿QUÉ DESEO COMPARTIR?

Piensa en los dos o tres aspectos clave de tu historia que más desees compartir con los demás...

1.

2.

3.

¿Por qué es importante para mí?



SESIÓN 8







SESIÓN 8

CELEBRANDO MI VIAJE

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es que los participantes compartan sus historias con el grupo y graben lo que han aprendido. Las historias compartidas durante esta sesión podrán haber sido grabadas en vídeo o la grabación podrá ser programada una vez haya finalizado esta sesión.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión los participantes habrán:

- Compartido su historia con el grupo.
- Rellenado su Pasaporte de Aprendizaje.
- Celebrado sus logros.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: Tres palabras	
Compartiendo nuestras historias	Ejercicio en grupo	
Mi Pasaporte de Aprendizaje	Ejercicio individual	Ficha
Mi viaje en Living e-Motions	Ejercicio individual	Formulario de evaluación
Reflexión	Ejercicio en grupo	

INFORMACIÓN

Esta sesión debe ser una celebración ya que los participantes no solo van a compartir su historia, sino que también van a obtener el Pasaporte de Aprendizaje de Living e-Motions.



INTERCAMBIO DE HISTORIAS

Es posible que los participantes tengan que someterse a algún tipo de preparación para esta sesión, ya que van a compartir sus historias con el grupo. Algunos se sentirán nerviosos, pero con suerte su experiencia con el grupo y el trabajo que han realizado garantizarán su confianza para finalizar y compartir su historia.

Se recomienda que las historias no duren más de 3 ó 4 minutos. Pueden parecer cortas, pero esto animará a los participantes a centrarse en la preparación de la Sesión 7 donde repasaron lo que habían aprendido durante el curso y aprendieron:

- Los aspectos clave y momentos cruciales de su viaje hasta la fecha.
- Lo que han aprendido de este viaje.
- Lo que les gustaría compartir con los demás.

Si un participante ha completado las todas las sesiones, desde la 1 hasta la 7, pero aún se siente nervioso ante la perspectiva de compartir su historia, recuérdale que puede elegir qué compartir y que no importa que dure 30 segundos o 4 minutos.

Aunque es importante no perder la dinámica, es posible programar tutorías individuales con cada participante durante un breve periodo de tiempo e impartir esta sesión final dos o tres semanas después de la Sesión 7.

Otro factor a considerar es el de si las historias se han grabado en vídeo antes o después de esta sesión. Es posible que algunos participantes prefieran grabar su historia con antelación y mostrarla durante la Sesión 8, pero también puede ser que otros quieran contar su historia en persona y después grabarla. No hay problema en que tener una combinación de historias grabadas y otras contadas en persona.



GRABACIÓN DE LAS HISTORIAS

El recurso de aprendizaje online que ofrece Living e-Motions incluirá los cortos que los participantes compartan, previo consentimiento. Somos también conscientes de que los cortos en los que las personas comparten aquello que las ha ayudado en su recuperación, tienen gran popularidad en las redes sociales, ya que no solo informan e inspiran, sino que también pueden desafiar al estigma y a la discriminación de una forma positiva.

El proyecto se basa en la premisa de que los vídeos serán grabados con los teléfonos móviles. La mayoría de los móviles pueden producir vídeos cortos con una calidad aceptable que pueden ser compartidos en webs y redes sociales. Es posible que algunos participantes ya estén familiarizados con la creación de vídeos. No obstante, si ni tú ni los participantes lo estáis, puedes encontrar numerosas guías, consejos y sugerencias online. Los factores clave a tener en cuenta son:

- Tamaño aceptable del plano, evitando líneas oscuras a los lados.
- Asegurarse de que la persona que va a compartir su historia está en el centro o ligeramente desplazada del centro con un fondo adecuado.
- Acercarse todo lo posible en lugar de utilizar el zoom. Esto no solo ayudará a mantener la balanza de color y la nitidez de la imagen, sino también la calidad del sonido.
- Si la grabación tiene lugar durante la noche o en un cuarto oscuro, conviene utilizar una fuente de iluminación en lugar del flash. Recomendamos evitar también entornos con retroiluminación (iluminación desde atrás).
- Hay que garantizar que la habitación está en silencio para que no haya interferencias en el sonido.
- En ocasiones los vídeos necesitan ser editados. La mayoría de los móviles ofrece acceso a aplicaciones para hacerlo.

