



SESIÓN 7



EJERCICIOS

Creando vínculos: Qué he aprendido sobre mí mismo ahora

Pide a los participantes que piensen en una cosa que hayan aprendido sobre ellos mismos en lo que va de curso. Después pídeles que lo compartan con el grupo..



NOTAS DEL TUTOR

Anima a los participantes a que piensen en cosas positivas que han aprendido sobre ellos mismos - basadas en virtudes y recurriendo a los ejercicios de las sesiones. Durante esta sesión y la siguiente tendrán tiempo para pensar sobre todo lo que han aprendido, por lo que no pasa nada si se trata tan solo de una cosa.



La historia de Laura

Muestra el corto “La historia de Laura” que podrás encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=qhAwU2OmySI&feature=youtu.be>

Esta película ha sido producida por MIND.

LA HISTORIA DE LAURA (transcripción y traducción al español)

He sufrido enfermedades mentales desde que era muy pequeña. ¡Desde siempre, un montón! Tenía que tomar muchas medicinas, yendo de hospital en hospital. Así era la vida que yo conocía. Con 25 años me quedé embarazada de mi hijo y tuve un parto muy, muy difícil, tanto, que casi muero; fue así de complicado. Por esto, después sufrí un trastorno de Estrés Postraumático.

Yo creía que lo sabía casi todo sobre salud mental, pero no entendía qué era lo que me estaba pasando. Pensé que este tipo de trastorno solo lo sufrían los exsoldados o las víctimas de accidentes naturales, de desastres. Para nada pensé que lo podrías tener por hacer algo normal y corriente como dar a luz a un bebé: ¡Hay partos todos los días! Por esto mi enfermedad me dio aún más miedo, porque ni yo ni nadie cercano a mí sabían qué era lo que me pasaba. Ni mi matrona, ni mi médico de cabecera, ni mi enfermero: ¡Nadie sabía qué me pasaba! Así que no conté con la ayuda que necesitaba y la situación empeoró rápidamente hasta el punto de entrar en crisis.

Entonces, me ingresaron con mi bebé de 6 semanas en la unidad psiquiátrica especial para madres con recién nacidos. Allí tuve una conversación que cambió mi vida con uno de los psiquiatras. Antes de ese momento había hablado cientos de veces con psiquiatras y siempre me preguntaban lo mismo: ¿Qué es lo que te pasa? Sin embargo, aquella vez fue diferente, porque me preguntó: ¿Qué te ha pasado? Esta pregunta cambió la conversación completamente y entonces fue cuando me diagnosticaron un complicado trastorno de Estrés Postraumático que venía provocado por traumas de mi infancia; lo cual explicaba todas las dificultades que había sufrido hasta entonces. Esos problemas se basaban en que necesitaba volver a adaptar los cambios que siempre había tenido que hacer en mi entorno, ya que era inseguro para mí, y que en ese momento ya no servían. Realmente no me pasaba nada solo a mí.



Entender esto cambió mi vida y marcó el principio de mi recuperación – aunque no creo que esta palabra sea la adecuada. ‘Recuperar’ significa volver a tener algo que antes se tenía pero, ¿cómo puedes volver a tener algo que nunca habías tenido? Esta vida era todo lo que yo había conocido. No sabía diferenciar dónde empezaban los síntomas y dónde empezaba yo. Así que la recuperación siempre me pareció imposible, un sinsentido.

Fue este momento cuando comencé a crear algo nuevo y para mí, gran parte de eso significaba darle sentido a los traumas y experiencias negativas que había sufrido. Me di cuenta que no podía cambiar lo que me había ocurrido en el pasado, pero que sí que podía cambiar lo que le podría llegar a pasar a otras personas en el futuro.

Comencé a participar en actividades relacionadas con la salud mental con diferentes organizaciones y proyectos. Sin embargo, me sentí demasiado controlada y tutelada por los profesionales que trabajaban en ellos. Ellos daban por sentado que como yo estaba en tratamiento, no era tan hábil ni tan apta como ellos, ni por supuesto capaz de participar de forma útil.

Cuando empecé a trabajar en el proyecto “Mind on the Maternal Health Quality Assurance Principles” – “Importancia de los principios de garantía de calidad de la salud materna” – tenía poca confianza en mí misma. Me sentía perdida porque no había conseguido lo que yo tenía planeado para mi futuro profesional por la situación de mi salud mental. Creía que no había hueco para mí en ningún lugar, que no encajaba, y no sabía muy bien cómo podía ayudar.

