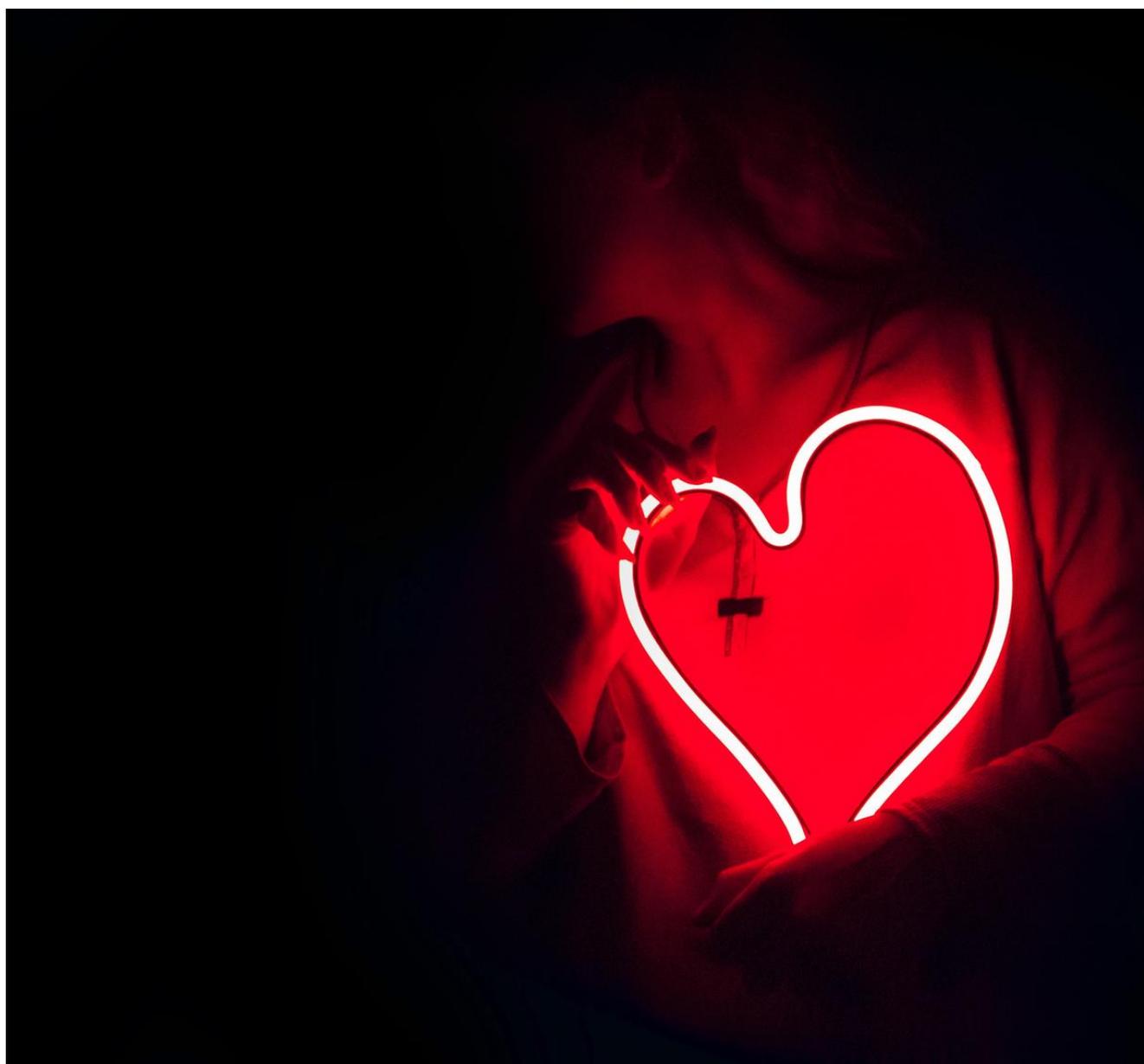


AGOSTO 2020 - NÚMERO 4

LIVING E-MOTIONS

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



CONTENIDOS

- 02** Editorial
- 03** El curso Living e-Motions en España
- 07** Living e-Motions y COVID-19





EDITORIAL

Este ha sido sin duda uno de los veranos más raros que nos hemos vivido por culpa del COVID-19; sentimos un torbellino de emociones y a la mayoría de nosotros el futuro nos genera confusión y ansiedad.

