



# SESIÓN 5





# EJERCICIOS

## Creando vínculos - Mi vitamina para la mente

Pide a cada participante que piense en una cosa que realice de forma regular que le haga mantenerse mentalmente saludable y que lo comparta con el grupo. A continuación, haz un par de preguntas:

- ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención de lo que hemos compartido?
- ¿Hay algo que os haya sorprendido?



### **NOTAS DEL TUTOR**

Este ejercicio da comienzo a la sesión sobre la base de que los participantes están más familiarizados con la autogestión y el cuidado personal de lo que ellos piensan. Las respuestas de los participantes deberían destacar la existencia de similitudes y diferencias - todos hacemos las cosas que son más adecuadas para nosotros - y que las cosas simples pueden marcar una gran diferencia.

Usamos el término 'vitamina para la mente' para enfatizar que al igual que salud física, todos tenemos salud mental, lo que es positivo. Sabemos y hablamos sobre lo que necesitamos hacer para mantenernos físicamente saludables, como tomar vitaminas o fruta. Por lo tanto, necesitamos pensar en lo que podemos hacer para mantenernos mentalmente saludables.



## Escuchando a los demás: La historia de Scott

Muestra un breve video en el que Scott describe su viaje y el papel de la autoayuda en su recuperación.

<https://youtu.be/UGkvutZ6H5I>

**Esta película fue producida por Stigma Free Lanarkshire y Lanarkshire Links.**

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

¡Hola! Me llamo Scott y voy a hablar un poco sobre mi salud mental y mi recuperación. Con solo 8 años me diagnosticaron un trastorno del déficit de atención. Recuerdo que no podía pararme quieto en clase, así que siempre me echaban fuera y los profesores decían que me portaba mal. Ahora lo pienso y sé que era por mi salud mental: no podía evitarlo.

Cuando me cambié al instituto estaba muy emocionado porque era un buen lugar y porque iba con mis amigos del colegio. Sin embargo, sentía que me trataban de forma distinta a mis compañeros, me sentía solo. Me decían que era malo, ruidoso, que no me podía parar quieto, que distraía a mis compañeros; así que empecé a ir a la mitad de mis clases...la otra mitad del tiempo lo pasaba en mi casa. Ahora sé que esto fue porque yo tenía un problema, pero en aquel tiempo yo solo pensaba que el instituto me trataba diferente.

Todo el mundo esperaba que yo acabase en un instituto especial para gente con problemas de comportamiento, donde hubiese menos alumnos y un trato más personal. Sin embargo, mi familia decidió que no, que yo tenía que ser tratado como un chico normal y corriente; así que acabé dejando el instituto y mi salud mental fue a peor. Tenía ansiedad y depresión, y empecé a beber y a consumir cannabis todos los días. Recuerdo que mi médico me decía que no me pasaba nada, que estaba todo en mi cabeza, así que empecé a ir al psiquiatra, pero él me decía que tenía una adicción; y el especialista en adicciones me mandaba de vuelta al psiquiatra... Me sentía como un muñeco en sus manos, y mi salud mental solo empeoraba. Me pasaba los días en mi cama, sin lavarme ni comer, sin cuidar de mí; como si tuviese una gran nube negra encima de mí. Me pasé los 10 primeros años de mi vida sintiéndome solo para luego acabar buscando autoayuda; y al final seguir con mi vida de alguna manera.



Cuando tenía 20 años empecé a ser voluntario para una cafetería en Lanark que formaba parte de una ONG para personas con problemas de salud mental. Allí, las personas como yo nos sentimos seguros y para nada juzgados, y podemos disfrutar de café, té, sopa, tostadas... Lo que más me gustaba de trabajar allí es que por fin, después de tanto tiempo, encontré un sitio donde yo podía ir cuando tenía días malos y días buenos. Me trataban como a cualquier compañero, me hacían sentir importante y válido.

