



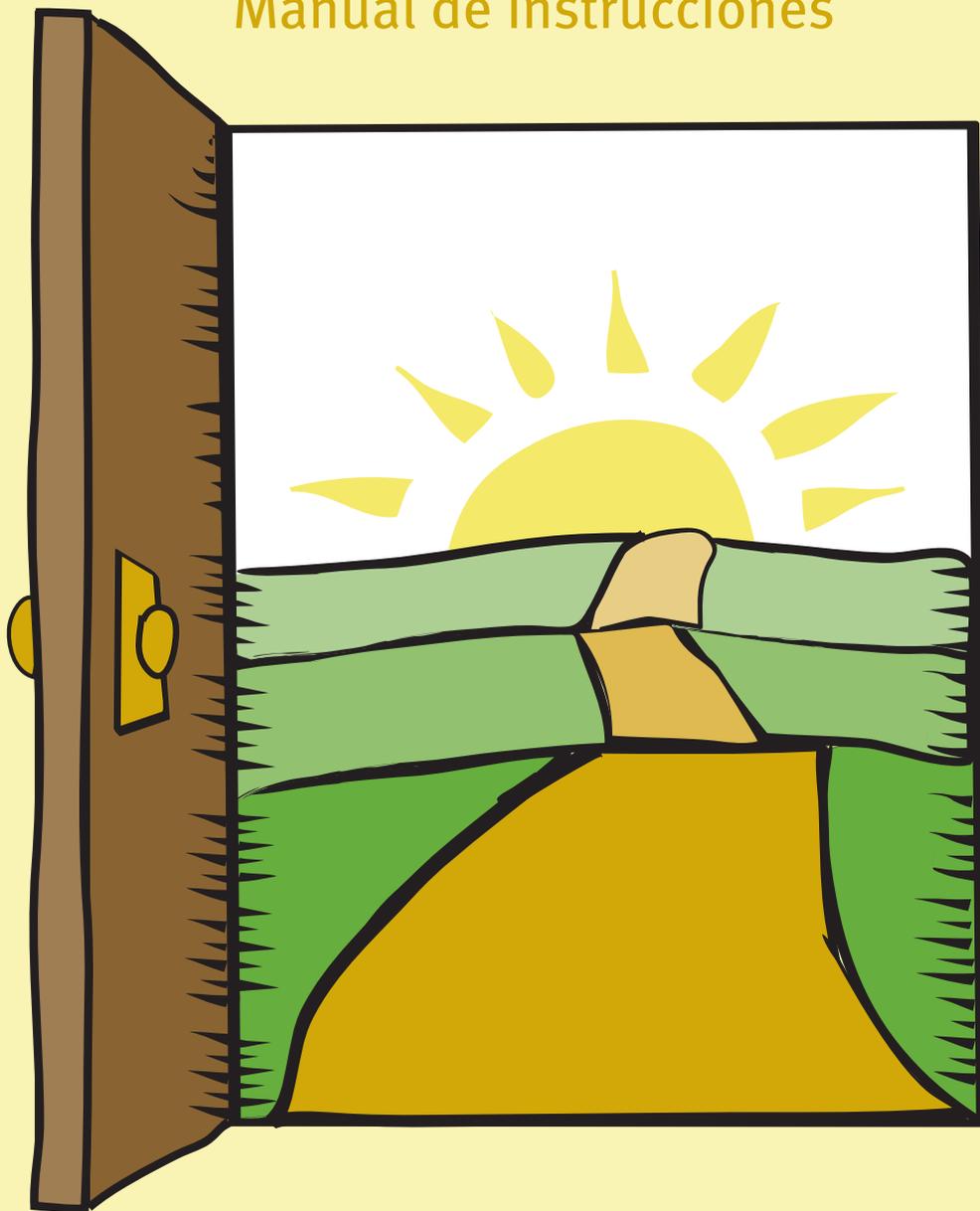
This is an excerpt from *Abriendo caminos en tu vida: Guía de preparación para la Rehabilitación Psiquiátrica (Manual de instrucciones)* by María E. Restrepo-Toro, Marianne Farkas, and Laura Díaz. Copyright © 2006, Center for Psychiatric Rehabilitation, Trustees of Boston University. All rights reserved under International Copyright Convention. No part of this text may be reproduced, transmitted, downloaded, or stored in or introduced into any information storage or retrieval system, in any form or by any means, whether electronic or mechanical, now known or hereinafter invented, without the written permission of the Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.