Pero cuando hice ese proyecto, mis compañeros me trataban como una igual para llevar a cabo el trabajo. Fue un proceso diseñado por todos y me di cuenta de que soy perfectamente capaz de contribuir de forma útil. Yo puedo liderar y hacer que las cosas ocurran. Esto subió mi autoestima y me dio un sentido del propósito: esto es lo que yo quería hacer. Sentirme escuchada me ayudó muchísimo, porque gran parte de mi trauma venía provocado por no haber podido llegar a comunicar lo que yo tenía que decir, cosas muy importantes y sufrí mucho por ello. Así que ser escuchada y poder participar fue una cura para mí: tal y como mis compañeros compartieron su poder conmigo, yo soy ahora capaz de compartir mi poder con



aquellas personas a las que no se les escucha, yo puedo amplificar sus voces. Esto construyó mi autoestima, me dio un propósito vital y ha sido sin duda una de las principales cosas que me ha ayudado a llevar una vida más fácil.

Pide a los participantes que reflexionen sobre:

- ¿Qué ha contribuido a que Laura piense en su situación o historia de forma diferente?
- ¿En qué sentido puede esto marcar la diferencia para ti o para otros?
- ¿De qué forma está usando Laura su historia para ayudar a otros?



NOTAS DEL TUTOR

Este corto es un ejemplo más de alguien que comparte su historia de recuperación - o un aspecto particular de ella. Lo fundamental en esta sesión es que Laura se replantea o entiende su situación/historia desde la perspectiva de lo que le ocurrió en lugar de dar por hecho que había algo malo en ella. Este nuevo enfoque le ayudó a dar sentido a una situación que no comprendía y sobre la que no sentía tener el control. Además, la historia de Laura pone de manifiesto que ella no solo está compartiendo su historia, sino utilizándola para ayudar a otros influyendo en la forma en la que les ayuda. Este es un ejemplo de storyliving. Es posible que los participantes piensen en utilizar su historia para ayudar a otros de forma directa, pero existen muchas oportunidades para influir sobre políticas y prácticas o participar en la educación para la recuperación.



Mi historia hasta ahora

Plantea las siguientes preguntas usando la ficha proporcionada o pidiendo a los participantes que tomen nota de lo que piensan de forma escrita o bien grabando con sus móviles:

- ¿Quién soy?
- ¿Cuál ha sido mi viaje hacia la recuperación?
- ¿Cuáles han sido los momentos cruciales?
- ¿Qué he aprendido sobre mí mismo?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme mentalmente saludable y continuar mi viaje hacia la recuperación?

Este es un ejercicio individual, pero es posible que los participantes encuentren de utilidad hablar con otras personas en parejas o grupos pequeños.



TUTOR NOTES

Esta es una oportunidad para que los participantes revisen lo que han aprendido durante el curso y empiecen a pensar en el desarrollo de su historia. Recuérdales que hay muchos aspectos de los ejercicios, apuntes y fichas que deben repasar. Los participantes necesitarán algo de tiempo para realizar este ejercicio por lo que pueden comenzar en esta sesión para seguir trabajando en él y traerlo para la próxima sesión.



Compartiendo mi historia

Pide a los participantes que piensen en la historia que han desarrollado o que están desarrollando en el ejercicio previo. ¿Qué dos o tres aspectos clave querrían compartir con los demás?



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio sirve para ayudar a los participantes a pensar en lo que quieren compartir con las personas. Anímalos a pensar en el cuidado personal y en su propio bienestar, pero también en aquellas cosas que podrían beneficiar e inspirar a otras personas en su viaje hacia la recuperación.

Recuérdales los vídeos que se han mostrado durante las sesiones y que aquello que decidan compartir no tiene porqué ser novedoso o complejo. En ocasiones es importante oír a alguien compartir algo que has aprendido o que estás llevando a cabo para estar bien.



MATERIAL DE APOYO



Mi historia hasta ahora

QUIÉN SOY

**MI VIAJE HACIA LA
RECUPERACIÓN**

MOMENTOS CRUCIALES

**LO QUE HE APRENDIDO SOBRE MI
MISMO/A**

**LO QUE HAGO PARA ESTAR BIEN Y EN MI VIAJE HACIA
LA RECUPERACIÓN**



COMPARTIENDO MI HISTORIA ¿QUÉ DESEO COMPARTIR?

Piensa en los dos o tres aspectos clave de tu historia que más desees compartir con los demás...

1.

2.

3.

¿Por qué es importante para mí?