Cuando estaba trabajando allí, alguien de "See Me Scotland" me propuso compartir mi historia de recuperación para el proyecto, y pensé que era una oportunidad fantástica. Ha sido un paso muy importante para mí porque pude compartir mi experiencia. Ahora mismo soy voluntario para una ONG dedicada a la salud mental en Lanark. Trabajo en grupos de apoyo por parejas. Quería trabajar así porque creo que con lo que he vivido desde que era pequeño, puedo ayudar a que otras personas se recuperen dando ejemplo con mi experiencia. Creo que aquí es donde quiero estar.

También he participado en unas actividades en las que dos personas quedan para andar mientras hablan de su salud mental. Tuve la suerte de compartir esta experiencia con uno de los organizadores, y hablamos de nuestras recuperaciones. Cuando volví a casa aquel día, me mandó un correo diciendo lo maravilloso que había sido ver cómo alguien tan joven como yo comparte la idea de que nadie debe sufrir en silencio y que todos tenemos problemas que podemos compartir para ayudarnos mutuamente.

Mi vida es mejor ahora, durante los últimos años he ido menos al psicólogo y al psiquiatra. He encontrado el equilibrio que no tenía antes: cuando era pequeño mi vida era una montaña rusa. Últimamente he viajado mucho: he estado en Tailandia, Ámsterdam, París, Turquía... Mientras viajaba seguía cuidando de mi salud mental. He aceptado que tengo esta enfermedad mental y no siento vergüenza por ello. Cuido mi salud día a día, y si yo puedo hacerlo, entonces cualquiera puede. Estamos aquí para ayudar.

Continúa con un debate alrededor de las siguientes preguntas:



- ¿Cuál ha sido el papel de la autoayuda y la autogestión en la recuperación de Scott?
- ¿Qué aspecto de la autoayuda fue más importante para él?
- ¿Cómo ha usado lo que ha aprendido para controlar su estado de ánimo y continuar con su recuperación?



### NOTAS DEL TUTOR

En la historia de Scott, el protagonista, tras muchos años de sentir que no recibía apoyo por parte de los servicios generales, empieza a acudir a un grupo de autoayuda (Hope Café) en el que encuentra apoyo y comprensión. En su historia habla sobre no sentirse juzgado, sino comprendido y aceptado por sí mismo. Anima a los participantes a pensar cómo pudo esta atmósfera ayudar a Scott a conocerse mejor a sí mismo e identificar cómo podría desempeñar un papel más importante a la hora de controlar su salud mental y bienestar. Hacia el final del vídeo, menciona el recibimiento de ayuda por parte de los servicios generales. Anima a los participantes a pensar sobre cómo su participación en la autoayuda y hacerse responsable en el control de su salud mental y bienestar hicieron que Scott pudiera beneficiarse en mayor medida de los servicios generales.



### Lo que me mantiene saludable

Pide a los participantes que usen la ficha 'Lo que me mantiene saludable' y que piensen en cinco cosas que hacen de forma regular que les hagan mantenerse mentalmente saludables.

Pídeles que lo compartan en grupos pequeños y debatan sobre:

- ¿Existen similitudes entre lo que yo hago y lo que hacen los demás para mantenerse mentalmente saludables?
- ¿Qué podemos aprender de otras personas?



### **NOTAS DEL TUTOR**

Este ejercicio continúa lo que ha empezado el ejercicio de Creación de vínculos al animar a los participantes a pensar en lo que hacen para mantenerse saludables. Es posible que algunos ya estén familiarizados con esto, pero para otros puede ser una nueva experiencia. Si las personas tienen dificultades con esta parte del ejercicio puedes:

- Pedirles que piensen en cosas que saben o creen que deberían hacer para mantenerse mentalmente saludables pero que no hacen con normalidad o nunca.
- Pedirles que piensen lo que es un buen día para ellos y las cosas que hacen cuando se sienten bien. Esto les puede ayudar a pensar en lo que necesitan hacer para mantenerse saludables.

