

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.

Adiestramiento de los líderes

Es muy útil si el líder principal ha tenido algún tipo de experiencia enseñando o dirigiendo grupos. El Taller Recuperando la Esperanza no es un grupo terapéutico, pero sí requiere de algunas destrezas de enseñanza o de proceso de grupos. Puede encontrar algunas de estas destrezas enumeradas en el Apéndice.

Supervisión de los líderes

Los líderes se supervisan entre sí en las reuniones de planificación. Resulta muy útil si los líderes han tenido la oportunidad de ser supervisados por otra persona dentro del programa que a su vez posea conocimientos del proceso de enseñanza y de las condiciones psiquiátricas. Los talleres han sido experiencias muy conmovedoras para nosotros como líderes. Creemos firmemente que las personas tienen la capacidad de recuperarse. Esperamos que su experiencia sea similar a la nuestra.

Esquema para el programa educativo Recuperando la esperanza

Tabla 1: Sesión Contenido del programa

- 1 Primer capítulo: Introducción
- 2 Segundo capítulo: La recuperación
- 3 Segundo capítulo: La recuperación (continuación)
- 4 Segundo capítulo: La recuperación (continuación)
- 5 Segundo capítulo: La recuperación (continuación)
- 6 Segundo capítulo: La recuperación (continuación)
- 7 Tercer capítulo: Incrementando nuestro conocimiento y control
- 8 Tercer capítulo: Incrementando nuestro conocimiento y control (continuación)
- 9 Tercer capítulo: Incrementando nuestro conocimiento y control
- 10 Tercer capítulo: Incrementando nuestro conocimiento y control
- 11 Cuarto capítulo: Manejando las tensiones cotidianas
- 12 Cuarto capítulo: Manejando las tensiones cotidianas (continuación)
- 13 Cuarto capítulo: Manejando las tensiones cotidianas (continuación)
- 14 Cuarto capítulo: Manejando las tensiones cotidianas (continuación)
- 15 Cuarto capítulo: Manejando las tensiones cotidianas (continuación)
- 16 Cuarto capítulo: Manejando las tensiones cotidianas (continuación)
- 17 Quinto capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad
- 18 Quinto capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad (continuación)
- 19 Quinto capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad (continuación)
- 20 Quinto capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad (continuación)
- 21 Quinto capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad (continuación)
- 22 Quinto capítulo: Renovando nuestro sentido de identidad (continuación)
- 23 Sexto capítulo: Creando vínculos de apoyo personal
- 24 Sexto capítulo: Creando vínculos de apoyo personal (continuación)
- 25 Sexto capítulo: Creando vínculos de apoyo personal (continuación)
- 26 Sexto capítulo: Creando vínculos de apoyo personal (continuación)
- 27 Sexto capítulo: Creando vínculos de apoyo personal (continuación)
- 28 Séptimo capítulo: Estableciendo metas personales
- 29 Séptimo capítulo: Estableciendo metas personales (continuación)
- 30 Séptimo capítulo: Estableciendo metas personales (continuación)
- 31 Graduación

Comenzando el taller de recuperación

Introducción del líder

Para el propósito de estas instrucciones, los autores asumen que hay tres personas dirigiendo el programa: un líder profesional y dos auxiliares del líder con condiciones psiquiátricas. Hemos encontrado que resulta muy provechoso tener tanto a un hombre como a una mujer en el rol de auxiliar del líder para que los estudiantes puedan sentirse cómodos con un mentor y modelo de su propio sexo. Los líderes comienzan presentándose al grupo, comentando cómo se convirtieron en líderes de talleres de recuperación y explicando brevemente cómo este curso comenzó y evolucionó. Luego los líderes les piden a los estudiantes que digan sus nombres y cualquier otro detalle personal que quieran añadir. Una técnica útil es hacer que los estudiantes nombren algo que les gusta hacer.

Expectativas del programa educativo

Convenio: Pida a los estudiantes que den un primer paso para recobrar el control de sus vidas, comprometiéndose a lo siguiente:

1. Solicite a los estudiantes que se comprometan a asistir a todas las clases aun cuando NO quieran venir a alguna en particular. Debido a que la recuperación es un proceso y no un evento es importante que los estudiantes se comprometan con dicho proceso para que puedan sentir la recuperación plenamente.
2. Pídales que lleguen 15 minutos antes de la hora designada para cada clase, con el fin de que puedan saludarse y compartir entre sí. Recuérdeles que la clase empieza y termina puntualmente.
3. Pida a los estudiantes que se comprometan a comenzar la clase a la hora designada y que se queden hasta que la clase termine.
4. Pídales que se comprometan a expresar sus sentimientos en forma verbal y no física. Esto les permite expresar sus sentimientos a la vez que crea un ambiente de seguridad y protección en el salón de clases.
5. Pídales que se comprometan a proteger los nombres e identidades de sus compañeros de clase. Como es normal en cualquier curso es importante poder discutir lo que sucede en las clases. Sin embargo, también es importante pedir a los estudiantes que no identifiquen el contenido de la discusión con persona alguna en particular. Esto ayuda a que los estudiantes se abran y compartan su proceso de recuperación en un ambiente de anonimato, en el cual pueden sentirse cómodos y

seguros. Si el curso es auspiciado por alguna agencia en particular los términos específicos en relación a la confidencialidad deben ser discutidos.

6. Pregunte a los estudiantes si existen otros convenios o acuerdos que consideren importantes para realizar su sentido de bienestar durante este curso.

Duración: Cada clase dura aproximadamente dos horas con un receso después de la primera hora. Esta cantidad de tiempo permite que los estudiantes puedan trabajar plenamente con el material de cada clase. Pedimos a los estudiantes que lleguen 15 minutos antes del comienzo de cada clase para que puedan saludar y compartir un poco con sus compañeros. Recomendamos que se les ofrezca café o refrescos.

Enfoque educacional/No-terapéutico: Explique que el curso se enfoca en enseñar nueva información y destrezas. La intención de las clases no es hacer terapia de grupo. A pesar de que en un amplio sentido el enseñar un curso tiene efectos terapéuticos, los líderes no deben concentrarse en los asuntos terapéuticos individuales de los estudiantes y deben evitar interpretar lo que ellos compartan. Escuche las historias y los comentarios que se hacen durante la clase. Concéntrese en el presente y en el futuro. El enfoque educacional puede ser realizado reuniendo a la clase alrededor de una mesa en lugar de un círculo. Los círculos hacen que las personas piensen en terapia.

Diseño del curso: Mencione a los estudiantes que este curso combina presentación didáctica (educativa) y aprendizaje empírico (por medio de experiencia). Se les pedirá que participen en una variedad de actividades que incluyen el compartir experiencias personales, discusiones en grupo, ejercicios y períodos de reflexión silenciosa.

