



# SESIÓN 3



# EJERCICIOS

## Creando vínculos: Soy.....

Pide a los participantes que dediquen un momento a pensar sobre la afirmación 'Soy...'. Afirma que podemos ser muchas cosas, pero pídeles que elijan solo una respuesta a 'Soy...' y la compartan con el grupo. Lo ideal sería que fuese algo importante para ellos en su viaje hacia la recuperación.



### **NOTAS DEL TUTOR**

Este ejercicio de creación de vínculos recupera la temática de identidad de la estructura CHIME. También destaca que la mayor parte de esta sesión estará enfocada en lo personal. Anima a los participantes a ser creativos, si fuera necesario puedes ser tú quien empiece a compartir. La afirmación puede estar enfocada en relaciones personales y familiares, habilidades, intereses, etc. Si alguien usa un diagnóstico o algo que esté relacionado con la enfermedad, pídele por favor que piense en otra cosa.



### ¿Por qué compartir nuestras historias de recuperación?

Facilita un debate en grupo alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos puede beneficiar compartir nuestras historias?
- ¿Cómo nos puede beneficiar escuchar las historias de recuperación de otras personas?

Toma nota sobre los puntos clave en la pizarra. Después pregunta a los participantes qué creen ellos que es necesario considerar o preparar para garantizar que el intercambio de historias se lleva a cabo de forma beneficiosa y segura para los demás.

Vuelve al acuerdo de grupo y añade cualquier cosa nueva si fuera necesario.



### **NOTAS DEL TUTOR**

Es conveniente usar este ejercicio al principio de la sesión y después utilizar la información sobre los beneficios y valores fundamentales del intercambio de historias para verificar e informar. Es conveniente introducir los valores fundamentales del intercambio de historias - control, apoyo, respeto, bienestar, responsabilidad - durante la segunda parte del debate



### ¿Qué es una historia de recuperación?

Comparte una historia breve de recuperación con el grupo. Nuestra sugerencia es la historia de Shona, que puedes encontrar en

<https://www.youtube.com/watch?v=xcXndZ617iQ>

#### **LA HISTORIA DE SHONA (transcripción y traducción al español)**

He estado yendo a “Los Sauces” desde hace 3 años. Es un centro de ayuda para la salud mental, pero nosotros preferimos llamarlo “Los Sauces,” es un nombre mucho más amable. Este centro es de mucha ayuda para la gente con problemas de salud mental. Lo más raro de todo es que nunca había oído hablar del lugar hasta que fui al centro de trabajo cuando mi marido me abandonó. La primera mujer que me atendió allí fue muy borde y solo me dijo que no tenía derecho a la pensión que pedía. Entonces, otra mujer más amable me atendió y me dijo que, aunque no tenía derecho a la pensión, me iba dar la oportunidad de conocer a un trabajador social.

Fue entonces cuando me encontré con Fiona Bachelor, que llevaba el “Proyecto 101”. Las primeras semanas fue ella la que venía hasta mi casa, pero en la quinta semana me propuso hacer algo que me acabaría ayudando mucho: “Coge el bus y ven a verme a la ciudad”. Me puse muy nerviosa porque mi autoestima era muy baja, pero al final lo hice. Llegué a la ciudad y fui a verla, ella me llevó por primera vez a “Los Sauces”. Allí conocí a Kevin y al resto del grupo, quien nos enseñó el lugar y nos dijo que ese grupo siempre había sido muy creativo. También conocí el grupo de terapia, y quise entrar. Kevin me dijo que tendría que esperar para ver si me cogían, pero finalmente en unos 15 días me confirmaron mi plaza en el centro. Fue entonces cuando empecé a ir a “Los Sauces”.

Facilita un debate en grupo alrededor de las siguientes preguntas:

- ¿De qué trata la historia de Shona?
- ¿Qué hemos aprendido sobre ella?
- ¿Qué le ayudó a recuperarse?
- ¿A qué desafíos se enfrentó?



