Recuperando la Esperanza práctico

Estrategias Prácticas que Conducen a Enfrentar Mejor la Vida y a Crear Sentido de Poder Interno a Personas con Enfermedades Psiquiátricas

Autores

LeRoy Spaniol Martin Koehler Dori Hutchinson

Editado por

Maria E. Restrepo-Toro

Centro de Rehabilitación Psiquiátrica

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

Recuperando la Esperanza

Libro Práctico

Estrategias Prácticas que Conducen a Enfrentar Mejor la Vida y a Crear Sentido de Poder Interno a Personas con Enfermedades Psiquiátricas

Autores
LeRoy Spaniol
Martin Koehler
Dori Hutchinson

Editado por Maria E. Restrepo-Toro

Centro de Rehabilitación Psiquiátrica

Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences Boston University Copyright © 1994 by Center for Psychiatric Rehabilitation.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o divulgada a través de ningún medio ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, o grabaciones de ningún tipo. Para cualquier reproducción sea auditiva o escrita necesita la autorización del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de Boston University.

Traducción al Español: Sepia, inc., Spanish Communications and Production,

Boston, MA. E-mail: sepiainc@aol.com Traductora Principal: Valentina I. Páez.

Editora: María E. Restrepo-Toro, Maestría en Rehabilitación Psiquiátrica.

Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.

Esta traducción fue patrocinada con fondos de The Peter and Elizabeth C. Tower Foundation.

Esta publicación fue patrocinada por fondos provenientes del National Institute of Disability and Rehabilitation Research y el Center for Mental Health Services.

Impreso en los Estados Unidos de América.

Publicación en Inglés: Abril 1994

Primera publicación en Español: Febrero 1999

Recuperando la Esperanza: Libro Práctico.

Estrategias Prácticas que Conducen a Enfrentar Mejor la Vida y a Crear Sentido de Poder Interno a Personas con Enfermedades Psiquiátricas

Capítulo Uno:	1	Propósito del Libro
Introducción	3	Objetivos del Libro
222 02 04 40 02 02	3	Sugerencias para Empezar
	3	Sugerencias para Empezar
Capítulo Dos:	11	El Proceso de Recuperación
La Recuperación	12	Etapas del Proceso de Recuperación
	15	Aspectos del Proceso de Recuperación
Capítulo Tres:	23	El Impacto de las Enfermedades
Incrementando Nuestro		Mentales Crónicas
Conocimiento y Control	26	Los Servicios de un Sistema de Salud
•		Mental Orientado a la Recuperación
	30	Los Valores de un Sistema de Salud
		Mental Orientado a la Recuperación
Capítulo Cuatro:	35	Síntomas del Estrés
Manejando el Estrés de	46	Causas del Estrés
la Vida Diaria	53	Estrategias para Manejar el Estrés
Capítulo Cinco:	79	Reconociendo Nuestros Logros
Renovando Nuestro		Personales
Sentido de Identidad	82	Enriquecimiento Personal
Capítulo Seis:	91	Conectándonos Unos a Otros
Creando Vínculos de	92	Técnicas Básicas de Comunicación
Apoyo Personal	100	Pidiendo Apoyo
	103	Estableciendo Límites en Nuestras
		Relaciones
Capítulo Siete:	109	Guía para Fijar Objetivos Personales
Estableciendo	115	Desarrollando un Plan para Lograr las
Metas Personales		Metas Personales
	123	Bibliografía

Los Autores

LeRoy Spaniol, PhD, es psicólogo certificado quien tiene una vasta experiencia dirigiendo talleres sobre ajustes al divorcio, manejo del estrés, desarrollo de habilidades literarias, autoestima, desarrollo de habilidades de asertividad entre otros. Dr. Spaniol es profesor asociado de investigación en el Departamento de Terapia de Rehabilitación de la Universidad de Boston, profesor adjunto asociado de la cátedra de counseling psychology en la Universidad de Boston; editor principal de los libros Innovations and Research y Psychosocial Rehabilitation Journal y director ejecutivo asociado del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston.

Martin Koehler, BA, es asistente de investigación en el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica y graduado de la Universidad de Harvard. Mr. Koehler no sólo ha completado su certificado en leyes de interés público en el Colegio de Servicios Públicos y Comunitarios en la Universidad de Massachusetts sino que también es participante activo en Massachusetts en las políticas de salud mental.