Living e-Motions está ayudando a las personas con las que trabajamos para que puedan expresar todos esos sentimientos y consigan aprender a gestionarlos en sus vidas diarias.

El equipo Living e-Motions



EL CURSO LIVING EMOTIONS EN ESPAÑA

Estamos terminando el mes de agosto de 2020, uno de los más atípicos que por desgracia nos ha tocado vivir. El miedo al COVID-19 aún está en el ambiente, con rebrotes que siguen apareciendo cada día y la incertidumbre constante de no saber cuánto más durará todo esto. Pero ahora entramos en otro mundo, en un pequeño espacio de confianza, tranquilidad y crecimiento personal que las psicólogas Susana y Natalia han conseguido crear en el Centro de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) de Zamora, gestionado por Fundación INTRAS. El curso Living e-Motions comenzó en España el pasado 18 de febrero, pero al poco tiempo tuvo que paralizarse por el confinamiento debido al COVID-19. Finalmente se pudo retomar el 23 de junio con algunos cambios: en lugar de 12 participantes (personas con enfermedad mental grave y prolongada) el grupo se redujo a 6 personas y se han tenido que extremar las medidas de seguridad conforme a la nueva normalidad. Ahora que quedan pocas semanas para que el curso piloto finalice, nos gustaría conocer la opinión de estas profesionales que están facilitando el taller Living e-Motions a los clientes de Fundación INTRAS.

1. ¿Cómo han acogido los participantes el curso Living e-Motions? ¿Creéis que hay algo que les haya resultado especialmente motivador o gratificante?

Los participantes acogieron con mucho interés el curso. El Centro de Rehabilitación Psicosocial es un recurso de intervención terapéutica dirigido a personas con problemas de salud mental y encajó muy bien para poder abordar la comprensión y el manejo de sus propios estados emocionales. Trabajamos desde un enfoque en el que todos los que participamos (personas con



y sin diagnóstico) sufrimos en algún momento de nuestras vidas dificultades relacionadas con el malestar psíquico, lo que nos permite mantener un clima muy colaborativo y experiencial entre todos. Les resultó muy llamativo a los participantes que personas de otras entidades en otros países también estaban trabajando en el mismo proyecto y viviendo la misma experiencia. Le dio todavía más entidad y fuerza al programa, ya que veían que estaba enmarcado en algo mucho más grande. Cuando sobrevino el confinamiento, realizamos un seguimiento telefónico semanal con todos los participantes del curso. En un momento tan delicado y lleno de incertidumbre, afloraban emociones como el miedo y la tristeza, que habíamos comenzado a trabajar en el programa y éste era el momento para identificar y gestionar estas emociones, que de alguna manera todos entendíamos y compartíamos.

De alguna manera pudimos dar continuidad de forma individualizada a los contenidos del curso y muchos de ellos verbalizaban cuánto echaban de menos sus sesiones presenciales. Fueron momentos duros pero muy en sintonía con el curso Living e-Motions.

2. Como profesionales de la salud mental acostumbradas a trabajar con distintos materiales didácticos y metodologías, ¿qué aporta Living e-Motions que no se consiga con otros cursos o talleres? ¿Qué beneficios destacaríais?

Living e-Motions está creado en base al modelo de Recuperación, dejando atrás el modelo médico y biologicista, y centrándose fundamentalmente en la persona y en el potencial que tiene su propia experiencia en su proceso de recuperación. Este concepto encajaba plenamente en la metodología de trabajo del centro, lo cual nos permitió trabajar con los contenidos del proyecto sin realizar apenas modificaciones. Esto en sí es una gran ventaja para los profesionales, ya que podíamos utilizarlos directamente. Otro de los aspectos interesantes es que todas las sesiones disponen de dinámicas y ejercicios prácticos, lo cual es muy importante para generar una aplicación práctica de los contenidos impartidos. En este sentido se plantean desde una posición muy flexible, en la que pueden ser adaptados a las características de las personas o de los facilitadores, lo cual pone de relieve que el programa es flexible a los diferentes entornos en los que se imparta. La puesta en común de los distintos ejercicios realizados genera momentos de escucha, de diálogo, de expresar... que son muy potentes en el proceso de recuperación de las personas. Construir las historias de vida es una técnica que puede mejorar la capacidad de autoconocimiento personal y detectar las herramientas que pueden ayudar a superar los momentos difíciles a los que nos enfrentamos. En este punto nos encontramos ahora y nuestro objetivo es poder culminar el curso a través de los relatos de las personas que participan.

