



LIVING & MOTIONS

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

PORTAFOLIO





PORTAFOLIO ¡CUÉNTALO!

INTRODUCCIÓN

Este portafolio pretende ofrecer un claro resumen sobre los beneficios de conocer, reconocer, analizar y compartir las emociones que aparecen durante el proceso de recuperación en salud mental. La regulación emocional es una característica esencial en salud mental, pero tradicionalmente ha sido menospreciada. Aquí incluimos una colección de historias de éxito que aportan una visión positiva e inspiradora del proceso de recuperación. Estas historias, contadas en primera persona, han sido creadas a partir del contenido vertido en los casos de estudios y en los pasaportes de aprendizaje completados por los participantes en los cursos piloto *Living e-Motions* en Estonia y España durante 2020.

El presente documento incluye además el *Pasaporte de Aprendizaje: portafolio de competencias de los participantes en el curso*, unas guías para certificar la mejora o adquisición de habilidades sociales.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPARTIR HISTORIAS?

El hecho de compartir historias sobre las experiencias vividas, ha estado estrechamente relacionado con el desarrollo del enfoque de recuperación. Compartir nuestras historias nos permite visualizar nuestras experiencias a lo largo del tiempo y reflexionar sobre el largo viaje hasta la recuperación, con sus luces y sus sombras.

Compartir historias de recuperación también puede ayudarnos a desmontar falsos tópicos gracias a que éstas:

- Demuestran que la gente puede recuperarse y que realmente llega a conseguirlo.
- Reconocen que las personas en proceso de recuperación son expertos por experiencia.
- Proporcionan consejos y técnicas sobre el proceso de recuperación de manera natural.

Desarrollar y tomar el control de nuestra propia historia puede servir como método de empoderamiento, además de ser una parte esencial dentro del proceso de recuperación. Cuando pensamos en nuestras propias experiencias somos capaces de encontrar tanto cosas que han funcionado bien como otras que han supuesto un gran esfuerzo, momentos angustiosos y estresantes. Esto es algo muy importante, teniendo en cuenta que hay personas que pasan mucho tiempo realizando análisis similares con profesionales de la salud mental y de los servicios sociales. Como cabe esperar, estas conversaciones a menudo se centran únicamente en los efectos negativos del malestar psíquico.

A fuerza de repetir muchas veces estas conversaciones a lo largo del tiempo, la persona tiende a verse a sí misma a través del prisma de sus problemas y dificultades. Por ejemplo, la “historia” de la persona podría convertirse en “tengo este diagnóstico”, “tengo problemas de drogadicción” o “he tenido una experiencia traumática en el pasado”. Aunque se trate de afirmaciones reales, estas no definen con totalidad a la persona ni constituyen toda su historia. Lo



cierto es que muchas personas con problemas de salud mental han tenido que enfrentarse a situaciones muy difíciles que han superado, lo cual demuestra su excepcional resistencia y fuerza. No obstante, si estas personas solo se centran en los aspectos negativos de su vida, nunca conseguirán valorar todas esas aptitudes y cualidades que poseen, lo cual puede interferir en el proceso de recuperación.

Analizar y compartir historias de recuperación tiene mucho que ofrecernos. Es una experiencia empoderadora que promueve y apoya la recuperación y el bienestar, ayudando en la creación de una visión positiva de uno mismo. Sabemos que este tipo de historias son importantes para cambiar la actitud negativa de las personas con problemas de salud mental y para demostrarles que la recuperación es posible. Escuchar historias de superación y recuperación sirve como inspiración a otras personas con los mismos o similares problemas, y puede ayudar a que, de alguna forma, conecten con estas personas para aprender a tomar el control de su propia recuperación.

El programa formativo *Living e-Motions* puede ayudar a las personas que se encuentran en este proceso de comprensión y aceptación de su propia historia de recuperación. El curso puede suponer un apoyo a la hora de tomar el control de su propio viaje por la vida y utilizar su propia historia para inspirar y apoyar a otras personas en su personal camino hacia la recuperación.