Responsabilidad: Informe a los estudiantes que es su responsabilidad crear valor y sentido de este curso. Los líderes no pueden llevar esto a cabo en lugar de los estudiantes.

Disponibilidad de los líderes: Haga saber a los estudiantes que los líderes están disponibles para ser contactados en forma breve e individual, según se presente la necesidad. Aquellos individuos que requieran o deseen mayor contacto individual pueden negociar

con los líderes. Si algún estudiante lo necesita o lo pide, podrían ser referidos a otras fuentes o recursos.

Compromiso mutuo: Pida a los estudiantes que traten de estar dispuestos a compartir y brindar apoyo entre sí a lo largo del curso. Después de las primeras clases les pedimos permiso para incluir sus números telefónicos en el registro del curso. A cada estudiante se le pide que llame, si así lo desea, a por lo menos dos compañeros de clase durante la semana para saludarlos. Esto sirve para aumentar el sentido de apoyo y confianza. Los líderes también pueden proporcionar los números telefónicos donde pueden ser localizados. Esto es recomendable hacerlo después de que hayan transcurrido varias clases, de manera que los estudiantes hayan tenido oportunidad de conocerse y sentirse cómodos.

Diario personal: Recomiende a los estudiantes que mantengan un diario personal durante el curso. Pídales que separen 15 minutos al día cuando se sientan dispuestos y tengan la energía para escribir en su diario. Aliéntelos a concentrarse en aquello que está sucediendo en sus vidas y en sus logros personales.

Convenio de anonimato: Mencione a los estudiantes que deben comprometerse a proteger los nombres e identidades de sus compañeros de clase. Se puede hablar acerca de lo que sucede en las clases, pero no se debe identificar lo sucedido con persona alguna en particular. Este convenio es necesario para crear un ambiente de confianza y franqueza.

Libro práctico: Pida a los estudiantes que escriban su nombre en la carátula del libro práctico. Este texto está diseñado para servir de registro personal. Los estudiantes deben comprometerse a no leer el texto ajeno. Haga hincapié en el hecho de que no es necesario compartir información del libro práctico si no se desea. Esto ayuda a que los estudiantes se sientan libres de ser honestos cuando documentan sus experiencias y sentimientos.

Propósito del curso

Haga que los estudiantes lean la sección que habla acerca del propósito del curso. Pregunte si hay dudas o comentarios. Subraye los comentarios importantes.

Metas del curso

Pida a un estudiante que lea la sección de metas. Pregunte si hay dudas o comentarios. Subraye los comentarios importantes.

Comentario: Hemos encontrado que resulta útil hacer que un voluntario vaya leyendo cada párrafo del Libro Práctico. Esto le brinda a los estudiantes la oportunidad de hablar, aún cuando no participen activamente en la clase. Una vez el párrafo ha sido leído, pregunte si hay alguna inquietud o comentario. Dependiendo de las respuestas a esta pregunta, la discusión puede extenderse por un rato. Los líderes también pueden agregar sus comentarios acerca del párrafo, una vez que los estudiantes hayan terminado. No acostumbramos escoger estudiantes específicos para que compartan sus reacciones en clase. Pensamos que es mejor esperar a que ellos mismos decidan cuando quieren participar.

Ejercicios prácticos Sugerencias para Empezar

Haga que los estudiantes lean la sección de “sugerencias.” Pregunte si hay dudas o comentarios. Subraye los comentarios importantes.

Ejercicio práctico 1.1

Ejercicio de relajación: Pida que cada estudiante deje lo que esté haciendo y se ponga en posición relajada. Dígales que pueden mantener los ojos abiertos o cerrados, según sea que se sientan más cómodos. Pídeles que respiren profundamente varias veces. Luego haga que cada estudiante se concentre en las diferentes partes de su cuerpo, siguiendo las instrucciones del ejercicio de relajación. Si tienen dificultad para concentrarse, dígales que traten de meditar, dirigiendo la atención hacia su cuerpo. Continúe este ejercicio por 10 minutos.

Sugerencias: Pida a los estudiantes que compartan sus inquietudes con la clase, específicamente cómo se sintieron con el material. Explique que la meditación además de tener importantes beneficios físicos, como por ejemplo regular los latidos del corazón y bajar la presión sanguínea, también puede resultar muy relajante. Por ejemplo: la tensión puede afectar la respiración. Respirar profundamente puede preparar a los estudiantes para lidiar con las tensiones que pueden ocurrir en clase. La relajación también ayuda a que los estudiantes se olviden de las preocupaciones que ocupan su mente y se concentren mejor en este material. Sin embargo, los líderes también deben reconocer que para algunas personas el movimiento o el involucrarse en alguna actividad puede resultar más

relajante que la meditación. Todo el mundo es diferente: cada individuo debe aprender cuáles son las cosas que lo ayudan a relajarse. Pregunte a los estudiantes qué cosas les resultan relajantes.

Ejercicio práctico 1.2

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta. Esto debe tomar unos 5 minutos. Una vez que hayan terminado, pídeles que escojan un compañero con quien compartir sus respuestas. Además de ayudar a desarrollar destrezas interpersonales, este ejercicio anima a los estudiantes a conocerse entre sí. Cada ejercicio subsiguiente debe ser compartido con una persona nueva, de manera que los estudiantes tengan la oportunidad de relacionarse con todos sus compañeros de clase.

Sugerencias: La función principal de los líderes durante la conclusión de cada ejercicio es escuchar lo que los estudiantes están diciendo, clarificar cualquier duda acerca del contenido del material y responder a sus inquietudes. No es necesario que resuelvan situaciones problemáticas que hayan surgido durante la clase. Las soluciones a estos problemas evolucionarán durante el transcurso de las clases, tanto para los estudiantes como para los líderes. Puede comentarle al grupo que muchas veces las personas olvidan las técnicas que han desarrollado para cuidarse a sí mismos durante períodos de tensión, que es cuando precisamente más lo necesitan. Es importante que las personas se acostumbren a cuidarse regularmente. Pida sugerencias a los estudiantes acerca de lo que pueden hacer diariamente para relajarse. ¿Qué cosa positiva pueden hacer para ellos mismos esta semana? Tome tiempo para discutir las sugerencias del autor.

Ejercicio práctico 1.3

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Esto debe tomar unos 5 minutos. Una vez que hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas con la clase.

Sugerencias: Pida a los estudiantes que compartan con la clase aquello del curso que les gustaría cambiar. Déjeles saber que se pueden llevar a cabo modificaciones a medida en que progresa el curso.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Como tarea pídeles que hagan diariamente algo positivo para ellos mismos (del ejercicio práctico 1.2). Puede asignar otras tareas basadas en las necesidades y deseos de la clase. Indique que la sesión del día ha concluido. Si queda trabajo pendiente comience la próxima sesión en ese punto. Despídase.