Abriendo caminos en tu vida:

Guía de preparación para la Rehabilitación Psiquiátrica

Manual de instrucciones

Proyecto financiado
por el Instituto
Nacional de
Investigaciones sobre
Discapacidades y
Rehabilitación
—National Institute
on Disability and
Rehabilitation



María E. Restrepo-Toro, Marianne Farkas y Laura Díaz

Centro de Rehabilitación Psiquiátrica
Universidad de Boston

Center for Psychiatric Rehabilitation
Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences
Boston University

Abriendo caminos en tu vida:

Guía de preparación para la Rehabilitación Psiquiátrica

Manual de instrucciones

Introducción

Esta guía está diseñada para personas con discapacidades psiquiátricas que hablan español con el propósito de ayudarles a explorar y a decidir si están listos para pensar en la rehabilitación. Los servicios de Rehabilitación Psiquiátrica pueden ayudar a estos individuos a realizar cambios en sus vidas, situaciones laborales y estudiantiles, entre otras.

Definimos rehabilitación psiquiátrica como el proceso de ayudar a las personas con discapacidades psiquiátricas a desarrollar y utilizar sus habilidades, sistemas de apoyo y experiencias personales para que puedan estar satisfechos y tener éxito en las metas que ellos elijan (Anthony et al., 1992).

En otras palabras, los servicios de rehabilitación le ayudan a las personas a elegir, conseguir, mantener los roles deseados e importantes en la sociedad, tales como trabajador, estudiante, etc.

El propósito de esta guía es ayudar a las personas a pensar acerca de realizar un cambio, pero es importante tener en cuenta que si no están listas para hacerlo, es fundamental continuar trabajando para ponerlos en contacto con la rehabilitación u otras actividades que podrían ayudarles a estar preparados para realizar esos cambios. Los servicios de rehabilitación no incluyen únicamente a aquellos servicios de rehabilitación vocacional que brinda el Estado, también pueden ser ofrecidos en la comunidad a través de casas clubes de salud mental o agencias de rehabilitación que ayudan a las personas a escoger, lograr y mantener roles importantes en la comunidad.

Orientación

Su papel como facilitador es explicar cada página y aclarar dudas. Es importante que usted escuche atentamente a las personas. Es fundamental que respete sus respuestas y nunca debe dar su opinión o consejo en ninguna de ellas. Antes de comenzar la guía es recomendable tener una relación establecida con las personas que van a utilizarla. Si usted no la tiene, tómese el tiempo necesario para establecerla. La guía es solo una invitación a pensar en un cambio. La persona no tiene que tomar ninguna decisión. Su papel como facilitador es respetar las decisiones e invitar a las personas a pensar en un cambio.

Usted facilitará esta reunión que durará aproximadamente 1 hora. La guía está diseñada para que cada persona la complete por sí mismo, en un espacio tranquilo y sin distracciones.

Recuerde:

- Una actitud positiva de su parte es esencial para orientar esta guía.
- Es muy importante que le explique a la persona que no estamos hablando de su enfermedad o de sus síntomas sino de sus valores e intereses.
- Las preguntas se ven muy sencillas pero realmente estimulan a las personas a pensar y a cuestionarse sobre diferentes aspectos de sus vidas. Es normal si la persona se siente ansiosa antes, durante o después de esta reunión. Si esto sucede tómese un descanso, ofrezca café o agua, etc.
- Los números, que aparecen en las franjas de color debajo de cada página, *serán usados en la última parte de la guía*. Asegúrese de que la persona no se distraiga con los números durante las actividades.
- Las flechas dentro de la página indican el orden en que la persona debe responder.
- A través de toda la guía aparecen preguntas de tipo cerradas y abiertas. Las de tipo cerradas son más fáciles de responder. Un ejemplo de pregunta cerrada en esta Guía es la que aparece en la página 6: ¿Estoy satisfecho con mi situación de vivienda? Y la persona solo debe responder Sí o No. Las preguntas de tipo abierta son aquellas en las que, por ejemplo, se pregunta ¿por qué?. Una muestra de este tipo de pregunta es la que se encuentra en la página 15 de la Guía. Tenga en consideración que algunas personas tendrán más dificultades respondiendo a las preguntas abiertas. Como facilitador deberá tratar de obtener respuestas más profundas para este tipo de pregunta. Recuerde que cada persona tiene un diferente nivel de conocimiento de sí mismo, por lo tanto, tendrá que cambiar las instrucciones para atender mejor a las necesidades de cada individuo.
- Recuerde a las personas que los números o puntaje obtenidos se utilizan simplemente como referencia y NO son una herramienta científica. En algunos casos se pueden obtener resultados negativos o por debajo de cero. Este puntaje solo significa que la persona no está lista para realizar cambios.

