



# SESIÓN 6





# EJERCICIOS

## Creando vínculos: ¿Quién es importante para mí?

Pide a cada participante que describa brevemente a una persona que sea importante para él/ella y por qué lo es y que lo comparta con el resto del grupo



### **NOTAS DEL TUTOR**

Este debería ser un ejercicio relativamente rápido y da comienzo a la sesión con un tono positivo, pero destacando la amplia gama de relaciones o vínculos de importancia. Los participantes no necesitan dar el nombre de la persona o identificarlas por el papel que desempeñan en sus vidas si no lo desean, pero sería beneficioso que compartieran las cosas que hacen que esa persona sea importante en sus vidas.



## Soy....

Entrega una ficha a cada participante y pide al grupo que escriba respuestas a la pregunta ¿Quién soy? en la ficha. Existen algunas indicaciones para ayudar a los participantes a pensar en las diferentes maneras en las que pueden responder a la pregunta.

Este es un ejercicio personal e individual, pero puede ser realizado en grupos pequeños en los que los participantes puedan debatir sobre las indicaciones y ayudarse entre ellos.



### **NOTAS DEL TUTOR**

Este ejercicio puede ser un reto para algunos participantes, ya que están acostumbrados a verse a sí mismos de una forma específica y con una identidad definida. Anímelos a pensar en sus relaciones personales - hijo, hija, hermano, hermana, padre, amigo, compañero, compañero de trabajo y en sus habilidades e intereses - artista, excursionista, futbolista, lector, etc. Este puede ser un ejercicio ameno y empoderador en el que los participantes descubran que hay muchas cosas de ellos y en sus vidas por descubrir.



## Mi red de apoyo

Pide a cada participante que elija una ficha (entre dos opciones) o que coja un folio en blanco y que escriba o esboce su red de apoyo. Usa las indicaciones de la ficha para recordar a los participantes que piensen en el amplio círculo de personas que les apoyan, incluyendo:

- Amigos y familia.
- Personas con las que acuden a grupos, clubes o clases.
- Trabajadores de servicios y otras actividades.

Comparar en grupos pequeños lo que ha escrito cada uno. Es muy probable que esto les ayude a pensar en otras personas y añadirlas a su ficha.



### **NOTAS DEL TUTOR**

Para este ejercicio puedes usar las fichas proporcionadas o facilitarles folios y bolígrafos. Las diferentes fichas ofrecen diferentes formas de guiar a los participantes a través de este ejercicio. No obstante, es posible que algunos prefieran dibujar su red de apoyo. Anima a los participantes a pensar en todas las personas que les apoyan y cómo lo hacen. Esto incluye a otras personas de grupos, cursos y otras actividades en las que participen y a familia y amigos cercanos.



## La historia de David

Muestra el corto 'La historia de David' que puedes encontrar en:

<https://www.youtube.com/watch?v=dhc7IMZd6Lk>

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

Estaba cansado de hacerme daño a mí y a otra gente, de estar enfermo, de ser paranoico, de estar enfadado. Tenía tres hijos en aquella época y ahora tengo hasta nietos... simplemente, sabía que no podía seguir así. Una de las personas que me ayudó me preguntó “¿Qué quieres hacer? ¿Quieres seguir por este camino o cambiarlo?” Y decidí arriesgarme y cambiarlo.

Me uní a un grupo de música y lo hice para poder tener algo que hacer que no tuviera que ver con la salud mental. Era un grupo local, quería salir de la 'celda' de la salud mental y relacionarme con gente 'normal.' Me di cuenta de que no tenía nada que temer con esa gente, eran amables conmigo y no me sentía marcado por mi situación. No les conté nada de mi historia, pero aun así me hicieron sentir bienvenido desde el principio. Creo que eso era mejor que lo que había estado haciendo hasta ese momento. Me encanta tocar la guitarra y disfruto mucho cuando vamos a las residencias de ancianos a tocar para ellos. Mi vida cambió por completo, sentía que podía ayudar a otras personas y sin saberlo, eso me ayudó a mi también.

Pide a los participantes que reflexionen sobre la historia de David y reflexionen sobre:

- Las diferentes maneras en las que David responde a la pregunta ¿Quién soy?
- ¿Cómo le ha beneficiado conectar con otros en su recuperación?



### **NOTAS DEL TUTOR**

Este puede ser un ejercicio de utilidad para los participantes que experimentan dificultades a la hora de identificar sus diversas identidades y las diferentes formas en las que pueden conectar con otros y contribuir a su recuperación. David descubrió que conectar con otras personas mediante su interés en la música hizo que recibiera apoyo, incluso cuando las otras personas no eran conscientes del apoyo que le estaban brindando. También determina que el apoyo es complejo y no es una transacción unilateral, ya que al ayudar a otros ha descubierto una forma de contribuir a su propia recuperación.



## Preservación de relaciones positivas

Describe el siguiente escenario a grupos de participantes pequeños o a todo el grupo.

Estás esperando a un amigo en una cafetería y llega 15 minutos tarde. Intentas llamarle, pero no coge el teléfono. No es una situación que se dé con normalidad.