### **NOTAS DEL TUTOR**

El objetivo de este ejercicio es demostrar que las historias de recuperación pueden ser breves. Pueden ser fragmentos o pequeñas partes de la historia de una persona, pero ser lo suficientemente relevantes como para ayudar a la persona, de modo que compartan lo que han aprendido e inspiren a otros. Las historias también pueden hacer referencia a desafíos, problemas y dificultades, pero no es necesario que entren en detalles para que puedan ser comprendidas por otros. Por último, hay muchas cosas que pueden contribuir a la recuperación. La historia de Shona muestra una relación positiva y de apoyo con un compañero (esperanza), cómo formar parte de un grupo de apoyo (vínculo y pertenencia) y cómo perseguir sus intereses (sentido e identidad) la han ayudado a encontrarse a sí misma y asumir el control de su recuperación (empoderamiento).

## Mi historia de recuperación

Se puede elegir entre una serie de temas para la historia de recuperación. Pide a los participantes que elijan uno de los que se muestran a continuación y que lo usen para contar su historia:

- Carta a mi yo del pasado.
- Mi vida mi canción.
- Mensaje de mi mejor amigo/a.

Si alguien termina rápido podrá elegir otro tema y usarlo para desarrollar su historia.

Al final del ejercicio, pide a los participantes que opinen sobre los temas y sobre lo útiles que les hayan resultado.



### **NOTAS DEL TUTOR**

Estos temas ayudarán a los participantes a considerar su historia hasta el momento, con la perspectiva de lo que han aprendido y sus puntos fuertes, habilidades y cualidades. Hacer uso de los temas elimina algunos de los temores que conlleva el intercambio de historia y anima a los participantes a pensar de manera diferente sobre sus experiencias, en lugar de repetir una historia que ya se habían formado sobre ellos mismos. Esto les ayudará a replantearse su historia para asegurarse de que es completamente suya.

El tema “Mi vida mi canción” ofrece la oportunidad de mirar hacia delante e imaginar cómo podría mejorarse la canción (ej.: vida). Esto sirve de introducción a otro aspecto de la recuperación: tomar las riendas del futuro. Los temas más centrados en el futuro se tratarán en sesiones posteriores.



## MATERIAL DE APOYO

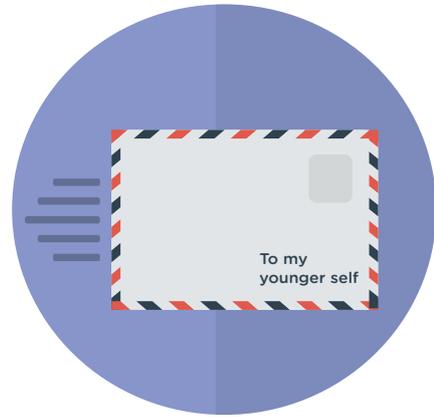


## CARTA A MI YO DEL PASADO

¡Las maravillas de la retrospectiva son muy positivas!

Si pudieras escribir una carta a tu yo de 16 años, ¿qué le dirías?

- ¿Qué consejos te darías?
- ¿Cómo te reconfortarías y animarías?
- ¿Qué conocimientos puedes transmitir?
- ¿Qué otros mensajes querrías compartir?

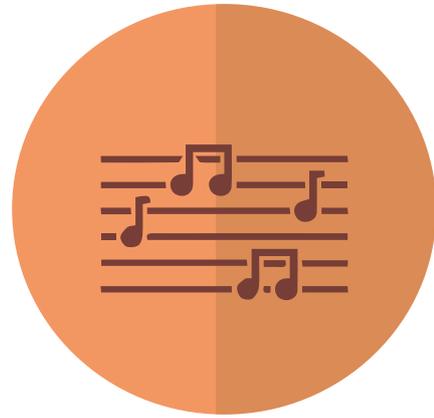




## MI VIDA MI CANCIÓN

Imaginar que tu vida es una canción puede resultar divertido, pero también puede revelar algunas verdades

¿Hay alguna canción que cuente tu historia?  
¿Qué tipo de canción es y quién es el/la cantante? ¿Es tuya?