Comentario: Finalizamos cada clase al cabo de dos horas. No tratamos de cubrir una cantidad específica de material, sino que marchamos al ritmo de la clase. Al final de cada clase asignamos tareas basadas en el material discutido. Al principio de cada clase le pedimos a los estudiantes que digan sus nombres, comenten acerca de su tarea o discutan alguna duda u otro asunto de la clase anterior. Seguidamente, pasamos al lugar del texto donde nos quedamos la última vez.

CAPÍTULO 2

La recuperación

Instrucciones para el líder

Comience la sesión

Haga que los estudiantes se vuelvan a presentar y pregúnteles acerca de la tarea de la semana pasada. Pregunte si quedan dudas o comentarios de la clase anterior. Presente el material para esta sesión. Repase brevemente el proceso de recuperación y haga que los estudiantes lean del texto un párrafo a la vez. Luego, discuta cada párrafo.

Ejercicios prácticos

Ejercicio práctico 2.1

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Una vez que hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas con la clase.

Sugerencias: El proceso de conclusión ayuda a que los estudiantes se concentren en aquellos asuntos que tienen importancia para ellos. Vuelva a recalcar lo importante que es el apoyo durante el proceso de recuperación. También haga hincapié en el hecho de que todas las personas no pasan por las fases del proceso de recuperación al mismo tiempo, que las mismas tienden a seguir con el mismo comportamiento que quieren cambiar y que el cambio emocional toma tiempo. Pida a los estudiantes que compartan con la clase aquellas cosas que hallaron útiles para su proceso de recuperación, al igual que aquello que no les sirvió de ayuda. Discuta este tema.

Ejercicio práctico 2.2

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Esto debe tomar unos 5 minutos. Una vez que hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas con la clase.

Sugerencias: Discuta los obstáculos para la recuperación, tanto internos como externos. Pida a los estudiantes que compartan la manera en la cual han enfrentado con sus obstáculos, incluyendo lo que les sirvió de ayuda y lo que no. Explique que las personas aprenden de los demás.

Ejercicio práctico 2.3

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Esto debe tomar unos 5 minutos. Una vez que hayan terminado, pídeles que compartan sus respuestas con la clase.

Sugerencias: Discuta aquello que los estudiantes consideren útil. Explore las inquietudes al material de hoy y dedique tiempo para discutir las. Discuta la sección de “comentarios del autor”. Responda a los comentarios de los estudiantes.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Puede asignar otras tareas basadas en las necesidades y deseos de la clase. Indique que la sesión del día ha concluido. Si queda trabajo pendiente, comience la próxima sesión en ese punto. Despídase.

CAPÍTULO 3 Incrementando nuestro conocimiento y control

Instrucciones para el líder

Presente la sesión

Haga que los estudiantes lleven a cabo un ejercicio de relajación durante 5 minutos. Recuerde que el propósito principal de los ejercicios de relajación es lograr que los estudiantes descansen, se deshagan de las preocupaciones que ocupan su mente y se preparen para enfrentar este material. Pregunte a los estudiantes cuáles son las técnicas de relajación que les han resultado mejores. Acuérdesse que algunas personas prefieren relajarse a través de actividades, mientras que otras prefieren meditar o leer un libro. Haga que los estudiantes se vuelvan a presentar y pregúnteles acerca de la tarea de la semana pasada. Pregunte si quedan dudas o comentarios de la clase anterior. Presente el material para esta sesión. Repase brevemente el proceso de recuperación. Haga que los estudiantes lean del texto un párrafo a la vez. Luego, discuta cada párrafo y conteste las preguntas que surjan. Es muy importante que las personas con condiciones psiquiátricas entiendan cómo está organizado un sistema basado en la recuperación. El conocimiento ayuda a crear sentido de poder interno. Los conceptos pueden ser difíciles pero es importante invertir el tiempo necesario para entenderlos. Este capítulo contiene más información didáctica que los demás. Fomente la discusión de cada capítulo.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Como tarea, pídeles que practiquen sus proposiciones personales en la mañana y antes de acostarse. Si queda trabajo pendiente, comience la próxima sesión en ese punto. Puede asignar otras tareas basadas en las necesidades y deseos de la clase. Despídase.

CAPÍTULO 4 Manejando el estrés* de la vida diaria

Instrucciones para el líder Presente la sesión

Haga que los estudiantes se vuelvan a presentar, pregúnteles acerca de la tarea de la semana pasada y consulte si quedan dudas o comentarios de la clase anterior. Presente el material para esta sesión. Haga que los estudiantes lean del texto un párrafo a la vez. Luego, discuta cada párrafo y conteste las preguntas que surjan.

Comentario: A la mitad de este curso de 30 semanas es probable que los estudiantes empiecen a caer en cuenta que las clases terminarán pronto. Esta es una respuesta típica que sucede en clases o grupos temporales. A medida que surjan preguntas, responda a las inquietudes de los estudiantes. Terminar es triste. Los estudiantes extrañarán a sus compañeros y a los líderes. Los líderes también extrañarán a los estudiantes. Es importante reconocer el compromiso de los estudiantes, así como la capacidad que tienen de comenzar y terminar algo con éxito. También es importante aceptar que los estudiantes pueden sentir tristeza sin dejar que este sentimiento los abrume al decir adiós.

* (El término *estrés* es un anglicismo de la palabra “stress” cuyo significado en español es tensión emocional o cotidiana. Para los efectos de esta guía utilizaremos ambos términos.)

Ejercicios prácticos **Ejercicio práctico 4.1**

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Trate de lograr que identifiquen por lo menos un síntoma físico que relacionen con la tensión (por ejemplo dolor de cabeza). Dígalos que traten de ser originales y no repitan los síntomas expresados por sus compañeros. Al concluir este ejercicio, pida a los estudiantes que compartan sus reacciones con el grupo. Recuérdeles que sólo tienen que compartir lo que deseen.

Sugerencias: Aquellos ejemplos de síntomas expresados por los estudiantes pueden ser apuntados en un cuaderno. Este ejercicio ayuda a que los estudiantes personalicen sus síntomas. El compartir sus síntomas con la clase ayuda a que los estudiantes se den cuenta que sus reacciones a la tensión cotidiana son muy parecidas a las de otras personas. Explique que el solo hecho de estar consciente de aquello que nos afecta puede servir para reducir los niveles de tensión. A medida en que vaya conociendo el significado de sus síntomas querrá hacer algo para remediarlos.

Ejercicio práctico 4.2

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. El formato de este ejercicio fomenta la concentración tanto en las fortalezas como en las debilidades personales. Mencione que las respuestas deben indicar aquella conducta específica que es efectiva o ineficaz al lidiar con sus síntomas de tensión. Los líderes pueden brindar ayuda individual a aquellos estudiantes que tengan dificultad con esta parte del ejercicio. Para finalizar haga que los estudiantes compartan lo que quieran con la clase.

