



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.

