

Guía del Líder Recuperando la Esperanza

Tercera Edición



Instrucciones para líderes que buscan promover y facilitar la recuperación y rehabilitación psiquiátrica en la comunidad latinas

Autores

LeRoy Spaniol

Martin Koehler

Dori Hutchinson

Autora en Español

María E. Restrepo-Toro

El desarrollo de esta publicación fue auspiciada en parte por el Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidades y Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research) y el Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration

CENTER FOR PSYCHIATRIC REHABILITATION

CENTRO DE REHABILITACIÓN PSIQUIÁTRICA

Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences
Boston University

Derechos reservados © 1994, 2005 por el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica, Universidad de Boston.

Nos reservamos el derecho de publicación y reproducción. Ninguna parte de este libro puede ser reproducido o divulgado a través de medio alguno, así sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier medio de preservación y reactivación de información sin permiso del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica, Universidad de Boston.

Publicado por:

Center for Psychiatric Rehabilitation
Sargent College of Health and Rehabilitation Sciences
Boston University
940 Commonwealth Avenue West
Boston, MA 02215

Traducción al español:
Verónica Nielsen Vilar

Editado por:
www.versionfinal.com

El desarrollo de esta publicación fue auspiciada en parte por el Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidades y Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research) y el Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Primer Capítulo: Introducción	1
Propósito de la guía del líder	
Instrucciones para el líder	
Beneficios de participación en el curso de recuperación	
Guías generales para dirigir el taller de recuperación	
Comenzando el taller de recuperación	
Segundo Capítulo: La La recuperación	13
Instrucciones para el líder	
Tercer Capítulo: Incrementando nuestro conocimiento y control	15
Instrucciones para el líder	
Cuarto Capítulo: Manejando el estrés de la vida diaria	16
Instrucciones para el líder	
Quinto Capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad	22
Instrucciones para el líder	
Sexto Capítulo: Creando vínculos de apoyo personal	25
Instrucciones para el líder	
Séptimo Capítulo: Estableciendo metas personales	28
Instrucciones para el líder	
Apéndice	31
Algunas guías para el proceso de enseñanza en grupos para personas con condiciones psiquiátricas	

Autores **LeRoy Spaniol, PhD**, Psicólogo licenciado con una amplia experiencia dirigiendo talleres de interés psicológico, en temas tales como la recuperación, el manejo de tensiones cotidianas, destrezas de escritura, aumentando la autoestima, entre otros. El Dr. Spaniol es Profesor Asociado del Departamento de Consejería en Rehabilitación de Boston University, Editor Ejecutivo del Psychiatric Rehabilitation Journal y Director Superior del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de dicho centro docente.

Martin Koehler, BA, Auxiliar de Investigaciones del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica egresado de Harvard College. Finalizó un programa certificado en derecho público en el Colegio de Servicio Público y Comunitario de la Universidad de Massachusetts y participa activamente en las políticas de salud mental en Massachusetts.

Dori Hutchinson, ScD, Directora de Servicios Docentes en el Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de Boston University. También es instructora en el Departamento de Consejería en Rehabilitación de dicha universidad, enseñando cursos de administración de casos clínicos, destrezas clínicas y cursos de orientación de destrezas directas. La Dra. Hutchinson ha llevado a cabo estudios de investigación extensivos en los campos de aptitud física y enfermedad mental. En la actualidad participa en un proyecto de servicio comunitario que trabaja con estudiantes de alto riesgo del Sistema de Escuelas Públicas de Boston con el fin de aumentar su sentido de autodeterminación, poder interno y sus alternativas.

Los autores de esta publicación no devengan regalía alguna por la venta de la misma. Cualquier ganancia procedente de la venta de esta guía será destinada a fomentar el trabajo del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica.

CAPÍTULO 1

Introducción

Propósito de la guía

El propósito primordial de esta guía es orientar a los líderes que van dirigir el Programa educativo *Recuperando la Esperanza*, con el fin de facilitar el proceso de recuperación para personas con condiciones psiquiátricas. La recuperación no es algo que se le puede imponer al individuo. A pesar de que el proceso de rehabilitación está en las manos de la persona que está recuperándose, el mismo puede ser fomentado y facilitado. Por lo tanto, el líder es un guía. El proceso de guiar se lleva a cabo proporcionando al individuo el conocimiento, las destrezas y el apoyo necesario para ayudarlo a reconstruir aquellas conexiones personales, sociales, ambientales y espirituales que han sufrido debido a la condición psiquiátrica, así como también al estigma* que ésta trae consigo y al trauma múltiple y recurrente.

Esta tercera edición de la *Guía del Líder* proporciona ideas y estrategias que los autores han comprobado ser eficaces luego de adiestramientos pilotos extensivos del *Libro Práctico Recuperando la Esperanza*. Alentamos a los líderes a poner a prueba estas ideas y estrategias, y a basarse en su propia experiencia adiestrando personas. Queremos que este material sea utilizado de manera creativa y flexible, pero no asumimos que lo que presentamos aquí es la mejor alternativa, sino sencillamente un modo que ha funcionado para nuestros estudiantes con condiciones psiquiátricas. Siéntase en completa libertad de añadir su propio contenido y ejercicios a medida en que la necesidad en el curso así lo requiera.

* (Por estigma entendemos aquellas actitudes, creencias y prácticas negativas y mal fundadas que frecuentemente son relacionadas a una enfermedad o condición física o mental.)