Sugerencias: Recalque la importancia de reconocer las debilidades personales sin juzgarse a sí mismos ni a otros. *El culparse a uno mismo o a otros por “no hacerlo bien” no sirve de nada. Todos tenemos estrategias útiles e inútiles para enfrentar la vida. Es importante reconocer aquello que nos ayuda y nos brinda sentido de poder interno, así como aquello que no nos es útil. Reconocer las debilidades sin juzgar nos ayuda a darnos cuenta de aquellas estrategias que no funcionan y a probar otras.*

Dedique tiempo para discutir los comentarios del autor. Presente la lectura “Fuentes de Tensión”. Pida a los estudiantes que lean la introducción y la discutan. Haga que un estudiante lea la Tabla 2. Responda a los comentarios de los estudiantes.

Ejercicio práctico 4.3

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Trate de lograr que identifiquen por lo menos una fuente de estrés ambiental. Al concluir este ejercicio, pida a los estudiantes que compartan sus reacciones con la clase.

Sugerencias: Este ejercicio ayuda a que los estudiantes identifiquen lo que les causa tensión. Compartir con la clase les ayuda a darse cuenta que sus fuentes de tensión son muy parecidas a las de otras personas. Explique que el solo hecho de estar consciente de estos detalles puede tener gran impacto en nuestras fuentes de tensión.

Ejercicio práctico 4.4

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta. Recalque que en sus respuestas deben tratar de identificar aquella conducta específica que resulta efectiva o ineficaz al lidiar con sus fuentes de tensión. Los líderes pueden brindar ayuda individual a aquellos estudiantes que tengan dificultad con esta parte del ejercicio. Al final, haga que los estudiantes compartan lo que quieran con la clase.

Sugerencias: Recalque la importancia de reconocer las debilidades personales sin juzgarse a sí mismos ni a otros, explicando que todos tenemos estrategias útiles e inútiles. Es importante reconocer aquello que nos ayuda y brinda sentido de poder interno, así como también lo que no nos ayuda. Si continuamos empeñados en usar las mismas estrategias que no han funcionado en el pasado, reconocer nuestras debilidades puede ayudarnos a intentar otra cosa.

Ejercicio práctico 4.5

Pida a los estudiantes que completen el ejercicio 4.5 por su propia cuenta. Este ejercicio puede ser difícil, ya que deben reconocer que ellos mismos pueden contribuir a su propia tensión. Diga a los estudiantes que aceptar esto resulta difícil. Al final del ejercicio pídale que compartan lo que deseen con sus compañeros.

Sugerencias: Comparta sus propias experiencias con los estudiantes.

El beneficio de identificar cómo contribuimos a generar nuestra propia tensión nos permite lidiar en forma más directa con aquello que lo causa. Hay que ser valientes para mirarnos a nosotros mismos con honestidad.

Ejercicio práctico 4.6

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta. Recalque que en sus respuestas deben tratar de identificar aquella conducta específica que resulta efectiva o ineficaz al lidiar con sus fuentes de tensión. Los líderes pueden brindar ayuda individual a aquellos estudiantes que tengan dificultad con esta parte del ejercicio. Al final haga que los estudiantes compartan lo que quieran con la clase.

Sugerencias: Recalque la importancia de reconocer las debilidades personales sin juzgarse a sí mismos ni a otros. Explique que el culparse a uno mismo o a otros por “no hacerlo bien” no sirve de nada. Dedique tiempo para discutir los comentarios del autor. Presente la sección de “estrategias para manejar el estrés”. Haga que los estudiantes lean la sección de “Ritmo de progreso”. Responda a los comentarios de los estudiantes. Haga que los estudiantes lean la sección de “Estrategias adicionales”. Responda a sus comentarios.

Ejercicio práctico 4.7

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta. Luego discúptalo en clase.

Sugerencias: Explique a los estudiantes lo siguiente: *Las actividades de la vida diaria le brindan estructura a nuestra vida. Podemos depender de estas actividades si las reconocemos. La realidad es que la mayoría de nosotros tenemos estructura en nuestra vida, sólo tenemos que reconocerlo. Crear estructura cada día es una forma de progresar en el ritmo de nuestras vidas. Cuando nuestra energía está baja, los ejercicios de relajación pueden aumentarla.*

Ejercicio práctico 4.8

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta. Indique que en ocasiones los pensamientos negativos pueden provenir de ellos mismos o de algo que les dijo otra persona.

Sugerencias: Explique a los estudiantes lo siguiente: *Reorganizar nuestros pensamientos es como fortalecer un músculo. Aumentar nuestra habilidad para creer en los pensamientos positivos toma tiempo y esfuerzo. Reforzar nuestros pensamientos positivos es una forma de aumentar nuestra autoestima y la confianza en nosotros mismos. Esta es una forma de valorarnos.* Haga que los estudiantes compartan sus respuestas con la clase. Explique que poder identificar sinceramente aquellos sentimientos asociados con los

pensamientos obsesivos puede ayudarnos a interrumpirlos. Si los pensamientos obsesivos persisten, los medicamentos u otros recursos pueden ser útiles para ayudar a manejarlos.

Ejercicio práctico 4.9

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta.

Sugerencias: Explique a los estudiantes lo siguiente: *Las afirmaciones son formas muy poderosas de influenciar nuestros sentimientos y nuestra autoestima. Sin embargo, estas afirmaciones pueden ser incómodas si no estamos acostumbrados a ellas.* Haga que los estudiantes compartan sus afirmaciones en clase. Presente la sección “Aprendiendo a sentir”. Pida a los estudiantes que lean el texto y los ejemplos que se encuentran en la literatura de autoayuda. Discuta en clase.

Ejercicio práctico 4.10

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta.

Sugerencias: Explique a los estudiantes lo siguiente: *poder identificar o ponerle nombre a los sentimientos es un paso importante en el manejo de la tensión emocional. Si podemos identificar lo que estamos sintiendo es más probable que lo expresemos en voz alta. Compartir los sentimientos en clase hace que éstos sean menos intimidantes.*

Comentario: Existen sentimientos que se pueden expresar más cómodamente que otros.

Presente la sección “Aprenda a decir que no”. Haga que lo lean los estudiantes. Discuta en clase.

Ejercicio práctico 4.11

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta.

Sugerencias: Explore con los estudiantes cómo se sienten cuando dicen que no. Explique lo siguiente: *El no poner límites cuando lo queremos o lo necesitamos aumenta nuestra tensión emocional. Ser franco no es fácil. El ser claros con nosotros mismos en cuanto a nuestras necesidades puede ayudarnos a aumentar nuestra confianza. Algunas personas sienten que no tienen el derecho de decir que no. Es posible que en la clase ya hayan surgido situaciones donde algunos estudiantes han dicho que no.* El apoyo de nuestros compañeros puede ayudarnos a sentirnos más confiados en ejercer nuestro derecho de decir “no”. Presente la

sección de “Nutrición y buena salud física.” Haga que los estudiantes lean el texto y discútalos en clase.

