



# SESIÓN 3



# SESIÓN 3

## MI HISTORIA DE RECUPERACIÓN

### INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es introducir la idea de intercambio de historias de recuperación y el storyliving, o narrativa visual, y comenzar a desarrollar la historia de recuperación personal.

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de esta sesión los participantes habrán:

- Comprendido el concepto de intercambio de historias y storyliving y las diferencias entre las historias de enfermedades y las historias de recuperación.
- Comprendido el valor fundamental del intercambio de historias y lo que significa para ellos.
- Comenzado el proceso de autoría de su propia historia de recuperación.



## PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el instructor	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: Soy.....	
¿Por qué compartir nuestras historias de recuperación?	Ejercicio en grupo	Pizarra
¿Qué es una historia de recuperación?	Ejercicio en grupos pequeños o con el grupo al completo	Corto: La historia de Shona
Mi historia de recuperación	Ejercicio individual acompañado de debate en grupos pequeños o con el grupo al completo	Material de apoyo
Reflexión		

## INFORMACIÓN

El intercambio de experiencias personales, también conocido como el intercambio de historias de recuperación, está estrechamente relacionado con el desarrollo del enfoque de recuperación. Se trata además de un enfoque que cada vez se considera más beneficioso (Llewellyn-Beardsley, impreso; Nurser, Rushworth, Shakespeare & Williams, 2018; Rennick-Egglestone, impreso).



Compartir nuestras historias nos permite visualizar las experiencias que hemos vivido a lo largo del tiempo y reflexionar sobre el viaje hacia la recuperación y sus altibajos. Compartir tu historia y escuchar la de otras personas ayuda a promover la recuperación, especialmente la de las personas con vínculos sociales más frágiles. Las historias pueden aportar información e inspirar a las personas que experimentan problemas de salud mental y ayudar, no solo a su trayectoria profesional, sino también a las organizaciones que apoyan y facilitan servicios a estas personas.

Aprender sobre las experiencias de otras personas también puede ayudar a rebatir ideas falsas o preconcebidas. Las historias ofrecen pistas y técnicas para la recuperación. Consideran el hecho de que las personas que se están recuperando son expertos por experiencia y que las personas pueden recuperarse.

Desarrollar y asumir el control de tu propia historia puede ser una experiencia empoderadora y es una parte fundamental del proceso de recuperación. Al pensar en nuestras experiencias, somos capaces de buscar las cosas que nos han funcionado y las dificultades, problemas y desafíos a los que nos hemos enfrentado. Esto es particularmente importante y valioso dado que muchas personas invierten mucho tiempo en ser valorados y atendidos por profesionales de la salud mental y profesionales de los servicios sociales. Como es natural, las conversaciones están con frecuencia enfocadas en los efectos negativos de los problemas de salud mental.

Como resultado de estas conversaciones, los problemas y dificultades empiezan a definir a la persona. Por ejemplo, la “historia” de la persona puede convertirse en “este es mi diagnóstico”; “tengo problemas con las drogas” o “he tenido una experiencia traumática”. A pesar de que estos hechos son correctos, no representan la historia al completo – o a la persona. Lo cierto es que muchas de las personas que viven con problemas de salud mental han tenido que hacer frente a serias dificultades y, aun así, han sobrevivido. Es evidente que poseen una gran fortaleza y resistencia, pero cuanto más sigan poniendo el foco en los efectos negativos de la enfermedad mental, menos probable es que puedan ver estas cualidades positivas y su recuperación se puede ver obstaculizada.



Sopesar y compartir historias de recuperación nos puede ofrecer mucho a nivel personal. Promueve y contribuye a nuestra recuperación y bienestar y ayuda a crear una identidad positiva y dar sentido a la vida, además de ser una experiencia empoderadora. También sabemos que las historias sobre experiencias vividas y de recuperación son fundamentales a la hora de cambiar las actitudes negativas de las personas que viven con problemas de salud mental y para demostrar que la recuperación es posible. Escuchar historias de experiencias vividas y de recuperación es algo inspirador para las personas que se enfrentan a los desafíos de la enfermedad mental y puede ayudarlas a conectar con otras personas que pueden ser un apoyo a la hora de tomar el control de su propia recuperación.

## ¿QUÉ ES UNA HISTORIA DE RECUPERACIÓN?

Existen muchos ejemplos de historias de recuperación, tanto impresas como más recientemente en audio y vídeo. El contenido de las historias varía, pero a menudo tratan sobre la superación de las dificultades, los planes de futuro, la resistencia y el aprendizaje y sobre las nuevas perspectivas que se han adoptado durante el proceso de recuperación. Las historias están contadas en distintos tonos emocionales, desde las más confiadas y agradecidas hasta las más angustiosas y resignadas. A menudo los individuos hablan acerca de los diferentes momentos cruciales de la vida y de cómo han gestionado esas situaciones. Estos descubrimientos pueden utilizarse para desarrollar más historias de recuperación, ya que puede contribuir a la estructuración de las historias y ayudar a otros que están compartiendo sus experiencias.