Organización de la guía

El manual de instrucciones le explica detalladamente los pasos a seguir en cada página. Está organizado de la siguiente manera:

- Cada página comienza con una pregunta que será la idea principal.
- Pregunte: en cada página usted encontrará planteado un interrogante relacionado al tema a tratar, para así estimular el pensamiento y las opiniones del usuario.
- Explique: cada página tiene una explicación sencilla del concepto. Antes de realizar la actividad escrita, pida a la persona que lea el pensamiento que se muestra en la casilla del dibujo, de esta manera reflexionará sobre el tema que aparecerá en la página siguiente.

- **Puntos importantes:** en cada página hay ciertos puntos que son fundamentales recalcar o aclarar en caso de duda. Por ejemplo, los números en cada página pueden confundir a los usuarios de la guía, por lo cual es muy importante que usted se asegure de que la persona responda a la pregunta de la franja de color, marcando un círculo en el número correspondiente en cada página. No permita que las personas se distraigan con los números durante las actividades.
- **Discuta:** es esencial que usted converse con la persona acerca del contenido y las respuestas en cada página. Es muy importante responderle con empatía y respetar sus ideas.
- **Continúe:** siempre dirija a la persona al dibujo de la página siguiente. Estos esquemas están diseñados para estimular las ideas.

Términos de lenguaje

Se define como Rehabilitación Psiquiátrica al proceso de ayudar a las personas con discapacidades psiquiátricas a desarrollar y utilizar sus habilidades, sistemas de apoyo y experiencias personales para que puedan estar satisfechos y tener éxito en las metas que ellos elijan (Anthony et al., 1992).

Todos los términos utilizados en esta guía y en el manual de instrucciones realzan a la persona como individuo y no a su diagnóstico médico. Utilizamos también términos como usuario o consumidor pero nunca paciente, porque la rehabilitación psiquiátrica se concentra en la persona y no en los síntomas de la enfermedad.

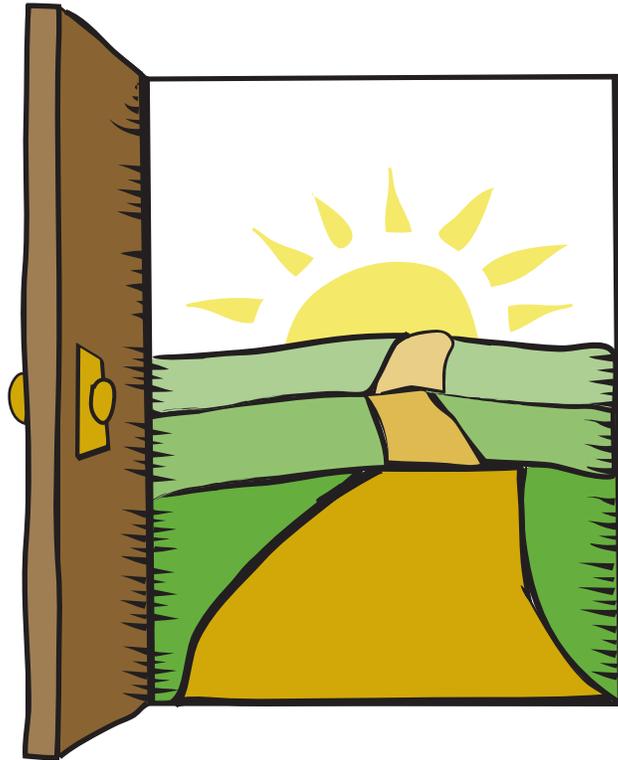
Reconocemos que el término “Latino”(*) no capta las grandes diferencias de nuestras diversas comunidades hispanas, pero la guía está diseñada para individualizar la experiencia del individuo respetando sus valores culturales.