3. Aunque el curso aún no ha finalizado, ¿podéis contarnos alguna experiencia positiva o aquello que a nivel personal más hayáis disfrutado del curso?

En general está resultando muy gratificante para todos. Los participantes están asistiendo a todas las sesiones, si faltan a alguna es de forma justificada, lo cual resulta un importante indicador de que están interesados y les resulta útil. Ha sido muy llamativa la evolución de una de las participantes del curso. Al inicio hablaba muy poco, le costaba mantener la atención y tenía muchas dificultades para expresarse. Conforme avanzaba el programa ella ha ido evolucionando en su proceso de recuperación, ha comenzado a encontrar palabras para nombrar sus emociones, para hacer queja de aquello que le disgusta y ha comenzado a empoderarse y rechazar situaciones que no desea. Ha pasado de ser la persona que menos participaba, a llenar las sesiones de contenido y abrir su experiencia a los demás. Creo que es uno de los aspectos más gratificantes que nos vamos a llevar de este curso.

4. ¿Cuáles son vuestros planes a futuro con respecto al curso Living e-Motions en Fundación INTRAS?

Como decíamos al inicio, el programa Living e-Motions encaja perfectamente con la metodología y el enfoque de trabajo que seguimos en nuestro centro. Al tratarse de intervención terapéutica, los contenidos de las sesiones van en sintonía con los objetivos de trabajo con las personas que asisten. Por este motivo va a ser un programa que vamos a incorporar a nuestra cartera de servicios para poder implementarlo de forma recurrente entre los programas que impartimos. Para nosotros es muy valioso haber ganado una herramienta para nuestro trabajo que podamos utilizar de aquí en adelante.

5. ¿Os gustaría hacer alguna recomendación o dar algún consejo a otros facilitadores que pongan en marcha el curso en el futuro en España o en cualquier otro país europeo?

En nuestro caso, seguimos el programa con bastante fidelidad, el único cambio que hicimos fue crear presentaciones de power point incluyendo algunos de los contenidos. Creo que esto ayudó a los participantes a mantener la atención y mejorar los niveles de comprensión. También nos incorporamos los facilitadores participando de forma activa en los ejercicios y dinámicas a través experiencias personales propias y creo que esto favorece la igualdad y el clima de confianza entre todos.



LIVING E-MOTIONS Y COVID-19

El COVID-19 y su impacto ha cambiado nuestro estilo de vida. Mucha gente ha tenido que afrontar cambios significativos en sus vidas cotidianas y todos nos hemos visto afectados por una situación llena de interrogantes. Con razón, hay preocupación sobre cómo la situación generada a raíz del COVID-19 afectará con el tiempo a la salud mental y al bienestar de las personas y cómo los servicios de salud mental pueden satisfacer nuevas demandas.

La relajación del confinamiento es bienvenida, pero muchas personas aún están gestionando el duelo, el aislamiento y la separación de sus seres queridos, así como la ansiedad relativa a la seguridad y a la salud. Otras personas se enfrentan a la realidad de un posible desempleo, problemas económicos y continuos desafíos. Nuestras experiencias e historias no terminan con el fin del confinamiento.

Sin embargo, debemos ser cautos ante la previsión de un tsunami de problemas mentales o una futura pandemia de salud mental sobre la que algunas personas han advertido. Los sentimientos de ansiedad y tristeza son reacciones completamente normales a circunstancias difíciles, no síntomas de una mala salud mental. Algunas personas pueden necesitar apoyo especializado en salud mental, pero muchos de nosotros simplemente necesitaremos una oportunidad para entender nuestros sentimientos y averiguar cómo superar este momento difícil.