Dori Hutchinson, ScD, es coordinadora de los Servicios Docentes en la División de Servicios Vocacionales del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston. La Dra. Hutchinson es instructora en el Departamento de Consejería de Rehabilitación de la Universidad de Boston donde enseña cursos sobre administración de casos, técnicas de desarrollo de habilidades clínicas y aprendizaje de habilidades directas. Ella ha hecho extensas investigaciones en salud física y enfermedades mentales al igual que participa en un proyecto de servicio comunitario que trabaja con estudiantes de alto riesgo en el sistema escolar público de Boston para mejorar su sentido de autodeterminación, sentido de poder interno y de elección en sus vidas.

Ningún tipo de honorario será pagado a los autores de este libro.

Cualquier ganancia por ventas de este guía será usada para trabajos futuros del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica.

Agradecimientos

Agradecemos a todas las personas en **Casa Primavera Clubhouse** con quienes hicimos el estudio piloto de este libro práctico. Ellos compartieron sus experiencias voluntarias y generosamente, sabiendo que otros pueden beneficiarse con lo que ellos ya han aprendido.

También les damos las gracias a Mikal Cohen y William Anthony por sus sugerencias y ejercicios tan útiles para este libro.

CAPITULO 1

Introducción

Propósito del Libro

La recuperación es una experiencia común al ser humano. Todos en algún momento de nuestras vidas, experimentamos la recuperación de una herida, de una enfermedad o de un trauma. La enfermedad psiquiátrica tiene un impacto devastador sobre las vidas de quienes la sufren. Es devastador porque las personas con discapacidades psiquiátricas quedan profundamente desconectadas de sí mismas, de los demás, de su ambiente y del sentido o propósito en la vida. Mientras que la enfermedad misma hace sentir desconectadas a las personas, el estigma (valores, actitudes y prácticas negativas a nivel personal, profesional y social) aumenta este aislamiento y representa una barrera para establecer nuevas conexiones. La recuperación es un proceso profundamente emocional.

La recuperación es un proceso a través del cual las personas con enfermedades psiquiátricas reconstruyen y desarrollan importantes conexiones en el ámbito personal, social, ambiental, mental y espiritual, y confrontan los devastadores efectos del estigma a través del desarrollo de un sentido de poder interno. La recuperación es un proceso de reajuste de actitudes, sentimientos, percepciones, creencias, roles y objetivos en la vida personal. Es un proceso de descubrirse a sí mismo, renovarse y de transformación. La recuperación, recalcamos, es un proceso profundamente emocional que demanda crear una nueva visión de uno mismo. El recuperarse de una enfermedad o de un estigma puede causar mucha tensión. Hemos escrito este libro como un recurso para personas con discapacidades psiquiátricas con el propósito de ayudarlas en su proceso de recuperación y para ayudarlas a prevenir, eliminar y a lidiar mejor con las tensiones de sus vidas. Creemos que nunca es tarde para comenzar el proceso de recuperación. El entender el proceso de recuperación en general y la experiencia de nuestra recuperación personal son pasos iniciales muy importantes para regresar a una vida que es gratificante para nosotros y en la que también contribuimos con otros.

Las estrategias que conducen a enfrentar mejor la vida y crear sentido de poder interno que presentamos en este libro práctico se relacionan a este proceso que llamamos "recuperación". La recuperación no es un concepto que se aplique comúnmente para entender el impacto de las enfermedades mentales crónicas. Ha tenido mucha más aceptación en el campo de las enfermedades físicas. Las personas con discapacidades físicas han luchado por mucho tiempo por ser vistas primeramente como personas; personas que tienen una discapacidad. Mientras que una discapacidad física, como la parálisis, puede llevar a una persona a tener que estar en

silla de ruedas por el resto de su vida, la persona puede cambiar drásticamente con el tiempo. El o ella puede adaptarse a su discapacidad y a lo crónico de ésta y aún así, tener una realización personal. Esto es lo que se llama recuperación. La discapacidad no desaparece sino que la persona se recupera. Para las personas con discapacidades psiquiátricas el enfoque ha estado más en la enfermedad que en la persona con la enfermedad. El enfoque ha estado más en curar los síntomas que en incrementar funcionalidad. A las personas con discapacidades psiquiátricas raras veces se les ha enseñado acerca de la posibilidad de recuperarse. Desdichadamente, ni a profesionales ni a miembros de la familia se les ha enseñado acerca del proceso de recuperación. El estar consciente y reconocer que hay esperanza y que la persona puede contribuir hacia su propia recuperación, ha sido reconocido solo recientemente. El proceso de recuperación se describe en el Capítulo Dos.

