Autocontrol Del Bienestar

Cuaderno Personal

Esperanza

Elecciòn

Compromiso

Recuperaciòn

January 2008

New York State
Office of Mental Health
Michael F. Hogan, Ph.D., Commissioner

New York State
omh
Office of Mental Health

Cuaderno personal de ejercicios de Autocontrol del Bienestar

Desarrollado por
La Oficina de Salud Mental
del Estado de Nueva York
(NYSOMH, por sus siglas en inglés)
y
el Instituto Urbano de
Salud Conductual
(UIBH, por sus siglas en inglés)

Equipo a cargo del desarrollo del Cuaderno de ejercicios

Anthony Salerno, Ph.D. Presidente , Codirector,

Iniciativa de Prácticas Basadas en Pruebas, NYSOMH

Paul Margolies, Ph.D., Director de Servicios de Rehabilitación,

Hudson River Psychiatric Center Centro Psiquiátrico del río Hudson , NYSOMH

Andrew Cleek, Psy.D., Director, UIBH

© Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York, 2008, 2.a edición. Todos los derechos reservados.

AGRADECIMIENTOS

El Cuaderno personal de ejercicios de Autocontrol del Bienestar (WSM, por sus siglas en inglés) se creó a partir de un proyecto en común entre la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York (NY SOMH y el Instituto Urbano de Salud Conductual UIBH .

El desarrollo inicial del Cuaderno personal de ejerci cios de WSM fue posible gracias al apoyo de Sharon Carpinello, R.N., Ph.D., anterior Comisionada de la NYSOMH. Su desarrollo posterior, finalización y difusión tuvieron lugar gracias al liderazgo activo de Michael Hogan, Ph.D., Comisionado de la NY SOMH.

El Equipo a cargo del desarrollo del Cuaderno de ejercicios agradece el esfuerzo de Sheetal Rayancha, asistenta administrativa del UIBH, cuya ayuda con giro inicial del Cuaderno de ejercicios fue indispens able. También agradecemos especialmente a Robyn Katz, Directora anterior de la Oficina de Servicios Comunitarios para Adultos, por su exhaustiva tarea de edición de la versión inicial.

Asimismo, deseamos expresar nuestro agradeci miento a las siguientes personas por su colabo ración:

Peter Beitchman, D.S.W., Director Ejecutivo, The Bridge, Inc.

Peter C. Campanelli, Psy.D., Presidente y Direc tor General, The Institute for Community Liv ing, Inc. (ICL)

Cathy Cave, L.C.S.W., Directora de Competencia Cultural, NYSOMH

Amy Colesante, Oficina de Asuntos de Beneficia rios, NYSOMH

Rosa M. Gil, D.S.W., Presidente y Directora Ge neral, Comunilife, Inc.

Sharon Gold, L.C.S.W., Directora de Tratamiento Diurno Continuado, The Bridge, Inc.

Chris Keane, F.N.P., ICL

Harvey Lieberman, Ph.D., Consultor de ICL

Benjamin R. Sher, M.A., L.M.S.W., Director de Entrenamiento, ICL

Tony Trahan, Oficina de Asuntos de Beneficiari os, NYSOMH

Caren Weingart, L.C.S.W., Supervisora Clínica, The Postgraduate Center for Mental Health

Se realizó una prueba piloto de este Cuaderno de ejercicios en diez organizaciónes afiliados con UIBH y con el Hudson River Centro Psichiatrico en Poughkeepsie, Nueva York. El Cuaderno de ejer cicios se desarrolló conforme a las opiniones de los consumidores,del personal y de los líderes de estas organizaciones. Sin su esfuerzo, no habría sido po sible desarrollar el Cuaderno de ejercicios.

El Cuaderno de ejercicios incluye material reim preso o modificado con la autorización de:

La Oficina de Asuntos de Beneficiarios de la OMH. (2005). Recommendations: Infusing Re covery Principles in the Illness Management & Recovery Resource Toolkit (Recomendaciones: Incorporación de los principios de la recuper ación en el conjunto de recursos para la recuper ación y el control de enfermedades). Albany: Ofi cina de Salud Mental del Estado de Nueva York

Ryan, S.W., Littrell, K.H., Sowers, C., & Peabody, D.D. (2003). *Solutions for Wellness Soluciones para el bienestar* 2.a edición) (© Eli Lilly and Company). Disponible en www.treatmentteam.com

Weiden, P.J., Scheifler, P.L., Johnson McCrary, K. et al. (2003). *Team Solutions Soluciones en equipo* (3. ª edición . (© Eli Lilly and Company). Disponible en www.treatmentteam.com

Este Cuaderno de ejercicios también incluye mate rial reimpreso o modificado a partir de fuentes de dominio público. Éstas incluyen:

Mueser, K., y Gingerich, S. (2003). *Illness Manage ment & Recovery Implementation Resource Kit Con junto de recursos para la implementación de la recuper ación y el control de enfermedades* . Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de

los EE. UU., Administración de Servicios de Salud Mental, Alcoholismo y Drogadicción. Disponible en http://download.ncadi.samhsa.gov/ken/pdf/toolkits/ illness/ 02.IMR_Users.pdf

Onken, S., and Dumont, J. (2002). *Mental Health Recovery: What Helps and What Hinders?* A National Research Project for the Development of Recov ery Facilitating System Performance Indicators (Recuperación de la salud mental: Ayudas y ob stáculos. Un proyecto de investigación nacional para el desarrollo de indicadores de desempeño del sistema que faciliten la recuperación.) Alexan dria, VA: Centro Nacional de Asistencia Técnica para la Planificación Estatal de la Salud Mental (NTAC, por sus siglas en inglés)

El Cuaderno de ejercicios representa una adap tación de informes de fuentes públicas y materiales educativos existentes, así como también una can tidad considerable de material nuevo creado por el Equipo a cargo del desarrollo del Cuaderno de ejer cicios. Las adaptaciones por lo general consistieron en cambios de formato, idioma, orden de los temas y organización de las lecciones. Además, el Cuader no de ejercicios se diseñó para reflejar los principios de la recuperación, reconocer el papel de los valores culturales y religiosos, resaltar la conexión entre la salud mental y la física y abordar los desafíos de brindar servicios de WSM en una modalidad grupal.