LAS HISTORIAS LIVING E-MOTIONS: ESCUCHEMOS LOS SENTIMIENTOS DE LOS PARTICIPANTES

Mi historia

Hola, soy un hombre de 45 años que acude al centro de rehabilitación psicosocial gestionado por INTRAS en Zamora. Me apunté al curso *Living e-Motions* porque quería mejorar mi calidad de vida. Al principio disfrutaba mucho del curso. Sin embargo, a medida que el curso avanzaba, se volvía más difícil para mí hablar de algunas cosas que me hacían sentir incómodo. A pesar de ello, aprendí algunas estrategias nuevas e interesantes para mi vida diaria.



La historia de Mohamed

Hola, me llamo Mohamed. Me apunté al curso *Living e-Motions* porque mis médicos y los educadores me lo recomendaron. Durante el curso he pasado momentos buenos y momentos malos. Algunas veces me he aburrido un poco y he pensado que no necesitaba asistir a las sesiones, pero disfruté mucho de la grabación de las historias de recuperación. Aprendí cosas nuevas durante el curso. ¡Siempre se puede aprender algo nuevo! Sin embargo, no estoy seguro de si he adquirido alguna habilidad nueva. Me gustaría trabajar y estudiar. Creo que el curso *Living e-Motions* puede ayudarme en mis objetivos porque ahora me puedo concentrar mejor que antes.

La historia de Candelas

Hola, me llamo Candelas. Las personas que trabajan en INTRAS me informaron sobre el curso *Living e-Motions* y decidí probar. Estoy muy contenta con la decisión porque me ha gustado. Algunas veces fue complicado porque hablábamos de temas delicados pero la mayor parte del tiempo disfruté el pasar tiempo con mis compañeros y con los formadores. Aprendí a relacionarme con otras personas y a hablar de las cosas que me han pasado. Antes del curso no hablaba sobre ese tipo de cosas con nadie. Ahora, he empezado a hablar de ello un poco más. Me gustó aprender y mis planes para el futuro son continuar aprendiendo más cosas.



<https://vimeo.com/499640859>



La historia de Emma

Hola, me llamo Emma. Me apunté al curso porque mi médico pensaba que debería hacerlo. No estaba segura pero ahora creo que estaba en lo cierto. He disfrutado del curso y he aprendido diferentes cosas, incluyendo que la tristeza puede ser una emoción positiva. Me gustaría seguir avanzando en superar mis fobias y también avanzar en mi vida en general.

La historia de Luis

Hola, me llamo Luis. Ya estaba en contacto con INTRAS con anterioridad y me apunté al curso porque pensé que sería didáctico. Lo he disfrutado porque todo estaba muy bien explicado. Aprendí a controlar mis sentimientos, lo que me ha beneficiado mucho. ¡Esto es una nueva habilidad! Ahora me he apuntado a otro curso que espero me siga ayudando a la hora de controlar mis emociones.

La historia de Eliise

Hola, me llamo Eliise. Me apunté al curso porque quería compartir mi historia y escuchar las historias de otras personas. Desde que era una niña, he querido ser alguien que hablase de sí misma con los demás y a quienes mis historias les pudieran resultar útiles. Creo que alguien más puede aprender siempre algo de tu historia. Yo misma sé que muchos de nosotros hemos estado en una situación parecida. En los momentos difíciles podemos apoyarnos mutuamente.

El curso fue lo que pensé que sería. El grupo fue muy agradable y pude abrirme más a otras personas. Fue bueno que tuviéramos diferentes tipos de personas juntas. Lo que más me gustó fue hacer mi video y ver las historias del resto de compañeros. Aprendí a no rendirme. Hay personas que han tenido situaciones aún más difíciles en sus vidas que yo. Pero todavía viven sus vidas y ni siquiera piensan en su situación.



Recuerdo a alguien que decía que en los momentos difíciles le ayudaba estar rodeado de gente, incluso simplemente salir fuera y no estar solos. Ahora empiezo a salir mucho más. Doy un paseo más largo para volver a casa después de clase. Y el fin de semana, voy a Kehra o Jarva-Jaani donde puedo estar con mi novio y su gato.