Es importante que los participantes den su consentimiento a que los vídeos sean compartidos. En los materiales de apoyo de la Sesión 3 se ha incluido una plantilla



del formulario para que puedan dar dicho consentimiento. Recomendamos compartirlo con los participantes al principio para que puedan pensar sobre ello en lugar de comentarlo al final del curso y se puedan ver abrumados.

PASAPORTE DE APRENDIZAJE

Durante la sesión, los participantes rellenarán un Pasaporte de Aprendizaje Living e-Motions donde reflejarán los conocimientos adquiridos durante el curso. Recomendamos hablar sobre ello con antelación y recordar a los participantes que parte del trabajo que realizaron durante la Sesión 7 les puede proporcionar un buen punto de partida para crear su propio Pasaporte de Aprendizaje.

Como facilitador es decisión tuya llevar a cabo una reunión breve con cada participante entre las dos sesiones finales para garantizar que están listos para compartir su historia y hablar acerca de su Pasaporte de Aprendizaje. Esta es una oportunidad para ofrecer feedback basado en las cualidades de los participantes a nivel individual, lo que les ayudará a estructurar su Pasaporte de Aprendizaje. Se facilita una plantilla para poder elaborar dicho Pasaporte de Aprendizaje.

LOS FINALES SON TAN SOLO NUEVOS COMIENZOS

Sabemos que completar un curso de este tipo puede ser una experiencia significativa para muchas personas. Tanto las relaciones que se han formado en el grupo como el aprendizaje personal pueden cambiar el sentido de identidad de una persona y abrir nuevas oportunidades. Una forma de subrayar este hecho es celebrar una reunión poco después de la última sesión. Durante esta nueva sesión de celebración, los participantes se podrán reunir para compartir lo que ha acontecido y recibir el certificado de finalización del curso. Los participantes pueden invitar a amigos o miembros de la familia para que los acompañen y con los que compartir su logro ¡un trozo de tarta siempre es bien recibido!



EJERCICIOS

Creando vínculos: Tres palabras

Pide a los participantes que piensen en tres palabras que describan su experiencia en el curso Living e-Motions. Pueden ser las tres palabras que ellos quieran - tres palabras sueltas o un comentario usando tres palabras. Después compartirán estas palabras con el resto de los participantes.



NOTAS DEL TUTOR

Este es un ejercicio rápido y ameno que sirve para que los participantes empiecen a reflexionar y como feedback para el curso. Puedes repartir a cada participante tres notas post-it y pedirles que salgan uno a uno para pegarlas en la pizarra o en la pared. Otra alternativa es grabar las palabras a medida que las comparten o pedir a los participantes que las escriban en la pizarra.



Compartiendo nuestras historias

Durante este ejercicio cada participante compartirá la historia que ha estado desarrollando durante el curso. La historia puede contarse en persona o haber sido grabada con anterioridad en un teléfono móvil para enseñársela al grupo.



NOTAS DEL TUTOR

La información sobre este ejercicio está disponible en la sección de información. Es recomendable que los participantes tengan tiempo y apoyo para preparar su historia. Puede resultarles de gran ayuda el tener la opción de contar la historia en persona o de grabarla con anterioridad para enseñársela al grupo. Las historias no deberían durar más de 3 ó 4 minutos.

