



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.

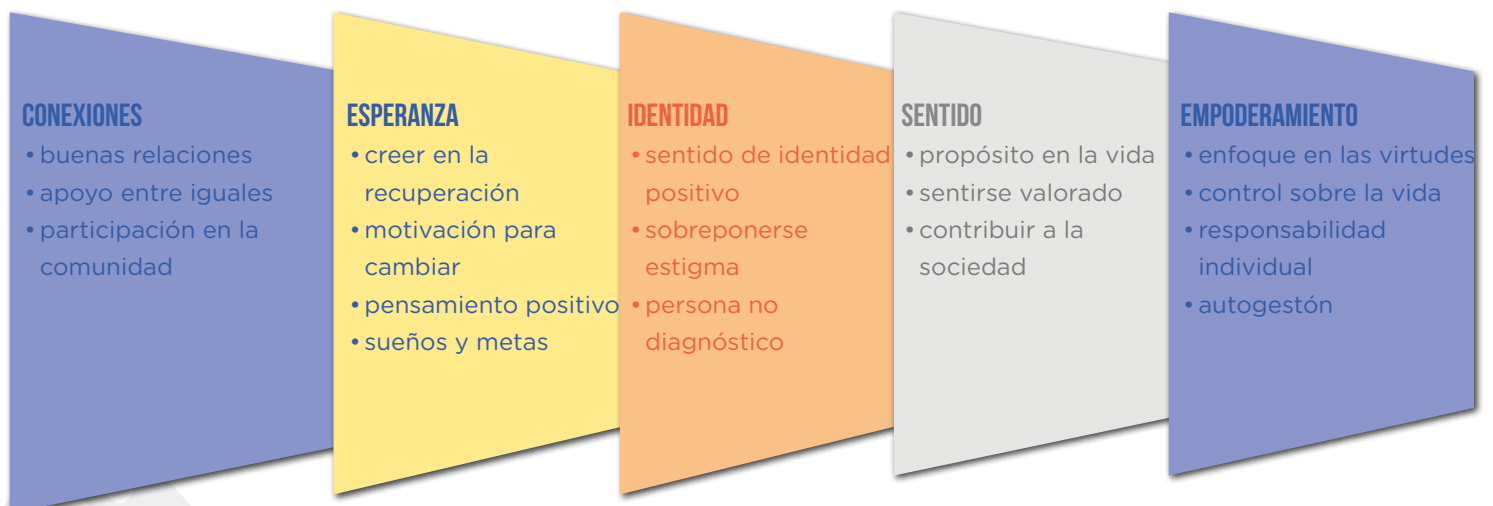
¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN?

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