<https://vimeo.com/480301678>

La historia de Kaidi

Hola, me llamo Kaidi. No estaba seguro de unirme al curso, pero hice un trato con la facilitadora para asistir al menos a la primera sesión. El ambiente de la primera sesión fue agradable y acogedor. Sentí que podía hablar con jóvenes que eran como yo, así que decidí unirme al curso.

Creo que fue un buen curso. Puede que tengas las mismas preocupaciones que otra persona, pero lo que cada uno ha vivido antes es siempre diferente. No es necesario que cuentes tu vida entera a los demás para que te entiendan. Me gustó este curso de formación. Pude hablar con otras personas que habían experimentado dificultades, hice diferentes hojas de trabajo y ejercicios, pude escuchar los consejos de otras personas y ofrecer mis consejos basándome en mi experiencia.



Fue difícil abrirme, porque conocía a otros compañeros del grupo de antes, pero no hablábamos a diario. Me preocupaba lo que pensarían de mí o cómo me mirarían después de escuchar mi historia. Sin embargo, me tranquilizó que durante el curso no hubiera prejuicios: podía hablar libremente por mí mismo.

Aprendí a iniciar una conversación con personas que no conozco. Soy un poco más valiente a la hora de hablar con extraños. Ahora me siento más libre y con la mente más abierta cuando hablo de mis experiencias. Como resultado del curso, me atrevo a hablar de mis sentimientos. Siento que tengo el coraje de pedir ayuda, mi iniciativa ha aumentado y mi voluntad de comunicarme se ha fortalecido. También hice nuevos amigos.

Por el momento no tengo ningún plan, pero me gustaría estudiar más en Astangu, tal vez los cursos de asistente de panadero o asistente de chef. Usaré mi aprendizaje y mis nuevas habilidades para comunicarme mejor con otras personas y pedir ayuda de manera más rápida y clara.

La historia de Martti

Hola, soy Martti. Me apunté al curso *Living e-Motions* porque anteriormente había tenido una experiencia muy positiva con personas que trabajan en Astangu y querían volver allí. El curso *Living e-Motions* me ha resultado útil. Me gustó que hubiera muchos temas de los que hablar y se superaron mis expectativas sobre el curso. Cada vez que llegaba a casa después de la sesión, pensaba en el tema sobre el que habíamos hablado. Gané más confianza a la hora de pensar en que soy capaz de manejar todo lo que la vida me depare. Me enfrenté a diferentes sentimientos: ira, alegría, tristeza, depresión. *Living e-Motions* me hizo pensar en lo que sucedió en el pasado y en la vida en general. Hacer un video también fue una experiencia necesaria, bajo mi punto de vista. Contarle tu historia a una persona en la que confías hace que sea más fácil ponerse frente a una cámara.

Living e-Motions también ha cambiado mis horizontes: puedo ver mejor los problemas y dificultades de los demás. En mi club noté que uno de mis compañeros estaba teniendo problemas y traté de ayudar escuchándole y ofreciéndole ayuda. Me hizo sentir bien.



Desarrollé mis habilidades sociales. También hice muchos nuevos conocidos y amigos y todavía hablo o me mando mensajes con algunos compañeros. Mi autoestima aumentó porque tuve el valor para ser un comunicador en mi grupo y mantener la mente abierta. La formación me inspiró para hacer cosas que no había hecho antes: casarme, asistir a despedidas de soltero y sacarme el carnet de conducir. Las habilidades de escucha que aprendí me ayudan en mis diferentes relaciones.

Creo que el grupo Living e-Motions debería reunirse después de cinco años y volver a ver los videos. Me gustaría saber cómo ha cambiado la vida de los compañeros del grupo.



<https://vimeo.com/480302581>

La historia de Siret

Hola, me llamo Siret. Estuve en Astangu y fue lo que me ayudó a conseguir mi trabajo como asistente personal para personas con necesidades especiales. Regresé a Astangu un día y me enteré del curso *Living e-Motions*. No estaba segura de apuntarme, pero me decidí a probarlo. Esperaba aprender más sobre mí misma, aprender a pensar un poco diferente, ver las cosas desde un ángulo diferente.