Ejercicio práctico 4.12

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta.

Sugerencias: Explique a los estudiantes lo siguiente: *programar nuestra actividad física crea estructura en nuestras vidas. El hecho de separar tiempo por adelantado para estar activos también aumenta la posibilidad de que este rato se dedique exclusivamente a esta actividad. Es importante cuidar “celosamente” de este tiempo y no utilizarlo para otra cosa. Es un momento especial. Hacer algo que se disfruta aumenta la motivación para continuar la actividad física. Ser consistente es muy importante.*

Ejercicio práctico 4.13

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta.

Sugerencias: Explique a los estudiantes que *los alimentos sanos pueden ayudarnos a sentirnos mejor con nosotros mismos. Comer alimentos sanos es una manera de ganar control sobre nuestras vidas.* Dedique tiempo para discutir la sección de “inquietudes y reacciones” al igual que los comentarios del autor. Responda a los comentarios de los estudiantes.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Como tarea pídeles que practiquen sus proposiciones personales en la mañana y antes de acostarse. Si queda trabajo pendiente comience la próxima sesión en ese punto. Puede asignar otras tareas basadas en las necesidades y deseos de la clase. Despidase.

CAPÍTULO 5 Renovando nuestro sentido de identidad

Instrucciones para el líder

Presente la sesión

Haga que los estudiantes lleven a cabo un ejercicio de relajación durante 5 minutos. Recuerde que el propósito del ejercicio de relajación es ayudar a que las personas descansen, dejen de hacer aquello que les ocupa y hacer que presten atención. Haga que se presenten nuevamente. Pregúnteles acerca de la asignación de la semana pasada o si quedan dudas o inquietudes de la clase anterior. Presente el material para esta sesión. Haga que un estudiante lea el que se refiere al “reconocimiento de nuestro proceso de recuperación”. Responda a las preguntas de los estudiantes.

Ejercicios prácticos

Ejercicio práctico 5.1

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego, discúptalo en la clase.

Sugerencias: Explique a los estudiantes que todos tenemos diferentes cosas que disfrutamos. Discuta las formas en que ellos pueden incorporar estas cosas a su vida diaria. Luego explique que *hacer las cosas que disfrutamos ayuda a crear sentido de poder interno, le da significado a nuestra vida. Algunas de las cosas que disfrutamos se pueden llevar a cabo inmediatamente (como por ejemplo salir a caminar); otras necesitan planificación (como por ejemplo ir de paseo). Algunas de las cosas que disfrutamos son gratis (como por ejemplo conversar con amistades), otras pueden ser costosas (como por ejemplo salir a cenar). Es bueno tener una combinación de ambas.*

Presente la sección “Creando una vida enriquecedora”. Haga que un estudiante lea el primer párrafo. Discuta en clase.

Presente la sección “Dándonos tiempo para llevar a cabo los cambios”. Haga que un estudiante lea el primer párrafo. Discuta en clase.

Ejercicio práctico 5.2

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en la clase.

Sugerencias: Explique a los estudiantes lo siguiente: *Cada uno de nosotros tenemos cosas que enriquecen nuestra vida. No es necesario que dependamos de otras personas para sentirnos realizados.* Discuta las formas en las que podemos incorporar estas cosas a nuestra vida diaria. Explique *que llevar a cabo las cosas que nos hacen sentir enriquecidos aumenta nuestro sentido de poder interno.* Presente la sección “Desarrollando una filosofía más útil para la vida”. Haga que un estudiante lea el primer párrafo. Discúptalo en clase.

Sugerencias: Explique que *cada uno de nosotros puede tener una filosofía de vida que nos señala cómo pensar y actuar. No tenemos que dejarle la filosofía a los filósofos. En nuestra propia filosofía se encuentran nuestros valores los cuales también le sirven de guía a nuestra conducta, ya que nos dicen lo que consideramos bueno y malo. Podemos tener filosofía y valores propios para que éstos nos sirvan de guía.*

Ejercicio práctico 5.3

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en la clase.

Sugerencias: Explique a los estudiantes que el propósito de este ejercicio es crear autoestima. Esto puede resultar difícil ya que hace que los estudiantes piensen en sí mismos. Bríndeles la oportunidad de hablar de ellos mismos en forma positiva. Reconozca que esto también es difícil. Estas no son preguntas que normalmente se le hacen a personas con condiciones psiquiátricas o en general. Este ejercicio puede resultar muy conmovedor para los estudiantes. Presente la sesión “Reconociendo nuestros deseos”. Haga que un estudiante lea el primer párrafo. Discúptalo en clase.

Ejercicio práctico 5.4

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en la clase.

Sugerencias: Aliente a los estudiantes a no limitar sus pensamientos en cuanto a lo que les parece posible o imposible. Explíqueles que todo es posible, “Querer es Poder”. No es malo tener fantasías. Muchas personas piensan que no tienen el derecho de querer o desear algo. El reconocer esto puede ser difícil. Es factible que se les haya dicho que sólo se puede desear aquello que es posible. Este ejercicio le brinda a los estudiantes la oportunidad de expresar todos sus deseos. El expresarse en forma abierta acerca de lo que se quiere ayuda a crear posibilidades. Dedique tiempo para discutir la sección de “inquietudes y reacciones”, al igual que los comentarios del autor. Responda a los comentarios de los estudiantes.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Como tarea pregúnteles qué cosas pueden hacer durante la semana para realzar su cuidado personal. Puede asignar otras tareas basadas en las necesidades y deseos de la clase. Si queda trabajo pendiente comience la próxima sesión en ese punto. Despídase.

CAPÍTULO 6 Creando vínculos de apoyo personal

Instrucciones para el líder

Presente la sesión

Haga que los estudiantes se vuelvan a presentar, pregúnteles de la tarea de la semana pasada y consulte si quedan dudas o comentarios de la clase anterior. Presente el material para esta sesión. Haga que los estudiantes lean la sección del texto que habla sobre “establecer vínculos”. Responda a las preguntas de los estudiantes. Presente la sección “destrezas básicas de comunicación”. Haga que los estudiantes lean el texto. Responda a sus comentarios.

Ejercicios prácticos

Ejercicio práctico 6.1

Ayude a los estudiantes a completar este ejercicio. Explique las instrucciones y demuestre cómo hacerlo con la ayuda del auxiliar del líder. Luego haga que diferentes pares de estudiantes intenten el ejercicio usando el método “decir, mostrar y hacer”. Pida a los estudiantes completar el ejercicio de palabras que expresan sentimientos. Quizás quiera escribir otras palabras de este tipo mientras que los estudiantes las identifican.

Ejercicio práctico 6.2

Haga que los estudiantes completen el ejercicio 6.2. El propósito de éste es ayudar a los estudiantes a aumentar su vocabulario de palabras que expresan sentimientos. Discuta en clase.