Las tensiones dentro del sistema de salud mental y entre los que ayudan a las personas con discapacidades psiquiátricas en su proceso de recuperación (por ejemplo: la familia, otras personas con inhabilidad psiquiátrica, profesionales, etc.) son producto de la falta de claridad y de apoyo en el proceso de recuperación, la falta de medios para hacerlo más eficiente y la falta de claridad en los roles que cada uno juega en el proceso. Estas tensiones aumentan por los sentimientos y emociones profundas que salen debido a esa falta de claridad y apoyo.

Lo diverso del sistema de salud mental y del personal que colabora con personas con discapacidades psiquiátricas en su proceso de recuperación es producto de las posibilidades y limitaciones que cada individuo trae a este proceso, de los medios para hacerlo más eficiente y de los roles que cada persona juega en el proceso. Lo diverso puede ser una fuente de tensión o puede ser una fuente de gran creatividad si es tomada en cuenta y respetada.

Se puede crear colaboración dentro del sistema de salud mental y entre aquellos que asisten a personas con discapacidades psiquiátricas en su proceso de recuperación al trabajar en equipo con el fin de aclarar y apoyar el proceso de recuperación, a través de los medios para hacerlo más eficiente y de los roles que cada persona juega en dicho proceso. El comprometerse a manejar las tensiones provocadas por la falta de claridad y apoyo, y el comprometerse a respetar lo diverso de las posibilidades y limitaciones que cada individuo trae a este proceso, realza la colaboración y crea vínculos de apoyo personal.

Este libro práctico ofrece el potencial de reconstruir nuestras vidas, recoger e hilar los puntos de crecimiento personal, social y vocacional que fueron interrumpidos tan profundamente por la enfermedad psiquiátrica.

Objetivos del Libro

Los objetivos principales de este libro práctico son:

- 1. Tomar conciencia del proceso de recuperación.
- 2. Incrementar el conocimiento y control en sí mismo.
- 3. Concientizar las causas y el manejo del estrés.
- 4. Realzar el concepto de sí mismo.
- **5.** Crear y aumentar apoyos personales.
- 6. Desarrollar objetivos y un plan de acción.

Este material ha sido desarrollado para permitir que este libro sea usado como parte de un taller de entrenamiento, un curso o seminario dirigido por un cliente líder o líderes; o para ser usado por personas en su estudio personal.

Sugerencias para Empezar

Paso 1: Decida comenzar a cambiar su vida y asuma responsabilidad por su proceso de recuperación. Decida lo que usted vale. Tómese una cantidad generosa de tiempo para cambiar y si puede, aún un poquito más. Nuestra tendencia es a cambiar por niveles o porcentajes en lugar de una vez por todas. Frecuentemente nos vemos que continuamos conductas que estamos tratando de cambiar. Simplemente acepte que aún tiene mucho camino por andar y no sea tan autocrítico. Cambiar, aún cuando lo queramos hacer, toma tiempo y paciencia.

Paso 2: Hágase un compromiso consigo mismo para empezar a tomar acción; tome los pasos necesarios que han de traer los cambios que usted quiere. Por ejemplo, decida ahora mismo que terminará este libro práctico en su totalidad.

Paso 3: Incorpore a su vida cosas que le den satisfacción inmediata. Planee hacer algo que sea para cuidarse a sí mismo *cada día*, por ejemplo, salir a caminar, escuchar música, pasar un rato con un amigo o amiga. Con esto, comenzará a romper el ciclo de estrés en su vida. Incorpore cosas o acciones especialmente satisfactorias en su vida cada semana, por ejemplo, ir a la biblioteca o a la playa. Concentrarse en enriquecer su vida a la vez que enfrenta los asuntos pertinentes a su recuperación, le ayudará a mover su energía en una dirección positiva para usted.