El curso ofrecía un ambiente muy cálido. Todos nos sentíamos cómodos y nadie se reía o menospreciaba al resto. Fue muy importante para mí, un ambiente muy



comprensivo y amigable. En todo momento fue agradable participar. Nunca tuve ese sentimiento de “¡Arghhh! ¡Tengo que volver al curso!”. Conocí a gente nueva y mantengo contacto regular con algunos de ellos.

Living e-Motions fue una buena experiencia para mí. Aprendí a relacionarme con diferentes tipos de problemas que no me son familiares. Gran parte del autoanálisis y la autorreflexión me han sido útiles. Aprendí a quererme tal y como soy. Sé que todavía tengo dificultades para aceptar mis problemas de salud. Espero que algún día mejore porque quiero vivir de forma independiente.

Volví a la escuela porque quiero finalizar la educación secundaria. Es mi segundo intento, pero esta vez creo que no me rendiré. Ahora me he vuelto más fuerte y si las cosas se ponen difíciles, pediré ayuda.



<https://vimeo.com/484432374>



La historia de Taavi

Hola, me llamo Taavi. Siento que mis conocimientos sobre la salud mental son bastante altos, pero en ocasiones me resulta muy difícil cuidar de mi propia salud mental y recuperarme. Me uní a *Living e-Motions* porque había asistido a cursos similares antes y había experimentado un sentido de pertenencia. Tengo un objetivo y una opinión y siento bien que te escuchen. Significa mucho para mí.

El curso de formación fue agradable. Fue positivo y sentí que pertenecía a algo. Fue más asombroso cuando comencé a interactuar con otros participantes aún más. Hice nuevos amigos con los que socializo, pero no creo haber aprendido mucho sobre salud mental o estrategias para afrontar emociones. Sin embargo, disfruté analizando diferentes temas y materias como grupo y expresando mi opinión.

Me gustaría independizarme, con alguien especial a mi lado. Creo que me gustaría tener un trabajo o algún tipo de actividad regular.



<https://vimeo.com/484433703>



LAS HISTORIAS LIVING E-MOTIONS: ESCUCHEMOS LOS SENTIMIENTOS DE LOS FACILITADORES

La historia de Madli

Hola, me llamo Madli. Siento que algo que he aprendido durante este curso es que tienes que confiar en que el grupo se guíe a sí mismo en su propio proceso de aprendizaje.

Como facilitadora, puedo sentar los cimientos, pero no puedo construir la casa y si la casa no es como yo la había planeado, no pasa nada, está bien, es su casa, no la mía. Así pues, hay que confiar en el grupo y dejar que hagan su propio viaje. Además, como facilitadora, es aceptable recordar a los miembros del grupo el acuerdo inicial si en algún momento se alejan demasiado del tema, hacen demasiado ruido o actúan de forma inapropiada. Al principio me daba un poco de miedo que, si señalaba a alguien por romper el acuerdo se sentirían ofendidos o empezarían a actuar de forma desafiante conmigo, pero para mi sorpresa eso no ocurrió.

Aprendí que no tienes que actuar como un profesor para tener disciplina, solo hay que recordar al grupo lo que acordaron y que se respetaran los unos a los otros. Al remitirme al acuerdo, los comportamientos no deseados desaparecieron y los participantes empezaron a actuar de forma adecuada.

Además, me gustaría finalizar este curso formativo y seguir en contacto con el grupo pese al COVID-19. Estoy feliz por haber inspirado al grupo para que terminaran los videos por su cuenta y no puedo sentirme más orgullosa.

Me gustaría organizar otro curso formativo para poder comparar las dos experiencias y ver mi crecimiento como facilitadora, y también para asegurarme de que este proyecto sigue vivo y ayuda a jóvenes con problemas de salud mental a encontrarse y apoyarse mutuamente. También es importante transmitir mi conocimiento a compañeros especialistas que quieren trabajar contra el estigma asociado a los problemas mentales, por lo que probablemente trataré de hablar



sobre el proyecto tanto como sea posible para que organizaciones de toda Estonia puedan implementar este enfoque de compartir historias de recuperación.