Ejercicio práctico 6.3

Haga que los estudiantes completen este ejercicio. Responder a las inquietudes y sentimientos de los demás es un aspecto importante de la comunicación. Pida a los estudiantes que escriban sus respuestas, que las compartan en pareja y las discutan en clase. Presente la sección “Iniciando”. Haga que un estudiante lea el

primer párrafo. Responda a las preguntas. Indique que esta destreza será desarrollada más ampliamente en el Capítulo 7. Presente la sección “Pidiendo apoyo”. Discuta los “pasos envueltos en buscar apoyo”. Responda a los comentarios de los estudiantes.

Ejercicio práctico 6.4

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en la clase.

Sugerencias: Si algún estudiante no puede nombrar una persona que le sirva de apoyo, indíquele que piense en alguien que le gustaría que formara parte de su sistema de apoyo. Si el estudiante tiene a alguien que le sirve de ayuda, pregúntele quién es y cómo puede obtener apoyo de esa persona. Explique lo siguiente: *Lidiar con los sentimientos es una parte importante de cualquier relación. Entender las cosas que queremos o necesitamos en relación a nuestros sentimientos, así como lo que quieren o necesitan otros, puede ayudar a fortalecer la relación.*

Haga que los estudiantes enumeren las formas en las cuales pueden crear apoyo personal. Algunos ejemplos son: uniéndose a un grupo de autoayuda, sirviendo de voluntario(a) en alguna organización, ayudando a otros o uniéndose a un grupo religioso.

Ejercicio práctico 6.5

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en la clase.

Sugerencias: Explique lo siguiente: *Es muy importante expresar lo que queremos en forma clara, así como también pedírselo a alguien que nos lo puede proporcionar. A veces resulta difícil pedir lo que queremos porque nos da vergüenza. Quizás creemos que no lo merecemos o que nuestra experiencia ha sido negativa cuando hemos pedido ayuda. Cuando pedimos algo estamos admitiendo que necesitamos ayuda. A veces esto puede ser difícil. Cuando necesitamos ayuda es importante seleccionar a alguien con quien nos sentimos seguros.* Presente la sección “Fijando límites en nuestras relaciones”. Pida a los estudiantes que lean el texto. Discúptalo en clase.

Ejercicio práctico 6.6

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discútalos en clase.

Sugerencias: Explique lo siguiente: Es muy importante reconocer aquellas situaciones en donde nos volvemos más vulnerables y propensos a “rescatar” a otros. Reconociendo cómo “rescatamos” a otros nos ayuda a evitar la tensión que esta conducta nos causa. Busque nuevas maneras de lidiar con la persona o la situación. Algunas personas no piensan que tienen el derecho de fijar límites y creen que su rol es servirle al resto del mundo. Es importante decir ¡ya basta! Dedique tiempo para discutir la sección de “sentimientos y reacciones”, al igual que los comentarios del autor. Responda a los comentarios de los estudiantes.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Como tarea pídeles que inviten a un amigo, amiga o alguien a quien quisieran conocer mejor para hacer algo divertido. Indíqueles que lean uno de los informes de *La Experiencia de Recuperación*. Puede asignar otras tareas basadas en las necesidades y deseos de la clase. Si queda trabajo pendiente comience la próxima sesión en ese punto. Despídase.

CAPÍTULO 7 Estableciendo metas personales

Instrucciones para el líder

Presente la sesión

Haga que los estudiantes lleven a cabo un ejercicio de relajación durante 5 minutos. Recuerde que el propósito del ejercicio de relajación es ayudar a que las personas descansen, dejen de hacer aquello que les ocupa y presten atención. Pida a los estudiantes que se presenten nuevamente. Pregúnteles acerca de la asignación de la semana pasada y consulte si quedan dudas o inquietudes. Presente el material para esta sesión. Haga que los estudiantes lean “Guía para establecer metas gradualmente”. Responda a las preguntas de los estudiantes.

Ejercicios prácticos

Ejercicio práctico 7.1

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discútalo en la clase.

Sugerencias: Los estudiantes se darán cuenta que existen muchas semejanzas entre los factores que les producen tensión tanto a ellos como a sus compañeros. No están solos cuando se trata de enfrentar estos factores.

Ejercicio práctico 7.2

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discútalo en la clase. Puede ayudar a aquellos estudiantes que tengan dificultad con el ejercicio.

Sugerencias: Nuevamente los estudiantes reconocerán semejanzas en las maneras en que la tensión los impacta. Es importante compartir esta información.

Ejercicio práctico 7.3

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en la clase. Puede ayudar a aquellos estudiantes que tienen dificultad con el ejercicio.

Sugerencias: Recalque que todos tenemos dificultad cuando intentamos personalizar nuestra tensión. Haga que los estudiantes traten de describir su tensión como resultado de algo que no están haciendo o no pueden hacer. Explíqueles que una vez que reconocemos cómo contribuimos a nuestra propia tensión emocional estamos más capacitados para lidiar con sus verdaderas causas, las cuales casi siempre son externas.

Ejercicio práctico 7.4

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en clase. Puede ayudar a aquellos estudiantes que tienen dificultad con el ejercicio.

Sugerencias: Explique lo siguiente: *El transformar aquello que no estamos haciendo o no podemos hacer en algo que queremos llevar a cabo puede ser muy alentador, ya que empezamos a mirar nuestro “problema” en forma diferente.*

Ejercicio práctico 7.5

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en clase. Puede ayudar a aquellos estudiantes que tienen dificultad con el ejercicio.

Sugerencias: Explique a los estudiantes que una vez que identifiquen la información, destrezas y apoyo que necesitan, sus “problemas” serán menos abrumadores.

Ejercicio práctico 7.6

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su propia cuenta. Luego discúptalo en clase. Puede ayudar a aquellos estudiantes que tienen dificultad con el ejercicio.

Sugerencias: Es posible que algunos de los problemas indicados por los estudiantes no necesiten tanta discusión como se menciona en este ejercicio. Sin embargo, creemos que resulta útil llevar a cabo el ejercicio por lo menos una vez. Este es un proceso renovador que inspira la recuperación y también ayuda a que los estudiantes se pongan en contacto con su potencial y sus sentimientos.

Ejercicio práctico 7.7

Pida a los estudiantes que completen este ejercicio por su cuenta. Esto debe tomar unos 5 minutos. Una vez que hayan terminado pídeles que compartan sus opiniones con todos sus compañeros de clase.

Sugerencias: Apoye lo aprendido y no lo cuestione. Esto es lo que los estudiantes han aprendido y ha llegado el momento de que ellos asuman responsabilidad por el material. Sólo escuche y responda. No interprete.