Lecturas sugeridas

- *Recuperando la Esperanza Libro Práctico* (Spanish edition of *The Recovery Workbook*). (1996). Restrepo-Toro, Spaniol, Koehler & Hutchinson. Disponible a la venta en: www.bu.edu/cpr/latino/resources
- *Guía del Modelo de Rehabilitación Vocacional: Elegir-Conseguir-Retener* (Spanish edition of *The Choose-Get-Keep Guide to Vocational Rehabilitation*) (2002). Restrepo-Toro, M. E., & Spaniol, L. Disponible gratis en: www.bu.edu/cpr/latino/resources
- *Avances en Rehabilitación Psiquiátrica: Una Perspectiva Norte Americana.* (1996). Farkas, M. Disponible gratis en: www.bu.edu/cpr/latino/resources
- Para otros recursos en español por favor visite nuestro sitio en Internet: www.bu.edu/cpr/latino.
- Para recursos originales sobre la preparación para la rehabilitación psiquiátrica en inglés, por favor visite nuestro sitio en Internet: [html://www.bu.edu/cpr/books](http://www.bu.edu/cpr/books)

* De acuerdo con el U.S. Census Bureau del año 2000 los términos “latino” e “hispano” son intercambiables. Se usarán en esta guía para representar personas mexicanas, puertorriqueñas, cubanas, centro y suramericanas, dominicanas y de origen español, independientemente de la raza.

Introducción



Explique: El objetivo de esta guía es ayudarle a determinar si está listo para pensar en hacer un cambio en su vida. La guía es sólo una invitación a pensar en la posibilidad de hacer un cambio.

Continúe: Pase a la portada de la guía.

Pregunte: ¿Qué le viene a la mente cuando lee el título “Abriendo caminos en tu vida”?

Puntos importantes: Esta guía le ayudará a examinar todos los pasos necesarios para que piense si desea hacer un cambio.

Usted NO tiene que decidir nada inmediatamente.

Si usted se da cuenta de que quiere hacer cambios en su vida, más adelante los servicios de rehabilitación le ayudarán a realizarlos.

Discuta: Las respuestas.

Continúe: Pase a la siguiente página.

¿Estoy listo para pensar en un cambio?



Explique: La pregunta ¿estoy listo para pensar en un cambio? es una invitación a pensar en los pasos a seguir si deseamos alcanzar éxito en las metas de nuestra vida y en los diferentes roles que ejercemos en ella, como por ejemplo el rol de trabajador, estudiante, miembro de una familia, compañero de habitación, etc.

Puntos importantes: Muchas veces deseamos cambiar los roles que tenemos en nuestras vidas (trabajador, estudiante, miembro familiar) pero no sabemos cómo empezar.

Pensar paso a paso antes de hacer cambios nos ayuda a entender qué necesitamos para lograr estas metas.

Pregunte: ¿Tiene alguna duda acerca de esta página?

Discuta: La respuesta.

Continúe: Pase a la siguiente página.

¿Cómo completo la guía?



Explique: Esta guía está diseñada para que usted mismo lea despacio y escriba sus propias respuestas.

Esta guía se completa respondiendo a una serie de preguntas muy sencillas que le ayudarán a explorar la posibilidad de hacer un cambio en su vida.

En cada hoja hay un espacio para escribir sus respuestas. Al final responda “Sí” o “No” a la pregunta en la franja de color de cada página.

Puntos importantes: Las preguntas se ven muy sencillas pero realmente estimulan a las personas a pensar y a cuestionarse sobre diferentes aspectos de sus vidas.

Las preguntas en esta guía no son un examen. No hay respuestas buenas ni malas.

No deje que los números distraigan a las personas.

Recuérdelos que los números o puntaje obtenidos se utilizan simplemente como referencia y NO son una herramienta científica. En algunos casos se pueden obtener resultados negativos o por debajo de cero. Este puntaje solo significa que la persona no está lista para realizar cambios.

Nuevamente, NO deje que los números distraigan a las personas.

Al final de la guía se le explicará cómo utilizar los números.

Pregunte: ¿Desea usted escribir o quisiera que yo escriba por usted?

Continúe: Pase a la siguiente página.