El objetivo del debate es destacar que, aunque todos somos diferentes, lo que hacemos para mantenernos saludables en nuestros viajes hacia la recuperación es similar. Esto puede fomentar el apoyo mutuo, como la formación de un grupo para caminar o ir a clases de arte con otras personas. También destaca el hecho de que podemos aprender de lo que hacen otros. Esto no consiste necesariamente en hacer exactamente lo que hacen otros, sino que comprender cómo otras personas abordan la autogestión y cómo el abanico de distintos métodos y herramientas nos puede influir positivamente e inspirar.



### **Estrategias para controlar las emociones**

Pide al grupo completo de participantes que comparta algunas de las formas en las que controlan su bienestar emocional en materia de salud mental. Apunta las respuestas en la pizarra.

A continuación, pide al grupo que piense en otros métodos o herramientas que podrían utilizar si no se sintieran bien o estuvieran preocupados por su salud mental y bienestar.

Reparte el material de apoyo y pregunta a los participantes si son conscientes o si utilizan algunos de los métodos o herramientas ahí presentes.



### **NOTAS DEL TUTOR**

El objetivo de este ejercicio es concienciar sobre el amplio abanico de métodos y herramientas disponibles. Algunos pueden ser métodos individuales como los ejemplos de la lista, pero otros pueden consistir en estar con otras personas o participar en grupos.

No hay respuestas correctas o incorrectas y no todos tienen que estar de acuerdo con los métodos o herramientas tratados. Si alguien expresa desacuerdo, el grupo puede explorar la importancia de la preferencia personal y de la elección de nuestros propios métodos y herramientas.

Por último, el ejercicio pone de manifiesto los beneficios de compartir lo que hacemos y de escuchar a otros. Esto no solo puede darnos ideas sobre cómo mejorar nuestro control de la salud mental, sino también validar lo que ya estamos haciendo.

Como alternativa, facilitamos una segunda hoja de trabajo que puede usarse para ayudar a los participantes a identificar y articular las presiones o tensiones que experimentan en su vida y también las cosas en las que se apoyan o que les dan fuerza. Utilizamos una analogía puente para ayudar a los participantes a pensar de manera creativa y con un poco de diversión sobre los retos a los que se enfrentan, a la vez que nos centramos en las fortalezas y apoyos que pueden aprovechar para gestionarlos.



## Mi plan de bienestar mental

Pide a los participantes que piensen sobre lo que han debatido durante esta sesión y lo que ya habían aprendido sobre ellos mismos durante las primeras cuatro sesiones. Usando la ficha facilitada, los participantes elaborarán un pequeño plan en el que esbozarán los métodos y herramientas que usan para mantenerse mentalmente saludables.

El plan es muy breve y se basa en tres áreas:

- Comprensión de lo que es sentirse bien.
- Lo que es necesario hacer para mantenerse lo más saludable posible.
- Lo que es necesario hacer durante o tras un mal día.

La finalidad de esto es convertirlo en un documento al que añadirán información y que revisarán a medida que continúan con su recuperación.



### **NOTAS DEL TUTOR**

La mayoría de lo que forma parte del plan ya se ha tratado, pero se requiere que los participantes piensen acerca de lo que significa estar bien y en lo que necesitan hacer si han atravesado un mal día. Esto es importante ya que con frecuencia nos olvidamos o empezamos a dejar de hacer cosas que nos hacen sentir bien en el momento en el que nos empezamos a encontrar mal. Un ejemplo puede ser estar despierto hasta tarde y no dormir lo suficiente, no quedar con amigos o familia y abandonar actividades de las que disfrutamos.

Subraya que esto es el comienzo de un plan de vida que pueden añadir o revisar a medida que continúan su viaje. Es posible que con el paso del tiempo nuestra situación y preferencias cambien y descubramos nuevas actividades, métodos y herramientas que nos ayuden a mantenernos mentalmente saludables.