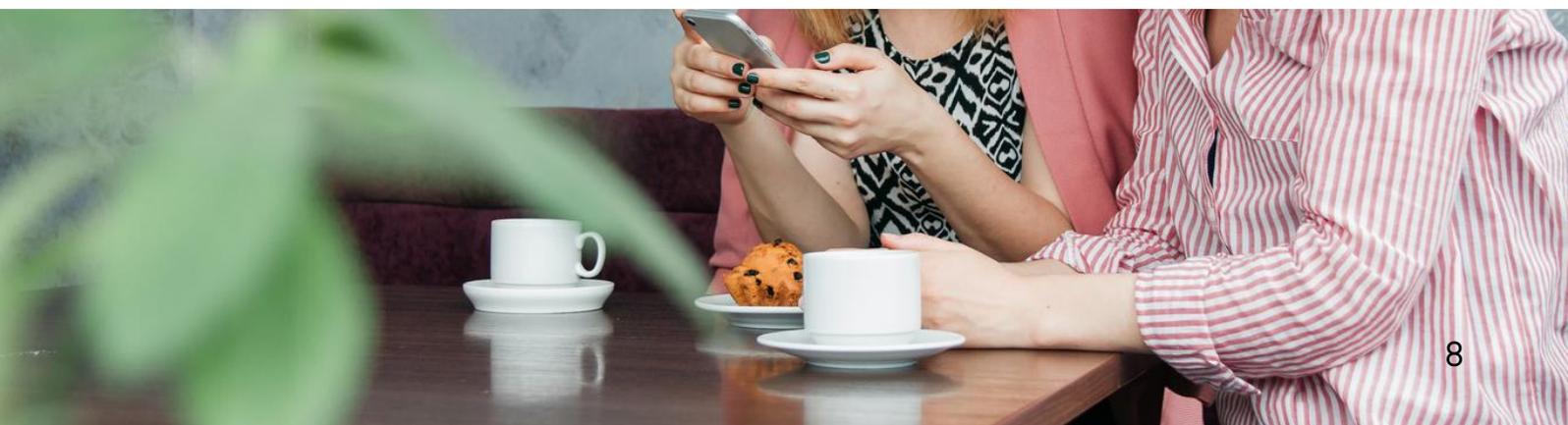
La Red Escocesa de Recuperación (Scottish Recovery Network) ha llevado a cabo un programa de conversaciones en cafés durante los cuales personas que han experimentado problemas de salud mental y profesionales del sector se reúnen para hablar sobre lo que les ha ayudado a mantenerse bien durante el confinamiento y cómo se están preparando para el futuro. Estas conversaciones informales en cafeterías, han puesto de relieve que muchas personas han podido aprovechar sus experiencias sobre crisis de salud mental y recuperación para mejorar su bienestar durante este momento tan difícil.