## HISTORIAS DE ENFERMEDADES VS HISTORIAS DE RECUPERACIÓN

Es importante crear una distinción entre las “historias de enfermedad” y las historias de recuperación. A pesar de que la mayoría de las historias de recuperación hacen referencia a periodos difíciles y a problemas que han vivido las personas, el foco recae en su aprendizaje o inteligencia a la hora de gestionarlo y en lo que les ha ayudado a recuperarse y a continuar con su vida. A pesar de que escuchar historias de recuperación puede resultar inspirador y motivador, sabemos que



algunas historias como las que proporcionan detalles gráficos de traumas o las que están centradas en los periodos difíciles no siempre resultan útiles a los demás (Rennick-Egglestone, impreso). Es importante ayudar a los participantes de Living e-Motions a decidir qué compartir y cuándo hacerlo y a considerar por qué lo van a compartir con los demás.

La red Scottish Recovery Network posee una gran variedad de publicaciones basadas en la investigación narrativa y en su web se pueden encontrar una gran cantidad de historias de recuperación. Puedes encontrar más información sobre el proyecto de investigación narrativa y de las historias de recuperación en [Stories and experiences « Scottish Recovery Network](#). También existe un canal de Youtube con una amplia gama de cortos e historias de recuperación [Scottish Recovery Network - YouTube](#). La lista de reproducción Making Recovery Real contiene una amplia gama de historias de recuperación que han sido compartidas por personas de Dundee.

## STORYLIVING

Living e-Motions utiliza el storyliving o narrativa visual para diferenciar entre el proceso de contar una historia y el proceso en el que la historia no solo se comparte, sino que la persona la utiliza para contribuir a su propio viaje hacia la recuperación y al de otras personas. De esta forma, el storyliving considera que las personas no solo están contando una historia, sino que son 'expertos por experiencia' y que a través del intercambio de historias han desarrollado una visión y conocimientos que pueden emplear para contribuir a la recuperación.

Con la narrativa visual no solo contamos nuestra historia, sino que pensamos en lo que realmente nos interesa a nosotros y a los demás, aquello de lo que podemos aprender. El enfoque en la enfermedad o el trauma tiende a crear compasión en lugar de esperanza y puede ser abrumador para las personas que están escuchando la historia. El intercambio de experiencias de recuperación ofrece la oportunidad de aprender. Esclarece los aspectos desafiantes, lo que ayuda a sobreponerse a estos desafíos, lo que se hace para continuar el viaje e infunde esperanza.



## EL VALOR FUNDAMENTAL DEL INTERCAMBIO DE HISTORIAS DE RECUPERACIÓN

Cuando las personas empiezan a pensar y compartir su historia puede ser una experiencia emocional y desafiante. Es posible que empiecen a dudar de una o todas las partes de su historia e incluso es posible que algunas personas se sientan enfadadas o frustradas con el hecho de que ellos o los demás han perdido de vista sus puntos fuertes, habilidades y cualidades. Pero para la mayoría de las personas esta fase no dura mucho y consideran encontrarse mejor una vez han dado a conocer su historia, ya sea compartiéndola o guardándosela para ellas.

Es importante que el entorno en el que se piensen y compartan las historias sea uno en el que todos nos podamos sentir seguros, apoyados y con el control de la situación. Como facilitador del curso Living e-Motions, desempeñarás un papel fundamental en la creación y mantenimiento de un entorno seguro y solidario. A la hora de hacer esto, es vital que todo el proceso de intercambio de historias esté basando en los siguientes principios:

### CONTROL

El proceso siempre está bajo el control de la persona que va a compartir su historia. Es su historia y por lo tanto no puede ser alterada o adaptada por otros. La persona decide qué compartir, cómo compartirlo y cuándo compartirlo. Todas las personas que compartan su historia deberían tener opciones que les permitan elegir cómo compartir su historia y las formas en las que va a ser usada. El consentimiento es un diálogo en el que las personas pueden cambiar de idea en cualquier momento.

### APOYO

La persona que va a compartir su historia necesita tiempo y apoyo para pensar sobre ella y decidir si quiere o no compartirla. Durante este debate, las personas necesitan apoyo para tomar decisiones que les beneficien y garantizar que toman y mantienen el control de su propia historia.



## RESPECTO

Las experiencias y recuperación de cada uno son diferentes. A la hora de compartir historias, el objetivo es reflexionar sobre la nuestra y escuchar la de los demás. No es necesario que nos identifiquemos o estemos de acuerdo con las historias de otras personas, pero debemos respetar sus experiencias y apoyarles en el proceso de autoría e intercambio.

## BIENESTAR

Compartir historias es una experiencia empoderadora, pero en ocasiones puede ser emocional y desafiante. El bienestar de la persona que comparte su historia debe ser el centro de atención en todo momento. Las personas que van a compartir su historia también deben pensar en el bienestar de los demás.

## RESPONSABILIDAD

La persona que va a compartir su historia es responsable de decidir lo que quiere compartir, cuándo y con quién.

Encontrarás más información y sugerencias sobre cómo crear una experiencia segura y positiva en la sección sobre la realización del curso Living e-Motions y en la Sesión 1 “Estableciendo el grupo de aprendizaje”.

También te facilitamos una plantilla para el formulario de consentimiento que puedes usar o adaptar para ajustarlo a tus necesidades. Es muy importante que las personas den consentimiento informado a que su historia sea compartida con otros, ya sea en persona o a través del medio visual o escrito.

