



SESIÓN 6





SESIÓN 6

VÍNCULOS

INTRODUCCIÓN

El objetivo de la sesión es que los participantes exploren el papel que desempeñan las interacciones sociales y los vínculos en la salud mental y en el bienestar emocional.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión los participantes habrán:

- Comprendido la importancia de las interacciones sociales o vínculos en la recuperación.
- Sido conscientes de las formas en las que pueden mantener interacciones sociales o vínculos positivos.
- Considerado las interacciones sociales o vínculos importantes en sus vidas.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo ¿Quién es importante para mí?	
Soy.....	Ejercicio individual y en grupo	Ficha
Mi red de apoyo	Ejercicio individual / grupos pequeños	Ficha
La historia de David	Ejercicio en grupo	Corto
Preservación de vínculos positivos	Ejercicio en grupos pequeños	Material de apoyo
Reflexión		

INFORMACIÓN

El estigma social asociado a los problemas de salud mental continúa siendo una sólida barrera para la recuperación. La estructura CHIME pone de manifiesto la importancia de los vínculos o interacciones sociales en la recuperación, pero los problemas de salud mental y las repercusiones del estigma propio y social conlleva que esos vínculos en ocasiones peligren cuando son más necesarios.



El curso Living e-Motions ha sido diseñado para ser impartido como una experiencia de aprendizaje en grupo en la que los participantes no solo aprendan, sino que contribuyan con sus conocimientos y experiencias. De esta forma, se espera que el curso ofrezca a los participantes la oportunidad de conocer a nuevas personas, hacer uso de un amplio abanico de interacciones sociales y comprender mejor cómo pueden entablar interacciones y relaciones positivas con otros.

FACTORES SOCIALES Y RECUPERACIÓN

Existen diversos estudios sobre aquello que contribuye a la recuperación y algunos de ellos también han identificado factores que contribuyen a los problemas de salud mental. Un estudio (Tew y colaboradores, 2012) descubrió que las personas con problemas de salud mental a menudo experimentan indefensión, injusticia, abuso o 'derrota social', combinada con frecuencia con una falta de relaciones positivas. Un estudio de participantes con depresión resaltó los sentimientos de aislamiento, soledad y miedo a ser estigmatizados (Brijnath, 2015). Los factores sociales también repercuten en el estigma, así como en un sueldo bajo, desempleo y condiciones de vivienda precarias, que se consideran barreras para la inclusión social (Van Weeghel y colaboradores, 2019). Otro estudio fue más allá y destacó que factores sociales como el estigma, carencia social, falta de oportunidades, consumo de sustancias y los efectos negativos de los servicios de salud mental y de la medicación, tienen impacto en la inclusión de las personas (Wood y Alsawy, 2018).

Diversos estudios ponen de relieve que el estigma y la estigmatización son fundamentales e influyen en el proceso de recuperación. De acuerdo con estudios previos (ver la revisión en Tew et al., 2012), donde el estigma forma parte vital de la definición de uno mismo (identidad), esto influye en el autoestima, aspiraciones, autoeficacia y confianza en las interacciones sociales.

De acuerdo con Tew y colaboradores (2012), tres de las categorías de la estructura CHIME - vínculos, identidad y empoderamiento - se centran de forma particular en nuestras interacciones sociales. Desde su revisión de los factores sociales de la recuperación de problemas de salud mental, cada una de esas categorías aborda temáticas especiales o progresos del proceso de recuperación:



- Los **vínculos** están relacionados con las relaciones interpersonales, enfoques familiares/sistémicos, inclusión social, ocupación y empleo y desarrollo comunitario.
- La **identidad** está relacionada con las identidades sociales, discriminación (etnia, género, etc.), estigma de las enfermedades mentales e intervenciones contra el estigma y la discriminación.
- El **empoderamiento** está relacionado con la autoeficacia, actuación en conjunto, enfoque basado en virtudes, apoyo autodirigido y servicios organizados por pares.

En conjunto, estos procesos nos ofrecen una idea de las posibles formas en las que podemos abordar la necesidad de estrategias orientadas a la sociedad y a uno mismo para la autogestión y recuperación.

En la revisión de diversas intervenciones para la recuperación, Tew y colaboradores (2012) destacan el fomento de las relaciones entre iguales, el autoservicio, la autoayuda y las actividades de apoyo mutuo. Estos entornos y actividades dan lugar a un ambiente igualitario y tolerante, y empoderan a los clientes con un sentido de solidaridad para contribuir a identidades positivas. Además de estas actividades, se entrena a los clientes para que trabajen en el apoyo entre iguales.

Para Living e-Motions es de especial interés un ejemplo de intervención social relacionada con el estigma interiorizado (Kondrat y Teater (2009). Esta intervención combina todas las categorías CHIME anteriormente mencionadas y usa un enfoque narrativo para empoderar a los clientes para que reconstruyan su identidad y relaciones con otras personas (importantes).



MANTENIENDO LOS VÍNCULOS

Muchos estudios han descubierto que buscar el apoyo de otros puede ser beneficioso a la hora de hacer frente a las adversidades (Soundy et al., 2015). A causa del miedo al estigma social o a los síntomas asociados con algunos problemas de salud mental, los individuos renuncian a las interacciones sociales. No obstante, las relaciones basadas en la confianza, el apoyo tangible y la comprensión son cruciales durante el proceso de recuperación. Por lo tanto, es necesario que los individuos sean animados a pensar en sus pilares de apoyo y a pedir ayuda y comprensión.

Por ejemplo, la “técnica de esbozo jerárquica” puede ser usada de modo que los individuos sean animados a trazar sus redes de apoyo social (Antonucci, 1986). Así, es posible que sean más conscientes de las personas con las que pueden contar. Esto requiere no solo identificar a las personas que les pueden ayudar, sino también pensar en el nivel y tipo de apoyo que pueden esperar. Además, las relaciones sociales son con frecuencia mutuas – ambas partes ofrecen y reciben apoyo. Esto es especialmente cierto en las relaciones entre iguales.

A muchos de nosotros nos enseñan que ayudar a otra persona significa que tienes que hacer todo por ella. Irónicamente, esta es una de las barreras no solo para el cuidado personal, sino también para las relaciones sociales positivas y duraderas. Por lo tanto, a la hora de identificar a las personas clave en nuestra red de apoyo, necesitamos prestar atención a la relación, no solo al tipo de apoyo que busquemos. De esta forma seremos capaces de descubrir que no solo podemos buscar apoyo, sino también ofrecerlo, pero de una forma que no nos cause estrés o desgaste a nosotros o a la otra persona.