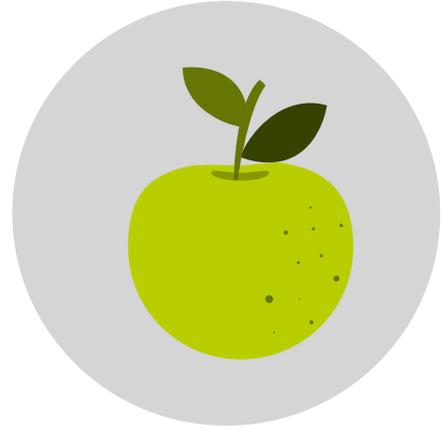


## MATERIAL DE APOYO



## LO QUE ME MANTIENE SALUDABLE

PIENSA EN LAS COSAS QUE HACES QUE  
TE APORTAN ALEGRÍA, QUE TE AYUDAN  
A SENTIRTE BIEN Y QUE MEJORAN TU  
SALUD MENTAL Y TU BIENESTAR.





## ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

### ¿QUÉ PUEDES HACER PARA MANTENERTE MENTALMENTE SALUDABLE?

#### **WRAP (Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar)**

Un 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 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. Dedicar el suficiente tiempo a cada parte del cuerpo y continúa respirando de forma relajada.

#### **Diario**

Dedicar 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, metas claras 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 sean importantes 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 pensar con explicaciones alternativas de los acontecimientos.

### **Reenfoque de la atención**

Cuando percibas que te están concentrando en algo que no sea 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**

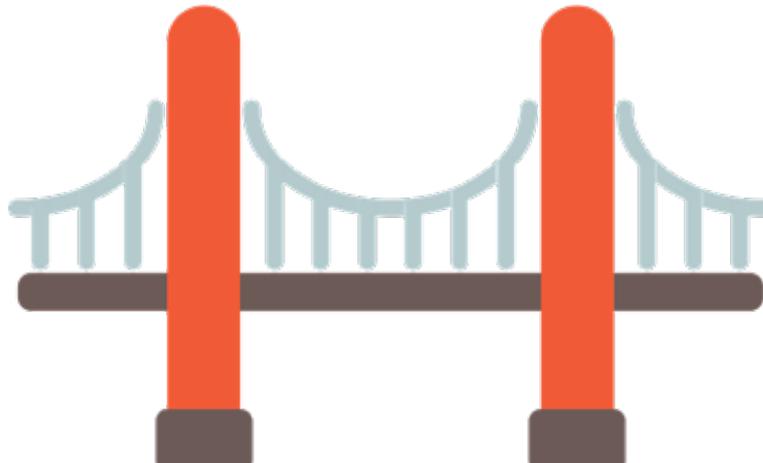
Respira hondo diez veces. Concéntrate en respirar tan lentamente como te sea posible hasta que hayas vaciado los pulmones completamente y déjales tiempo para que se vuelvan a llenar.

### **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.

### **Estrategias para gestionar emociones**

Imagina que eres un Puente. ¿Qué presiones o estrés suele experimentar tu puente de forma habitual? Escríbelas debajo.



Todo puente tiene cimientos y una estructura que lo sostiene y que le ayudan a soportar presiones. ¿Cuáles son tus cimientos y apoyos? Escríbelos a continuación.



## HERRAMIENTAS DE BIENESTAR



### MI PLAN DE BIENESTAR MENTAL

**Quando me encuentro bien, yo...**

Consiste en lo que haces, cómo te sientes

**Lo que hago para mantenerme mentalmente lo más saludable posible...**

Haz una lista de las cosas que haces y la regularidad con las que las haces

**Quando estoy atravesando un momento difícil necesito....**

Haz una breve lista de lo que necesitas recordarte a ti mismo/a cuando las cosas no van bien

