



SESIÓN 5





SESIÓN 5

AUTOGESTIÓN Y CUIDADO PERSONAL

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es introducir el concepto de autogestión y cuidado personal y explorar cómo el individuo puede controlar su propio bienestar.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión los participantes deberán:

- Haber comprendido los conceptos de autogestión y cuidado personal.
- Haberse concienciado sobre las maneras en las que pueden controlar sus emociones y preservar una buena salud mental.
- Haber esbozado un plan general de autogestión y cuidado personal.



PLAN DE ESTUDIO SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: Mi vitamina para la mente	
La historia de Scott	Ejercicio en grupo	Corto
Lo que me mantiene saludable	Ejercicio en grupo e individual	Ficha de feedback
Estrategias para controlar las emociones	Ejercicio con el grupo al completo	Material de apoyo
Mi plan de bienestar mental	Ejercicio individual	
Reflexión	Ejercicio individual	Ficha

INFORMACIÓN

La autogestión y el cuidado personal son aspectos fundamentales de la recuperación. En la Sesión 2 exploramos los factores que contribuyen a la recuperación y la estructura CHIME - vínculos, esperanza, identidad, sentido y empoderamiento. Un elemento clave de la recuperación es moverse hacia un sentido de identidad que incluya todos los aspectos de nuestra vida y a nosotros



mismos como personas y los problemas de salud mental y bienestar. Es importante ser capaces de tomar decisiones, asumir responsabilidades y tomar las riendas de nuestra recuperación y de nuestras vidas.

Si hacemos memoria, en la Sesión 4 consideramos la forma en la que experimentábamos una amplia gama de emociones. Las emociones que nos hacen sentir agitados o preocupados resultan normalmente abrumadoras. En muchas ocasiones esto puede alterar nuestras vidas y tener un impacto negativo en nuestra salud mental y en nuestro bienestar. Ser capaces de influir en el tipo de emociones que experimentamos, así como el momento y la forma en la que las experimentamos, nos puede ayudar a preservar una buena salud mental y nuestro bienestar. Los métodos y herramientas de autogestión nos pueden ayudar a hacerlo. Esto es conocido como métodos y estrategias de regulación emocional.

El abanico de estrategias, métodos y herramientas que utilizan las personas es amplio, en realidad no tiene límite. Los seres humanos siempre estamos buscando nuevas maneras de mantener un bienestar mental y desarrollar nuestros propios métodos para controlar nuestro bienestar y salud mental.

“El bienestar es un proceso consciente y deliberado que requiere que una persona tome consciencia y decisiones para obtener un estilo de vida más satisfactorio. Un estilo de vida saludable incluye una balanza de hábitos saludables como sueño y descanso adecuado, productividad, ejercicio, participación en actividades importantes, nutrición, contacto social y relaciones de apoyo. Es importante el aspecto de autodefinición, ya que cada persona tiene necesidades y preferencias personales y la balanza de actividad, contacto social y sueño varía de una persona a otra” (Swarbrick, 2011).

En sus investigaciones, Swarbrick identifica ocho dimensiones del bienestar



DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
Emocional	Sobrellevar la vida de forma efectiva y entablar relaciones satisfactorias
Financiera	Satisfacción con la situación financiera actual y futura
Social	Desarrollar un sentimiento de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien estructurado
Espiritual	Expandir nuestro sentimiento de propósito y sentido en la vida
Ocupacional	Satisfacción y enriquecimiento personal por el trabajo propio
Física	Reconocer la necesidad de actividad física, dieta, sueño y nutrición
Intelectual	Reconocer las habilidades creativas y buscar formas de expandir el conocimiento y las habilidades
Ambiental	Buena salud a través de entornos agradables y estimulantes que fomenten el bienestar

Esto es indicativo del abanico de factores que pueden afectar a nuestra salud mental y bienestar. Para algunas personas, algunos factores pueden resultar más relevantes que otros, pero lo importante es que tengamos en cuenta que hay muchos aspectos a considerar a la hora de controlar nuestro bienestar emocional y tomar las riendas de nuestra recuperación.



MÉTODOS Y HERRAMIENTAS DE AUTOGESTIÓN

“La recuperación significa coger las riendas de mi vida. No dejar que me arrolle la enfermedad. Durante el paso de los años he trabajado duro para convertirme en un experto en mi propio cuidado personal’ (Pat Deegan 1993).

Existen muchas maneras en las que las personas pueden controlar su propia salud mental y bienestar y coger las riendas. Esto es conocido como autoayuda o autogestión. Los términos pueden ser intercambiados, pero hacen referencia a una amplia gama de oportunidades como los grupos de autoayuda, las herramientas de autogestión y otros métodos que han sido desarrollados por las personas para controlar su bienestar y asumir el control de su recuperación.

Hay muchos tipos de grupos de autoayuda. Algunos están dirigidos por organizaciones y otros por miembros del grupo en sí. Los grupos de autoayuda son una oportunidad para que las personas compartan sus experiencias y conocimientos y ofrezcan respaldo social en una comunidad donde exista la confianza mutua y la comprensión.