Pide a los participantes que reflexionen y debatan sobre los siguientes aspectos:

- ¿Cómo te sientes?
- Piensa en ello - ¿existe alguna otra explicación?
- Si es así, ¿cuál? y ¿cómo te hace sentir?
- ¿Cuál es la mejor manera de lidiar con esta situación si quieres preservar una buena relación con esta persona



### **NOTAS DEL TUTOR**

El objetivo de este ejercicio es animar a los participantes a pensar en la reciprocidad de las relaciones o vínculos, incluidos aquellos en los que están buscando apoyo. Este es un escenario tomado de una sesión anterior, pero el facilitador o los participantes pueden elaborar sus propios escenarios y explorarlos utilizando las mismas preguntas.

En este ejemplo es posible que el sentimiento inmediato sea ira o tristeza porque el amigo se ha olvidado de que habían quedado o porque no ha llamado para avisar de que llegaba tarde. No obstante, si se tiene en cuenta que esta no es una situación que se dé con normalidad (¡algunas personas siempre llegan tarde!) entonces es posible que los sentimientos sean de preocupación, ya que no es un comportamiento normal en el amigo.

Como resultado, podemos experimentar diferentes emociones dependiendo de la perspectiva desde la que queramos ver la situación. Esto puede implicar desafiar nuestros sentimientos iniciales y reevaluar la situación.



# MATERIAL DE APOYO

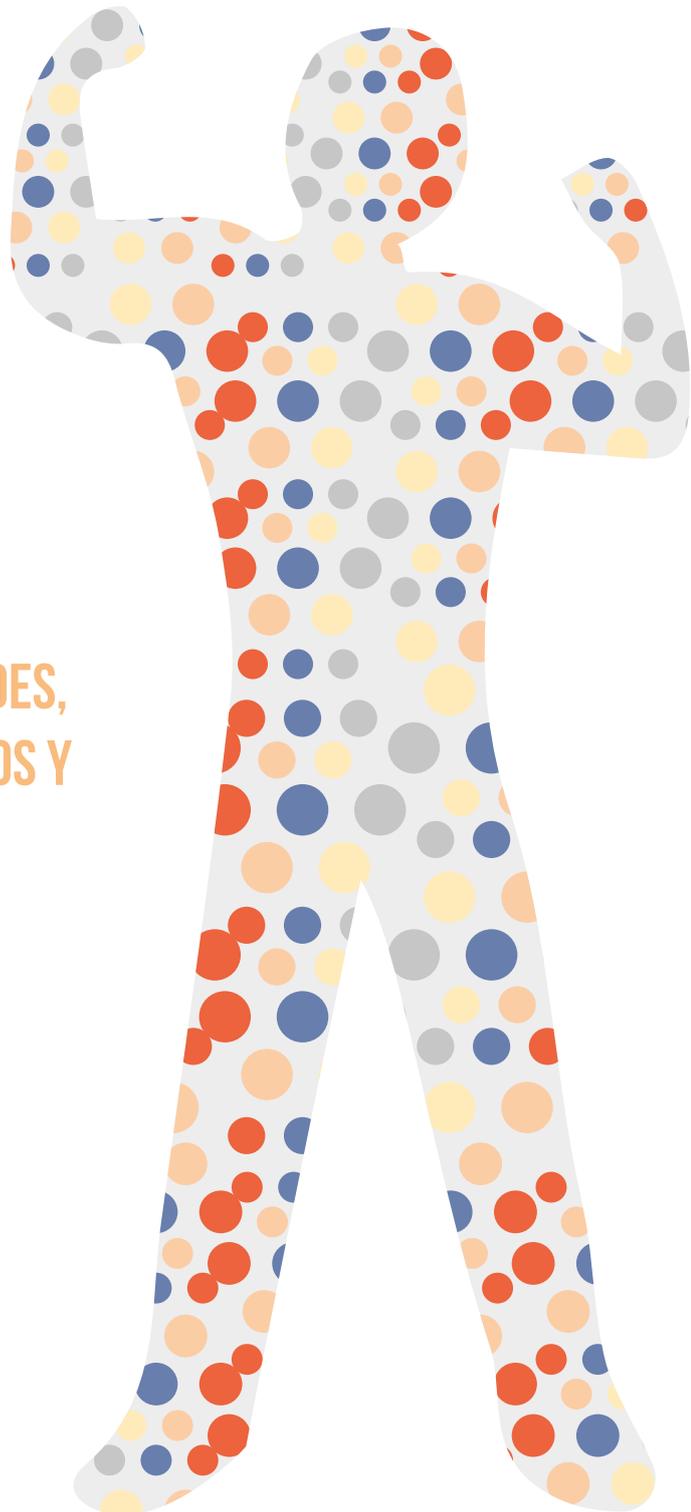


**SOY...**

**PIENSA EN TUS  
RELACIONES CON  
OTRAS PERSONAS**

**PIENSA EN TUS HABILIDADES,  
CONOCIMIENTOS, TALENTOS Y  
VIRTUDES**

**PIENSA EN TUS  
HOBBIES, INTERESES Y  
PASIÓN**





## MI RED DE APOYO



¿ALGUIEN MÁS?



## MI RED DE APOYO



Piensa en las diferentes personas que forman parte de tu vida - familia, amigos, miembros del grupo, compañeros, conocidos, trabajadores, etc.

¿En qué zona de tu red de apoyo se encuentran?