Conclusión

Recuerde a los estudiantes que es importante separar 15 minutos al día para escribir en su diario personal. Cuando quede aproximadamente media hora para finalizar la última clase, pídeles que llenen la hoja de evaluación que se encuentra al final del Libro Práctico. Cuando completen la evaluación, indique a los estudiantes que compartan sus comentarios con la clase y con el líder. No interprete las evaluaciones ni se ponga a la defensiva con las críticas. Valore las respuestas de los estudiantes. Sólo escuche y responda. Reconozca lo difícil que es decir adiós. Si acaso no se ha podido terminar todo el material del Libro Práctico, reconozca lo frustrante que puede ser no haber tenido el tiempo suficiente para completarlo. Comente lo importante que es terminar lo que se empieza. Comparta con la clase su experiencia en cuanto a lo que ha aprendido durante este curso y su significado. Reparta los certificados. Si su agencia está afiliada a algún programa académico, el curso puede tener crédito educativo. Indique que ha llegado la hora de celebrar el final de las clases compartiendo los refrigerios. Despídase.

Apéndice

Algunas guías para la educación y el proceso de recuperación de grupos de personas con condiciones psiquiátricas.

LeRoy Spaniol, Ph.D., Martin Koehler, B.S., and Gloria Dickerson

En el ambiente de salud mental, rehabilitación y autoayuda se utilizan una gran variedad de grupos. Muchos de éstos se basan en la educación y el desarrollo de destrezas, con el fin de proveer información acerca de la recuperación y enseñarle a las personas diferentes técnicas para lidiar con su condición y otras habilidades necesarias. Otros grupos proveen apoyo, actividades que enriquecen nuestras vidas o terapia tradicional.

Mientras que algunos de los líderes de estos grupos han recibido adiestramiento profesional en cuanto a las técnicas de aprendizaje y el proceso de grupos, otros han adquirido sus destrezas en el trabajo. Esta publicación sirve de guía para aquellos profesionales, familiares y personas con condiciones psiquiátricas que dirigen grupos que se enfocan en el conocimiento y el desarrollo de destrezas, en lugar de la terapia. Los autores han obtenido información de una variedad de fuentes, que para beneficio del lector, se encuentran enumeradas en la bibliografía.

Roles generales y características del líder

1. Enfoque el curso o la experiencia de grupo como algo educativo y no terapéutico. Con frecuencia las personas con condiciones psiquiátricas reciben tratamiento a través de grupos terapéuticos. Es por este motivo que quizás sea necesario explicarles a los participantes que esto es un curso educativo y que ellos son estudiantes. El hecho de ser identificado como estudiante es un

aspecto importante y saludable en el desarrollo del sentido de identidad. Además, es un contraste dramático de la identidad de *paciente* que resulta tan estigmatizadora y debilitante.

2. Es importante lidiar con los aspectos de confidencialidad y anonimato. Es posible que durante el transcurso de los grupos surja la necesidad de colaborar con otras personas (por ejemplo profesionales, familiares, personas con condiciones psiquiátricas). Antes de comenzar el curso, haga un convenio con los estudiantes en relación a aquello que se piensa o no compartir con el resto del grupo. Cuando el líder demuestra que valora la colaboración con otros es más probable que éste sea aceptado por los estudiantes.
3. Es importante que el líder tolere las reacciones (tanto directas como indirectas) independientemente de lo fuertes que sean, sin tomar represalias. Considere que en muchos casos, las soluciones de los estudiantes provienen de unas necesidades profundas y desesperadas y no necesariamente son el tipo de problemas que tienen una solución simple. El hecho de reconocerlo le permite a usted entender mejor a los estudiantes y a no ponerse a la defensiva. Esto también ayuda a que los estudiantes empiecen a verse a sí mismos con curiosidad, en lugar de culpabilidad.
4. Intente lograr un balance entre el liderazgo activo e inactivo. Su presencia y participación es importante para los estudiantes, pero cuídese de no hacerse cargo de sus vidas. Respete la habilidad que ellos tienen de desarrollar sus propias vidas.
5. Respete el hecho de que el cambio es un proceso lento y ambiguo. Aprenda a tolerar sin conocer y a confiar en que el proceso se desarrollará. Acepte la necesidad que tienen los individuos de tomar el tiempo que necesitan para poder incorporar nuevas ideas y cambios.
6. Respete la cautela que muestran los estudiantes. Con frecuencia éstos han sido maltratados y heridos en sus relaciones interpersonales y necesitan proceder con prudencia y lentitud cuando se trata de dejar que otras personas entren a su mundo.
7. Respete la vulnerabilidad que acompaña todo proceso de cambio, especialmente cuando el individuo está en proceso de alterar su sentido de identidad. Es posible que los estudiantes muestren síntomas de su condición a medida en que tratan de

deshacerse de viejos patrones de conducta y adaptarse a los nuevos. Hágalos saber que esto es natural. El cambio es un proceso difícil y en ocasiones abrumador.

8. Respete las inquietudes, reacciones y experiencias de los estudiantes Ya que ellos valoran estos aspectos de sí mismos. La valoración es también parte del rol de los líderes.
9. Evite la interpretación de información. Responda directamente al contenido, las reacciones y al significado que tiene el material para los estudiantes.

Manejando límites

1. Un convenio inicial ayuda a establecer límites en el curso. Por ejemplo, se les puede pedir a los estudiantes que se comprometan a lo siguiente:
 - Presentarse todas las semanas, ser puntual y quedarse hasta el final de la clase.
 - Trabajar activamente en aquella información y necesidad de destrezas que los trajo al curso.
 - Expresar los sentimientos en palabras y no en acciones.
 - Continuar en el curso hasta la última clase.
 - Proteger los nombres y las identidades de sus compañeros cuando comenten lo sucedido en clase.
2. Refiérase a los diferentes tipos de límites, incluyendo:
 - *Los límites de la clase entera.* Por ejemplo: ¿quién está y quién no?; ¿qué está bien o mal?; ¿qué es aceptable e inaceptable?
 - *Los límites individuales.* Por ejemplo: ¿qué se comparte? ¿qué no se comparte? y ¿cuándo se comparte?
3. Respete las relaciones que existen entre estudiantes fuera de la clase. Dichas relaciones son naturales y beneficiosas. El curso brinda la oportunidad a que los estudiantes se relacionen. Sin embargo, éstas pueden dar origen a dudas en cuanto a la información que se comparte entre estudiantes fuera del aula. Pueden surgir situaciones de celos, envidia o rechazo. Debido a que las relaciones entre estudiantes fuera de la clase tienen impacto en el curso, considérelas como un beneficio más para la clase.

4. Discuta sobre la baja asistencia y cómo decidir cuando un estudiante no debe continuar en el curso. A veces resulta mejor considerar al estudiante como miembro de la clase hasta que se lleve a cabo un proceso de despedida formal.
5. Los recesos para tomar café, comer algo o ir al baño son importantes ya que le brindan a los estudiantes la oportunidad de moverse y descargar tensiones.
6. Haga todos los anuncios de eventos, vacaciones, cambios, etc. antes de comenzar la clase. Esto permite que los estudiantes manejen con sus reacciones durante la clase, en lugar de que les tome por sorpresa al final.