También existe un incremento de la atención a nivel gubernamental y práctico sobre el desarrollo de métodos y herramientas de autogestión. Esto viene acompañado del reconocimiento de que una mejor autogestión puede, no solo reducir la presión sobre los servicios, sino también promover un mayor nivel de autodirección y control entre las personas que padecen problemas de salud mental.

En ocasiones las personas utilizan las habilidades de autogestión de forma inconsciente, pero estas habilidades también pueden ser aprendidas en cursos formativos. Muchas organizaciones imparten cursos que introducen una o más herramientas o métodos de autogestión y ayudan a las personas a desarrollar habilidades de autogestión y a desarrollar la confianza para usarlas. En ocasiones estos cursos están impartidos por personas con experiencia directa en problemas de salud mental que son capaces de compartir sus propias habilidades y ayudar a otros a desarrollar sus métodos de autogestión. Existen muchas herramientas y



grupos online y un aumento de aplicaciones que nos pueden ayudar a controlar nuestro estado de ánimo.

Algunos ejemplos de métodos y herramientas son:

WRAP (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar)

Método estructurado para el desarrollo de un plan de bienestar construido a partir de cinco conceptos clave: esperanza, responsabilidad, educación, autodefensa y apoyo. WRAP es un proceso de planificación que requiere la valoración de las herramientas y métodos de autogestión para después utilizarlos con el objetivo de desarrollar tus propios planes de preservación del bienestar. Esto incluye el desarrollo de un kit de herramientas para el bienestar personal, una lista para el mantenimiento diario, la identificación de los primeros signos de que las cosas se están desmoronando y un plan de crisis. WRAP ofrece una mejor experiencia en un entorno grupal donde se apoye el aprendizaje mutuo y se enfatice que los miembros del grupo son expertos en ellos mismos.

Exploración del cuerpo mental

Empieza en una posición cómoda, con los ojos abiertos o cerrados. Dirige tu atención a diferentes partes del cuerpo y trata de percibir cualquier sensación mientras mantienes la concentración en tu respiración. Muévete empezando por los dedos de los pies, y continuando con las pantorrillas, rodillas, muslos, estómago, pecho, hombros, cuello y cabeza. Dedica el suficiente tiempo a cada parte del cuerpo y continúa respirando de forma relajada.

Diario

Dedica unos minutos cada día a pensar sobre lo que ha pasado ese día y cómo te has sentido. Reflexiona sobre cualquier pensamiento o sentimiento que hayas tenido y toma nota de ellos.

Fijación de metas inteligentes (SMART)

Establece metas que sean específicas, medibles, alcanzables, relevantes y de tiempo. En otras palabras, una meta clara y de fácil comprensión.



Gestión del tiempo

Dedica tiempo a planificar y organizar tus actividades. Organízalas de una manera que funcione para ti. Da prioridad a aquellas tareas que guarden importancia para ti.

Visualización

Crea en tu mente un lugar ideal para relajarte. Puede ser real o imaginario. Imagínalo con tanto detalle como te sea posible – utiliza tus sentidos para hacerlo lo más real posible. Ahora cierra los ojos y respira hondo a través de la nariz. Concéntrate en tu lugar de relajación con todos sus detalles y respira lentamente.

Técnica STOP

Cuanto te sientas abrumado, para y da un paso hacia atrás. No actúes de forma inmediata y descansa. Respira y concéntrate en inhalar y exhalar. Considera tus sentimientos y pensamientos. Pon la situación en perspectiva – intenta ver la situación desde fuera.

Tarjetas de ayuda cognitiva

Intenta identificar pensamientos o acciones que sean de utilidad cuando te sientas alterado y escríbelas en una tarjeta. Puede ser cualquier cosa, desde recordatorios de que la situación pasará, hasta recordatorios de las habilidades que te pueden ayudar (ej. respirar hondo) o pensamientos relajantes. Utilízalas cuando te sientas abrumado.

Técnica de reasignación

Cuanto te sientas alterado, para e intenta identificar los pensamientos que cruzan por tu mente. Intenta considerar explicaciones alternativas de los acontecimientos.

Reenfoque de la atención

Cuando percibas que te estás concentrando en algo que no es de utilidad, intenta reenfocar tu atención a otra cosa. Elige una actividad que sea lo suficientemente interesante o estimulante para mantener tu mente ocupada, como leer o pensar en un recuerdo agradable. Muchas personas participan en actividades como la jardinería, arte, manualidades y deporte no solo como medio para pasárselo bien, sino también para distraerse.



Cuenta hasta diez

Respira hondo diez veces. Concéntrate en respirar tan lentamente como te sea posible hasta que hayas vaciado los pulmones completamente y déjales tiempo para que se vuelvan a llenar.

Tiempo de preocupación

Programa un tiempo de preocupación una vez al día durante una semana. Apúntalo en el calendario. Empieza guardando 15-30 minutos por la mañana o por la tarde. Ese será tu tiempo de preocupación. No es recomendable programar el tiempo de preocupación justo antes de irte a la cama, por razones obvias.