- ¿Qué tipo de historia cuenta?
- ¿Qué sientes cuando la cantas o la escuchas?
- ¿Qué podría mejorar la canción?
- Si pudieras escribir un nuevo verso, ¿de qué trataría?



## MENSAJE DE MI MEJOR AMIGO/A

Es fácil ser tu propio crítico. ¿Qué diría un buen amigo sobre ti?

- ¿Qué es lo que más valora de ti y de tu amistad?
- ¿Qué fortalezas o cualidades admira?
- ¿Qué mensaje tiene para ti?



Otras personas nos pueden ayudar a vernos de forma diferente, esto abre nuevas posibilidades en la vida.



# PLANTILLA DE FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

Como participante del curso Living e-Motions has desarrollado tu historia de recuperación y la has compartido con otros participantes del grupo. El objetivo del curso es empoderar a las personas con problemas de salud mental para que tomen las riendas de su vida, reconozcan sus emociones y desarrollen formas de expresarlas de una manera positiva. Mediante el intercambio y vivencia de nuestras historias también esperamos abrir la puerta a la experiencia de vivir con problemas de salud mental y la realidad de la recuperación desde una perspectiva inspiradora y novedosa.

Durante el curso tendrás la oportunidad de tomar nota de tu historia para compartirla con un público más amplio. Este formulario sirve para garantizar que tenemos permiso para compartir tu historia.

Tendrás la oportunidad de supervisar cualquier escrito, audio o vídeo que se haya producido antes de que sea compartida. Toda la información será guardada bajo contraseña y almacenada de forma segura. La información obtenida será utilizada solo para los fines del curso Living e-Motions y el intercambio de historias de recuperación no será usado por [nombre de la organización] para cualquier otro propósito.

Por favor lee detenidamente los siguientes apartados e indica tus preferencias en cuanto a tu historia y cualquier grabación de audio o vídeo realizada. Se requerirán tus preferencias sobre el modo en que tu historia y cualquier grabación de audio o vídeo serán utilizados y la forma en la que deseas ser reconocido/a.

Comprendo que:

- Puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento y por cualquier razón contactando a [nombre de la organización].



- La historia no será utilizada con fin lucrativo o comercial.
- Si por cualquier razón decido retirar mi contribución, esta dejará de ser utilizada por [nombre de la organización] y todos los socios involucrados. No obstante, comprendo que no será posible recuperar las copias de los materiales, audios y vídeos ya en circulación.

**Nombre de la persona que va a compartir su historia** \_\_\_\_\_

**Por favor considera las siguientes opciones y acepta aquellas a las que des tu consentimiento:**

Mi historia puede ser utilizada como una historia individual o como material junto con las historias de otras personas	Si/No
Mi historia tan solo puede ser utilizada como material junto a las historias de otras personas y no como una historia individual.	Si/No
Doy consentimiento a que se revele mi nombre completo cuando mi historia sea utilizada.	Si/No
Deseo permanecer anónimo cuando mi historia sea utilizada.	Si/No

**Doy consentimiento a que mi historia, cualquier grabación de audio o vídeo y cualquier fotografía tomada durante este proyecto sea utilizada de la siguiente forma.**

**Táchese lo que no proceda.**



Publicaciones impresas.	Si/No
Publicaciones audio-visuales.	Si/No
Comunicados de prensa, que a su vez pueden aparecer en medios locales o nacionales.	Si/No
Para la formación y desarrollo del personal/voluntarios.	Si/No
En webs del proyecto Living e-Motions y [nombre de la organización].	Si/No

**Datos personales:**

Nombre:	
Firma:	
Número de teléfono:	
Correo electrónico:	
Dirección postal:	
Fecha	



Nombre del testigo:	
Firma del testigo:	
Organización (si procede):	
Dirección (email o postal):	
Fecha:	