Paso 4: Elija compañía. Escoja a alguien con quien pueda compartir sus decisiones y emociones durante este proceso de cambio. Alguien que esté dispuesto a acompañarlo a seguir este libro. Escoja a alguien en quien usted confíe; alguien que esté dispuesto a darle una opinión honesta. Es muy útil si la persona también ha decidido cambiar. Si no siente que está listo para buscar o escoger a alguien que lo acompañe, comience el proceso por usted mismo. Usted se lo merece.

Paso 5: Si no está trabajando en un grupo, separe tiempo en su horario para trabajar en el libro. Seleccione un día de la semana. Aparte un tiempo de 30 a 60 minutos ese día. Tener designado un horario regular es importante. Sea bien posesivo de este tiempo y no deje que nada lo obstaculice. Finalmente, asegúrese de que el ambiente sea callado y cómodo, y de que no lo van a molestar.

Si tiene a alguien que lo acompañe, esta persona puede compartir con usted, apoyarlo y estimularlo en la medida en que va haciendo el trabajo de este libro práctico. Pónganse de acuerdo en que ninguno de los dos va a asumir responsabilidad por las cosas de la otra persona. Simplemente sea un agente activo que provea un "espejo" a la otra persona mientras que ella o él confronta sus propios miedos y posibilidades. Es importante crear en su horario tiempo especial para trabajar en el libro. Si afloran cosas o problemas que no pueda manejar o que causen una ansiedad extrema, busque asistencia de parte de otro usuario/sobreviviente, un amigo, pastor, cura, médico, consejero o terapeuta. El feedback o la mutua comunicación puede ser extremadamente útil en ayudarlo a continuar adelante y evitar sentirse estancado. De la misma manera, es perfectamente válido buscar asistencia aún experimentando niveles bajos de angustia.

Paso 6: A medida que vaya trabajando con este libro, aumentará su comprensión sobre el proceso de recuperación, sus síntomas y causas de estrés así como de sus opciones para enfrentarlas. Cuando sienta que está listo, escoja algo en específico en que quiera trabajar. Para algunas personas la mejor manera de empezar es con algo que sea divertido y seguro. Otras personas tal vez decidan empezar con algo que les ocasiona dolor. Cualquiera sea lo que escoja, sea específico. Dese permiso de empezar con una sola cosa a la vez.

Paso 7: Escoja una estrategia específica para alcanzar sus objetivos. Sea claro acerca de los pasos que debe seguir para lograr la meta que ha escogido. Si su estrategia requiere más conocimiento o desarrollar destrezas, identifique dónde pueden ser aprendidas, por quién y cómo. Piense en el tipo de apoyo que necesita de personas alrededor suyo y también cómo puede crear nuevos apoyos en su vida.

Paso 8: Visualice su objetivo y los pasos que tiene que seguir para alcanzarlo. Visualice su plan desde el principio hasta el fin. Imagínese como se sentirá cuando ya halla alcanzado su objetivo. La visualización es un proceso de afirmación y certeza.

Paso 9: Tome acción en dar los pasos para alcanzar su objetivo. Practique. Vea como funciona y manténgalo. Recuerde que toma un buen tiempo cambiar. Encuentre una forma de premiarse a usted mismo por sus logros. Recuerde, el éxito trae éxito.

Adelante y Suerte!

Ejercicio Práctico 1.1

Usted comenzará a explorar y entender su proceso de recuperación con un ejercicio de relajación. Concentrarse en su cuerpo puede ser muy relajante. También puede ser beneficioso a nivel físico como para bajar la presión. El estrés puede hacerlo sentir fatigado. Respirar profundamente varias veces le ayuda a prepararse para las tensiones que pueda experimentar mientras esté trabajando en este libro. La relajación también ayuda a soltar y dejar que se vaya lo que ha estado haciendo durante el día y concentrarse en lo que está haciendo en el momento.

Encuentre una posición cómoda y cierre los ojos. Comience respirando lenta y profundamente -lenta y profundamente - hasta que el aire llegue a su abdomen y con cada exhalación deje que toda tensión salga de su cuerpo. Continúe respirando lenta y profundamente, relajándose cada vez más con cada respiración. Repítase a usted mismo la siguiente frase: Estoy relajado, calmado y en paz. Soy un ser completo; soy un ser completo.

