



SESIÓN 2





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

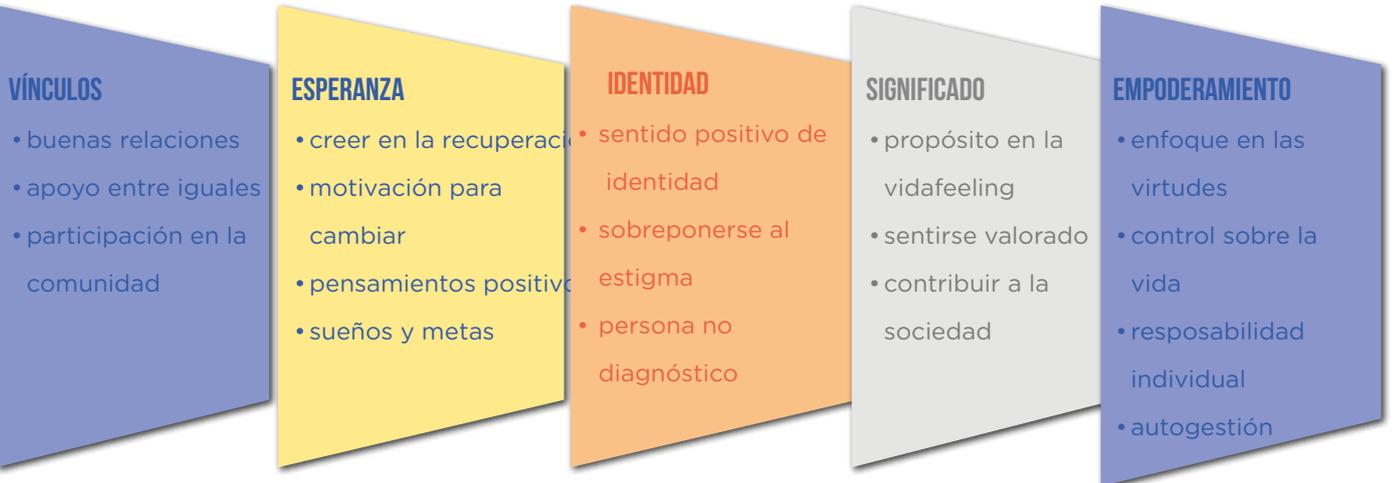
Este es un ejercicio que sirve para ayudar y motivar a los participantes a pensar en los cambios/movimientos en sus vidas. Es importante que se centren en la recuperación ej.: los momentos cruciales que han sido más importantes para ellos, no solo en los periodos problemáticos o de mala salud. La elaboración 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?

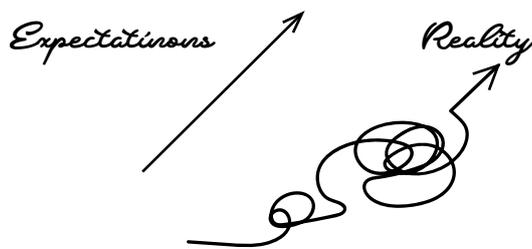


¿QUÉ SIGNIFICA LA RECUPERACIÓN PARA MÍ?

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?