Es recomendable que no haya debate o preguntas al final de cada historia para garantizar que se ha escuchado con respeto la historia de cada persona. Cada participante debería ser aplaudido por compartir su historia, pero no debería ser puesto en una situación en la que se debata o pregunte sobre ésta.



Mi Pasaporte de Aprendizaje

Pide a cada participante que use la plantilla del Pasaporte de Aprendizaje Living e-Motions para crear su propio documento. Existen dos tipos de plantilla: una en blanco y otra con algunas pistas que ayudan en su elaboración.



NOTAS DEL TUTOR

Anima a los participantes a que vuelvan a los ejercicios de la Sesión 7 y los usen como base para su Pasaporte de Aprendizaje. Además de la plantilla, puedes facilitarles algunos consejos sobre cómo rellenar el Pasaporte. Es posible que algunos participantes necesiten ayuda de forma individual para rellenarlo.



Mi viaje en Living e-Motions

Pide a los participantes que rellenen el formulario de evaluación.



NOTAS DEL TUTOR

Es importante que el participante rellene los formularios de evaluación. Si algún participante tiene problemas para hacerlo, puedes ayudarlo. Recuerda a los participantes que este es un curso piloto y que es necesario que sepamos lo que piensan de él - lo que les ha funcionado y lo que necesita ser cambiado o mejorado - de modo que el curso final sea lo mejor posible.



MATERIAL DE APOYO



Mi pasaporte de aprendizaje

Nombre:

Soy...

Mis cualidades

Mis nuevas habilidades y conocimientos



Cómo deseo usar mis nuevas habilidades y conocimientos

Recomendación

Nombre:

Este espacio sirve para incluir tu nombre o cualquier información personal que desees añadir, como por ejemplo una fotografía.

Soy...

Este espacio sirve para que escribas una breve afirmación sobre ti, algo como: 'Soy una persona apasionada y entusiasta a la que le gusta trabajar con otros para lograr un cambio'.

Mis cualidades

Este espacio sirve para que elabores una lista de tus cualidades clave (habilidades, aptitudes, cosas que se te dan bien). Muchos currículums incluyen esta categoría, ya que es un resumen de ti mismo/a. Debe ser conciso e incluir afirmaciones como:

- Buena capacidad comunicativa escrita y en persona.
- Capacidad de inspirar y motivar a las personas.
- Buena atención a los detalles.



Mis nuevas habilidades y conocimientos

Este espacio sirve para que incluyas una lista de los aspectos clave que has aprendido y las habilidades que has adquirido durante el curso Living e-Motions. Como base revisa tus apuntes de la Sesión 7.

Cómo deseo usar mis nuevas habilidades y conocimientos

Este espacio sirve para que escribas una breve afirmación sobre cómo deseas usar tus nuevas habilidades y conocimientos. Algunos ejemplos son:

- Usar mi experiencia para ayudar a otros en su viaje hacia la recuperación.
- Conseguir un trabajo en el que pueda ayudar a otros a alcanzar sus metas.
- Buscar oportunidades para continuar mi educación e ir a la universidad.

Recomendación

Este espacio está reservado para que un compañero o el facilitador escriba un comentario sobre ti centrándose en tus cualidades, conocimientos y habilidades. Por ejemplo:

‘[nombre] es un/a participante motivado/a y entusiasta capaz de ayudar a otros en su aprendizaje.’



TU EXPERIENCIA CON EL CURSO

1. Tu experiencia con el curso

Las siguientes preguntas utilizan una escala del 1 al 5 en la que 1 significa que estás muy de acuerdo y 5 que no estás nada de acuerdo. Rodea con un círculo el número que más se ajuste a tu experiencia.

El curso Living e-Motions ha sido entretenido.

1 2 3 4 5

He aprendido mucho durante el curso Living e-Motions.

1 2 3 4 5

El contenido de las sesiones y los ejercicios han sido interesantes.

1 2 3 4 5

Me siento más seguro/a de mi experiencia y futuros conocimientos.