La historia de Anni

Hola, me llamo Anni. Me siento muy feliz por haber conectado tan bien con el grupo; al final del curso, casi todos estaban preparados para grabar su propia historia de recuperación. Espero que haya sido nuestra falta de presión lo que les dio la confianza necesaria: sabían que les apoyaríamos independientemente de su decisión de hacer o no hacer los videos al final del curso. Creo que también he aprendido a usar las fortalezas de los participantes en el grupo. Nuestros alumnos empezaron a cuidar los unos de los otros en cada sesión y también se ayudaron a la hora de afrontar sus emociones. Los que tenían la tendencia a ser abrumadoramente ruidosos aprendieron a escuchar más a los demás. Y los que tenían opiniones más discretas aprendieron a expresarlas un poco más alto. Realmente vi cómo se convirtieron en adultos jóvenes frente a nuestros ojos, tan solo creando el ambiente adecuado para que pudieran crecer.

Veo los beneficios del curso para las personas con enfermedad mental y realmente espero poder llevar a cabo también nuevas ediciones del curso en los próximos años. También espero poder realizar nuestros eventos informativos para que más gente pueda familiarizarse con las habilidades prácticas que la formación *Living eMotions* puede facilitar.

La historia de Susana

Hola, me llamo Susana. *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 de nuestro 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 podemos utilizar los materiales didácticos 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 adaptable 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 con malestar psíquico. 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.

La historia de Natalia

Hola, me llamo Natalia. Para mí el programa *Living e-Motions* encaja perfectamente con la metodología y el enfoque de trabajo que seguimos en nuestro centro de rehabilitación psicosocial. 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 es 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 en nuestro trabajo que podemos utilizar de aquí en adelante.

Como recomendación, puedo decir que merece la pena que los facilitadores se unan al grupo, que participen activamente en los ejercicios y en las dinámicas a través de sus propias experiencias, creo que esto favorece la igualdad y promueve un clima de confianza entre todos.



PASAPORTE DE APRENDIZAJE: PORTAFOLIO DE LAS COMPETENCIAS DE LOS PARTICIPANTES EN EL CURSO

El objetivo del Pasaporte de Aprendizaje es identificar y certificar la mejora y/o adquisición de habilidades sociales por parte de los participantes gracias al curso formativo *Living e-Motions*. Este sistema de reconocimiento pretende apoyar y promover el proceso de empoderamiento de los participantes.

El formador/facilitador puede decidir mantener una breve reunión con cada participante alrededor de las dos últimas sesiones para asegurarse de que están preparados para compartir su historia y también para hablar sobre su Pasaporte de Aprendizaje. Es una oportunidad para que el formador/facilitador haga comentarios basados en las fortalezas de cada participante de forma individual y apoyarle a la hora de esbozar su propio Pasaporte de Aprendizaje.

A continuación, se facilita una plantilla para que cada participante pueda completar su Pasaporte de Aprendizaje y que incluye explicaciones sobre cómo rellenarlo. El modelo de auto-evaluación que también se facilita, puede ayudar a que los participantes reflexionen sobre la experiencia vivida y a que identifiquen nuevas competencias adquiridas o mejoradas durante el curso formativo.



EL PASAPORTE DE APRENDIZAJE

NOMBRE:

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

YO 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.

ELOGIOS

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”.



MODELO DE AUTO-EVALUACIÓN PARA LOS PARTICIPANTES EN 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.

1.1. El curso *Living e-Motions* ha sido entretenido.

1 2 3 4 5

1.2. He aprendido mucho durante el curso *Living e-Motions*.

1 2 3 4 5

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

1 2 3 4 5

1.4. 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 (contenidos, ejercicios, grupo).

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 rellenar el formulario de evaluación





LIVING & MOTIONS

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

PORTAFOLIO



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