Beneficios de la participación

En ocasiones resulta muy útil poder explicarle a los estudiantes los beneficios de participar en un curso de recuperación, especialmente durante el proceso de reclutamiento. Esta orientación puede ser brindada individualmente o en una clase introductoria. Dicha orientación le brinda a las personas la oportunidad de familiarizarse con los líderes, el contenido y el proceso de las clases. También brinda una oportunidad para aquellas personas que decidan no tomar el curso. Creemos firmemente que la participación en un curso de recuperación debe ser completamente voluntaria y no un requisito. Entre los beneficios de la participación se encuentran:

- Adquisición de información acerca de la recuperación;
- Aprendizaje mediante la observación de otros modelos y mentores;
- Reducción del sentido de aislamiento y soledad;
- Volver a aprender que existe la esperanza y sentir que hay un camino para obtenerla;
- Obtener información acerca de cómo nos vemos a nosotros mismos y a otros;
- Aprender nuevas maneras de pensar, sentir y actuar; y...
- Tener un lugar donde podemos sentirnos útiles y exitosos.

**Guías generales para dirigir
el Programa Recuperando
la esperanza****Duración**

Durante los programas pilotos este curso fue llevado a cabo en 30 sesiones semanales de 2 horas de duración, para un total de 60 horas. Este parece ser un período de tiempo óptimo en el cual se puede crear la disposición para comenzar el proceso de recuperación o para estimular a aquellas personas que ya han comenzado. Puede que otros períodos de tiempo funcionen mejor en otros ambientes, sin embargo, es importante no comprimirlos demasiado.

El proceso de recuperación requiere un tiempo amplio y suficiente. En la Tabla 1 se ofrece una muestra de un bosquejo para el curso.

Concentración

Es muy importante mantenerse concentrado(a) en el contenido general de la sección que está estudiando. Al mismo tiempo es importante responder a las experiencias, necesidades y deseos que expresan los estudiantes. A pesar de que conocemos algunas cosas acerca de la recuperación de una condición psiquiátrica y del estigma que frecuentemente está asociado a ésta, aún hay mucho que aprender. Sus estudiantes serán sus mejores maestros. Como sucede en prácticamente todas las clases, es común que en ocasiones los estudiantes se distraigan del tópico de la clase. En grupos de estudiantes latinoamericanos encontramos que la cultura en relación a los cuentos y leyendas familiares contribuye en gran medida a la distracción del tema central. Esto no tiene que ser negativo y un líder hábil puede utilizarlo a su favor. Si las preguntas o discusiones se alejan demasiado del tema central es importante que el líder, en forma cortés y gradual, traiga la discusión de vuelta al tópico principal. Distraerse es normal. Ayudar a los estudiantes a volverse a concentrar es una destreza importante de un buen líder o maestro. Una técnica para lograrlo puede ser preguntándole a la persona en qué forma relaciona lo que está contando con el tema de discusión.

No asuma la responsabilidad por sus estudiantes

Recuerde que no sabemos dirigir la vida de las demás personas mejor que como lo harían ellos mismos, aún cuando pensemos que podríamos hacerlo mejor. Los líderes no deben asumir la responsabilidad de cambiar a sus estudiantes. Esto es algo que sólo el estudiante puede lograr. Podemos actuar en forma responsable, trayendo nuestro propio conocimiento, nuestras destrezas, apoyo y fe al proceso de enseñanza. La esperanza ayuda a combatir la

desesperación. Enseñando a las personas a ayudarse a sí mismas y a sentirse importantes crea esperanza.

Cómo evitar “dar consejos” a los participantes

En lugar de ofrecer consejos a otros les pedimos a nuestros estudiantes que hagan dos cosas:

- Que le digan a la persona qué fue lo que a ellos les resultó útil hacer en esta situación.
- Que le expliquen a la persona cómo se sintieron al escucharla. El hecho de sólo escuchar lo que otros están diciendo es difícil, sin embargo, es lo que la mayoría de las personas necesitan: ser escuchados. Este tema se discutirá más adelante.

Reclutamiento

Hemos conseguido a estudiantes para nuestras clases en Boston University por medio del correo, organizaciones de autoayuda, grupos familiares, clubes de rehabilitación vocacional, así como a través de diferentes profesionales en salud mental. Nuestro criterio principal para aceptar al estudiante ha sido la disposición de asistir y a comprometerse con el curso. El nivel de incapacidad o el tipo de condición psiquiátrica no han sido criterios que hemos utilizado para eliminar persona alguna. Nuestros estudiantes incluyen hombres, mujeres, personas desamparadas, individuos con diagnósticos dobles, personas de diferentes trasfondos culturales, individuos que ya han sido dados de alta del hospital y profesionales con condiciones psiquiátricas. Además, hemos dirigido clases en programas tales como clubes de rehabilitación vocacional o programas residenciales comunitarios. En estos casos la matrícula podría estar limitada a los individuos que pertenecen a estos programas.

Planificación

El líder y sus auxiliares se reúnen 15 minutos antes de cada clase con el fin de planificarla. Ellos deciden qué temas serán cubiertos y quién dirigirá cada sección. También se discutirá cómo lidiar con cualquier asunto que surja. Después de la clase los líderes vuelven a reunirse por 15 minutos para discutir cómo les fue y para apoyarse entre sí.