1 2 3 4 5

2. ¿Qué es lo que más te ha gustado del curso?



3. ¿Qué se debería cambiar o mejorar?

Incluye cualquier idea de cambio o mejora que se te ocurra.

4. ¿De qué forma te ha beneficiado el curso Living e-Motions?

Cuéntanos cualquier cosa sobre el curso (contenidos, ejercicios, grupo) que te haya resultado beneficiosa.

5. ¿Qué planeas hacer ahora?

Cuéntanos tus planes de futuro y cómo harás uso de lo que has aprendido durante el curso.



GRACIAS POR COMPLETAR ESTE FORMULARIO DE EVALUACIÓN





BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS







BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS RECOMENDADAS

Anthony, W. A. (1993). Recovery from mental illness: The guiding vision of the mental health system in the 1990s. *Innovations and Research* 2, 17-24.

Antonucci, T. C. (1986). Hierarchical mapping technique. *Generations*, 10, 10-12.

Brijnath, B. (2015). Applying the CHIME recovery framework in two culturally diverse Australian communities: Qualitative results. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(7), 660-667.

Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York: NY: Guilford Press.

Davidson, L., O'Connell, M., Tondora, J., Staeheli, M. R., & Evans, A. C. (2005). Recovery in serious mental illness: A new wine or just a new bottle? *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 480-487.

Davidson, L., & Roe, D. (2007). Recovery from versus recovery in serious mental illness: one strategy for lessening confusion plaguing recovery. *Journal of Mental Health*, 16, 1-12.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169-200.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13, 745-759.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>



Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

Frijda, N. H. (1986). *Studies in emotion and social interactions. The emotions*. New York: NY: Cambridge University Press.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.

Kondrat, D. C., & Teater, B. (2009). An anti-stigma approach to working with persons with severe mental disability: Seeking real change through narrative change. *Journal of Social Work Practice*, 23(1), 35-47.

Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19, 68-76.

Lazarus, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

LeBlanc, S., Uzun, B., Pourseied, K., & Mohiyeddini, C. (2017). Effect of an emotion regulation training program on mental well-being. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 108-123.

Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452.

Llewellyn-Beardsley, J., Rennick-Egglestone, S., Callard, F., Crawford, P., Farkas, M., Hui, A., ...Slade, M. (in press). Characteristics of mental health recovery narratives: systematic review and narrative synthesis (in press). *PLOS One*.

Nurser, K. P; Rushworth, I., Shakespeare, T., & Williams, D. (2018). Personal storytelling in mental health recovery. *Mental Health Review Journal*, 23, 25-36.



Reeve, J. (2008). *Understanding motivation and emotion*. New York: NY: John Wiley & Sons, Inc.

Rennick-Egglestone, S., Morgan, K., Llewellyn-Beardsley, J., Ramsay, A., McGranahan, R, Gillard, S., ...Slade, M. (in press). Mental health recovery narratives and their impact on recipients: Systematic review and narrative synthesis. *Canadian Journal of Psychiatry*.

Scherer, K. R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process. *Cognition and Emotion*, 7(3-4), 325-355.

Slade, M., Leamy, M., Bacon, F., Janosik, M., Le Boutillier, C., Williams, J., & Bird, V. (2012). International differences in understanding recovery: systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(4), 353-364.

Soundy, A., Stubbs, B., Roskell, C., Williams, S. E., Fox, A., & Vancampfort, D. (2015). Identifying the facilitators and processes which influence recovery in individuals with schizophrenia: A systematic review and thematic synthesis. *Journal of Mental Health*, 24, 103-110.

Tew, J., Ramon, S., Slade, M., Bird, V., Melton, J., & Le Boutillier, C. (2012). Social factors and recovery from mental health difficulties: a review of the evidence. *The British Journal of Social Work*, 42(3), 443-460.



LIVING eMOTIONS

Educación emocional a través de la
narrativa visual para personas con
malestar psíquico



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