Ahora, concentre su atención en su pié izquierdo, contraiga los músculos del pié izquierdo; después, relájelo. Ahora, ponga su atención en su pié derecho, contraiga los músculos del pié derecho; después, relájelo. Ahora, concentre su atención en su pantorrilla izquierda, contraiga los músculos de la pantorrilla izquierda; después, relájelos. Ahora, concentre su atención en su pantorrilla derecha, contraiga los músculos de la pantorrilla derecha; después, relájelos. Ahora, concentre su atención en su muslo izquierdo, contraiga los músculos del muslo izquierdo y después, relájelos. Ahora, concentre su atención en su muslo derecho, contraiga los músculos del muslo derecho; después, relájelos. Ahora, concentre su atención en su pelvis, contraiga los músculos de la pelvis; luego, relaje la pelvis. Ahora, concentre su atención en su abdomen, contraiga los músculos del abdomen; luego, relaje el abdomen. Ahora, ponga su atención en su pecho, contraiga los músculos de su pecho; luego, relájelos. Ahora, concentre su atención en su espalda. contraiga los músculos de la espalda y después, relaje la espalda. Ahora, pase a la parte superior de su brazo izquierdo, contraiga los músculos de la parte superior de su brazo izquierdo; luego, relájelos. Ahora, pase a la parte superior de su brazo derecho, contraiga los músculos de la parte superior de su brazo derecho; luego, relájelos. Ahora, concéntrese en su mano izquierda, haga un puño y contraiga los músculos; luego, relájelos. Ahora, concéntrese en su mano derecha, haga un puño y contraiga los músculos; luego, relájelos. Ahora, concéntrese en su cuello y hombros, contraiga los músculos de su cuello y hombros; luego, relájelos. Ahora, concéntrese en su cuero cabelludo, contraiga los músculos de cuero cabelludo y luego. relájelos. Ahora, concéntrese en su frente y ojos, contraiga los músculos de su frente y ojos; luego, relájelos. Ahora, concéntrese en

su quijada y boca, contraiga los músculos de su quijada y boca y luego, relájelos de modo que todo el cuerpo esté en un estado de profunda relajación.

Disfrute la sensación de tranquilidad y regocijo de la relajación profunda. Tenga en cuenta que éste es un ejercicio que puede repetir usted mismo en cualquier momento.

Ejercicio Práctico 1.2

Tómese un tiempo para hacer el siguiente ejercicio. Piense primero sus respuestas y luego, escríbalas. Cuando termine, pase a la siguiente página y responda las preguntas sobre este ejercicio.

1. Nombre tres cosas que haya hecho para sí mismo durante la semana pasada.

a.

b.

c.

2. Nombre tres cosas que pueda hacer para sí mismo durante la próxima semana.

a.

b.

c.

Respuestas a los Ejercicios Prácticos 1.1 y 1.2

¿Cuáles son sus impresiones acerca de los *Ejercicios Prácticos* 1.1 y 1.2?

2. Comentarios de los autores sobre los Ejercicios Prácticos 1.1 y 1.2:

Cuando estamos sobrecargados de estrés, tendemos a olvidarnos de hacer las cosas que cotidianamente hacemos para cuidarnos; cosas que disfrutamos y cosas que nos relajan. A menudo el olvidarse de nosotros mismo es lo primero que olvidamos.

Hacer cosas para nosotros mismos rompe el círculo del estrés que sentimos. Interrumpir el ciclo de nuestro estrés es una estrategia importante en cuanto a cómo manejarlo.

Hacer algo diferente a lo que actualmente hacemos, rompe el ciclo del estrés que sentimos. Aunque sea tan solo una interrupción simple como ir al baño, caminar o sentarse relajado y hacer un ejercicio de respiración, rompe el ciclo del estrés que sentimos.

Eliminar el estrés tan solo crea un vacío. Llene el vacío con algo enriquecedor; algo que usted disfrute hacer.

Hacer cosas para nosotros mismos a diario es una manera de combatir el estrés. Si sentimos que nos cuidamos, estamos en una mejor posición para manejar el estrés normal de nuestras vidas, cuidar a otras personas o responder a las exigencias de nuestro trabajo.

Uno de los resultados comunes que produce el estrés es desconectarnos de nosotros mismos, por ejemplo de nuestras propias necesidades, anhelos, sentimientos, ambiciones y deseos. El hacer cosas para nosotros mismos nos ayuda a reconectarnos, a poner atención en nosotros, escuchar lo que está pasando.