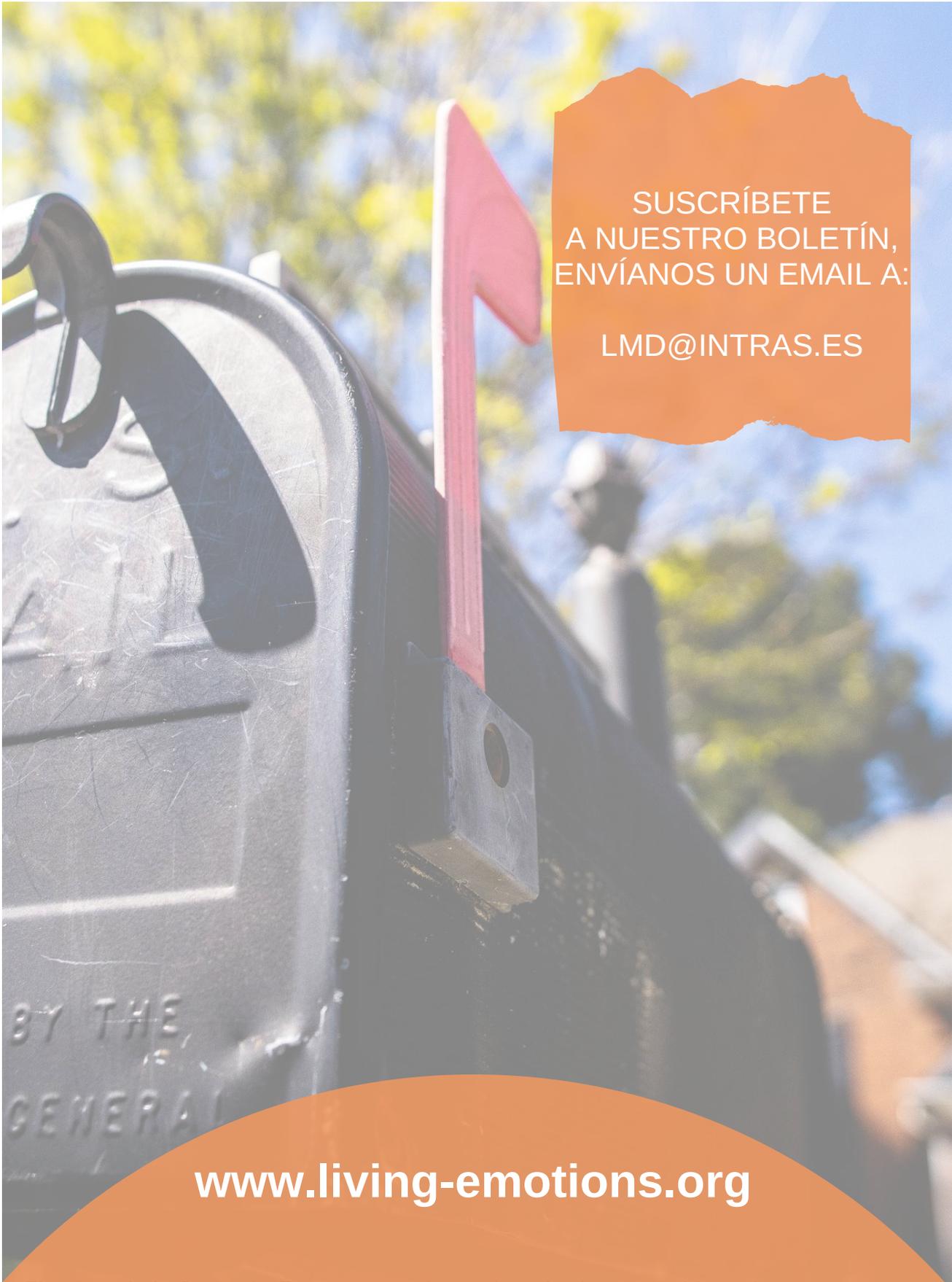
Lo que también surgió fue el deseo de que las experiencias vividas puedan servir para ayudar a otras personas con problemas de salud mental pero que no tienen relación con los servicios socio-sanitarios. La oportunidad de conectar de persona a persona fue muy valorada y proporcionó una experiencia de normalidad en la que las personas podían aprender las unas de otras. Esta experiencia ayudó a las personas a comprender mejor sus emociones y su bienestar y a encontrar su propio camino hacia la recuperación. Este tipo de actividades es algo que la gente querría ver más en sus comunidades y lugares de trabajo.

Living e-Motions está en una posición ideal para ayudar a las personas a dar sentido a sus experiencias y encontrar su camino hacia la recuperación. Reunir a las personas para explorar y compartir sus historias e identificar sus fortalezas, habilidades y pasiones es una forma positiva y empoderadora de apoyar a quienes necesitan mejorar su bienestar. El apoyo de los compañeros nacido a través del storyliving puede validar los sentimientos de las personas, ayudarles a explorarlos en un espacio seguro e identificar lo que pueden hacer para mantenerse bien o recuperarse si siguen luchando.

El recurso de aprendizaje Living e-Motions que estamos desarrollando es flexible para que pueda adaptarse a una variedad de públicos y necesidades diferentes. Además de impartirse como un curso formativo, los materiales facilitados también pueden usarse para desarrollar programas de trabajo en grupo menos formales o talleres de apoyo de pares, grupos comunitarios, grupos en iglesias, lugares de trabajo y grupos de jóvenes. De esta manera, los beneficios del storyliving podrían presentarse a una población más amplia, pudiendo ayudar a integrar la educación emocional en nuestras comunidades y sociedad.

A medida que avanzamos en la situación generada por el COVID-19, necesitamos formas para que las personas compartan sus historias. Como sociedad, debemos ser capaces de escuchar, escuchar y actuar sobre las historias de las personas; historias no solo de los desafíos y dificultades que están experimentando, sino también de lo que están haciendo para mantenerse bien. De esa manera, el storyliving puede contribuir significativamente a la mejora de la salud mental y del bienestar en nuestras sociedades.





SUSCRÍBETE
A NUESTRO BOLETÍN,
ENVÍANOS UN EMAIL A:

LMD@INTRAS.ES

www.living-emotions.org

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.