Facilitando relaciones entre estudiantes

1. Dirigirse a los estudiantes por su nombre al comienzo de cada clase ayuda a que todos participen. Pregúntele a cada estudiante qué actividad realizó y disfrutó la semana pasada. Explíqueles que todos tenemos diferentes cosas que disfrutamos muchísimo y que nos ayudan a crear una vida enriquecedora.
2. Cada estudiante comienza el curso individualmente. El objetivo del grupo es ayudar a que los estudiantes estén compenetrados al finalizar el curso.
3. Los estudiantes se compenetran cuando comparten sus experiencias en un ambiente que escucha y respeta. Respondiendo y resaltando experiencias similares en el grupo usted ayudará a que los estudiantes se identifiquen emocionalmente entre ellos.
4. Los estudiantes pueden empezar a establecer amistades fuera del grupo. Si éstas llegan a ocasionar conflictos es importante discutirlos abiertamente en la clase. Lo que sucede entre los estudiantes fuera de la clase es útil porque puede influenciar en el proceso de aprendizaje del grupo.
5. Existen comentarios que constantemente se repiten en clase. Estos sirven de ayuda a los estudiantes para sentirse identificados como grupo. Entre ellos podemos mencionar situaciones relacionadas a los medicamentos, terapias, el estigma y la discriminación, entre otros.

Identificando situaciones comunes

Durante el curso usted puede notar que hay muchos sentimientos que se repiten continuamente (ej.. soledad, aislamiento, discriminación, problemas con miembros de la familia, vergüenza).

1. Por favor discuta estos temas abiertamente en el grupo para que los estudiantes descubran que muchos de ellos sienten diferentes emociones.
2. Aproveche esta oportunidad para discutir las destrezas y los apoyos que les han ayudado a otros estudiantes a manejar situaciones similares.

Manejando los sentimientos

1. Muchas veces es difícil para los estudiantes identificar qué sienten. Es importante respetar todos los sentimientos expresados en el grupo. Esto ayudará a que todos los estudiantes se sientan en confianza para compartir sus emociones.
2. Es importante que como líder responda específicamente a las diferentes emociones expresadas por los estudiantes. Esto les ayudará a aprender a identificar sus propios sentimientos.
3. Ayude a cada estudiante a expresar sus sentimientos directamente. Algunas personas han aprendido a protegerse de sus sentimientos, entonces empiezan a actuar de manera diferente (ej. llegan tarde, se quejan constantemente, no participan). Es importante ayudarles a expresar los sentimientos.
4. Otros estudiantes utilizan metáforas para expresar sus sentimientos. En otras palabras, son maneras inconscientes de expresar ciertos sentimientos. Por ejemplo, un estudiante puede hablar del rechazo que sintió con un amigo, pero a lo mejor se está refiriendo al rechazo que siente en este momento en el grupo. Como líder le recomendamos que siempre responda a los estudiantes y trate de traer las respuestas al momento presente.
5. Ayude a los estudiantes a identificar la razón por la cual están tristes, disgustados o con temor. Entre más concreta sea la respuesta, más fácil será para el estudiante aprender a expresar los sentimientos.
6. Ayude a los estudiantes a eximir situaciones en el presente (por ej. ¿cómo le afecta su condición en su vida diaria?).

Solucionando problemas

Es muy importante que como líder esté preparado para modelar cómo manejar efectivamente las diferencias de opiniones que aparecerán en el grupo.

1. Pregunte a cada uno de los estudiantes cómo resuelve problemas o desacuerdos en sus vidas.
2. Ayude a los estudiantes a respetar las diferencias de opinión.
3. Si hay un desacuerdo en el grupo, aproveche esta oportunidad para discutir diferentes maneras de solucionar los desacuerdos.

Promoviendo el autoconocimiento

Es un papel esencial del líder ayudar a los estudiantes a reconocer que son ellos mismos los que están en control de sus propias vidas.

1. Reafirme a los estudiantes que nadie los conoce mejor que ellos mismos. Son ellos quienes saben qué es lo mejor para su propia recuperación.
2. Siempre llame a las personas por su nombre. Esto les reafirma que son personas con aspiraciones y no son siempre un diagnóstico (ej. esquizofrénico, deprimido).
3. Explique que el proceso de recuperación inicialmente puede crear una desorganización en sus vidas y causar temor. La recuperación es un proceso natural. Compartir con el grupo estos sentimientos abiertamente ayudará a los estudiantes.
4. Celebre todas las actividades que los estudiantes comparten con el grupo y que sirven para promover su recuperación.

Impacto del estigma

El estigma y la discriminación es una realidad en nuestra sociedad para las personas que sufren de condiciones psiquiátricas.

Ayudando a los estudiantes a entender que el estigma NO es un problema interno, sino que es un problema de las personas que lo sienten, es decir, es un problema externo, es parte esencial de este grupo.

1. Responda a los estudiantes cuando hablen acerca del estigma en nuestra sociedad. Reafírmeles que no son ellos quienes tienen el problema. Aquellas personas en la sociedad o en la familia que “estigmatizan” son las que lo tienen.

2. Discuta estrategias con el grupo que ayuden a los estudiantes a afrontar situaciones de discriminación (o abogar por ellos mismos).
3. Reafirme a los estudiantes que también hay profesionales en el campo de la salud mental que pueden tener actitudes muy negativas acerca de las enfermedades mentales. Las experiencias negativas con hospitalizaciones y/o medicamentos se pueden discutir en el grupo como traumas adicionales. Es esencial que la discusión siempre reafirme la posibilidad de recuperación.
4. Algunos individuos también han tenido episodios de traumas físicos o emocionales antes de que la condición siquiátrica se manifestara. Si este es el caso de algunos estudiantes, es importante que usted les aclare que muchas de estas situaciones ocurrieron en el pasado y resalte la posibilidad de recuperación.

Bibliografía

- Andrews, H. B. (1995). *Group design and leadership*. Boston: Allyn & Bacon.
- Corey, M. S., Corey, G. (1997). *Groups, process, and practice, Quinta edición*. New York: Brookes-Cole.
- Rutan, J. S., & Stone, W. N. (1993). *Psychodynamic group psychotherapy, Segunda edición*. New York: Guilford Press.
- Spaniol, L., & Koehler, M. (Eds.). (1994). *The experience of recovery*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.
- Spaniol, L., Koehler, M., & Hutchinson, D. (1994a). *Recovery workbook: Practical coping and empowerment strategies for people with psychiatric disability*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.
- Spaniol, L., Koehler, M., & Hutchinson, D. (1994b). *Leaders' guide: The recovery workbook*. Boston: Center for Psychiatric Rehabilitation, Boston University.