Más particularmente, estamos muy agradecidos por el trabajo de Kim Mueser, Ph.D., y Susan Gingerich, M.S.W., quienes desarrollaron la práctica integral de Recuperación y Control de Enfermedades (IMR, por sus siglas en inglés) y el conjunto de recursos relacionados. El Cuadernos de ejercicios de WSM incorpora muchos de los temas del conjunto de re cursos de IMR. Asimismo, el énfasis de IMR en un plan de estudios integral y competencias de práctica clínica clave, como enfoques conductuales cogniti vos, educativos y motivacionales, sirvió como base conceptual para el Cuaderno de ejercicios de WSM y los materiales de capacitación relacionados.

El equipo del desarrollo del cuaderno también fue influido por el enfoque psiquiátrico de rehabilit ación desarrollado por Dr. William Anthony y sus colegas en la Universidad de Boston. Una adapta cion de ROPES la técnica enseñada, forma la base para el formato utilizado en las clases de es del cuad erno

Agradecemos la colaboración de los participantes en el proyecto de difusión de Recuperación y Control de Enfermedades, que recibió el apoyo de la NY SOMH y de la Administración de Servicios de Salud Mental, Alcoholismo y Drogadicción y fondos de la Robert Wood Johnson Foundation. El trabajo y las opiniones de los participantes constituyeron una gran influencia en el desarrollo de este Cuaderno de ejercicios. Además, apreciamos la opinión considera da y constructiva de los miembros de varios grupos de discusión que revisaron estos materiales a medida que se desarrollaban.

También deseamos reconocer la colaboración de Eli Lilly and Company, que desarrolló los materiales ed ucativos de Solutions for Wellness y Team Solutions, difundidos por medio de la Universidad de Medicina y Odontología de Nueva Jersey. Parte del material se incorporó directamente al Cuaderno de ejercicios, y el desarrollo de material nuevo fue guiado por la sencillez y claridad de lenguaje del material de Lilly.

Tenga en cuenta que ninguna persona u organización puede reproducir, reimprimir o distribuir el Cuaderno de ejercicios de WSM sin antes contar con la aprobación por escrito de la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York. Las solicitudes de aprobación deben dirigirse a wsm@omh.state.ny.us.

¡BIENVENIDO!

¡Lo felicitamos por su decisión de tomar un mayor control de su vida!

Como beneficiarios actuales y anteriores de servicios, sabemos que realizar cambios demanda mucho valor y trabajo. Los efectos de una enfermedad mental pueden hacer que incluso la más sencilla de las tareas parezca muy difícil y agote nuestra energía y recursos. Sin embargo, como aprenderá en el primer capítulo, todos podemos recuperarnos de una enfermedad mental, y es usted quien controla su propia recuperación. Usted se conoce a sí mismo mejor que nadie y nadie puede decirle cómo será su camino hacia la recuperación. Usted deberá decidir qué funciona para usted y qué no. Su Cuaderno de ejercicios está diseñado para ayudarlo a tomar estas decisiones.

Para muchos de nosotros, el tratamiento tradicional ha sido sólo una parte de nuestra recuperación. Para beneficiarse al máximo de este programa, lo alentamos a desarrollar relaciones reales y auténticas al escuchar a otras personas en su grupo o fuera de ěste y aprender de ellas, a compartir sus experiencias con sus colegas, a conducir el grupo, a encontrar un compañero y a continuar con sus Pasos de acción. La vida real ocurre fuera de la clínica y sus Pasos de acción lo ayudarán a hacerla realidad.

Usted está a punto de embarcarse en una aventura. Lo que haga ahora determinará en quién se convertirá.

Le deseamos lo mejor en este viaje,

Oficina de Asuntos de Beneficiarios
Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York

CUADERNO PERSONAL DE EJERCICIOS DE AUTOCONTROL DEL BIENESTAR (WSM)

Índice

Introducción

Tema 1: ¿Qué es el Autocontrol del Bienestar (WSM) y cómo puede ayudarlo?
Lección 01 Panorama general del Programa de Autocontrol del Bienestar 8
Lección 02 WSM: Puntos Importantes 11

Tema 2: Cómo beneficiarse al máximo del Programa de WSM
Lección 03 ¿Cuál es su papel en el programa?. 14
Lección 04 Cómo entender el pensamiento positivo y negativo. 17
Lección 05 Cómo llegar a conocerse unos a otros 21

Capítulo 1: Recuperación

Tema 1: ¿Qué es la recuperación?
Lección 06 Visiones de la recuperación 24

Tema 2: El establecer metas ayuda a la recuperación
Lección 07 Cómo explorar las metas personales de su vida 26
Lección 08 Cómo entender las barreras que nos impiden alcanzar nuestras metas 29
Lección 09 Utilizar estrategias para superar las barreras que nos impiden alcanzar nuestras metas 32

Tema 3: Entender qué ayuda y qué impide la recuperación
Lección 10 ¿Qué ayuda a la recuperación? 38
Lección 11 ¿Qué impide la recuperación?. 41
Lección 12 Cómo elegir sus propias estrategias de recuperación 43

Tema 4: Su ambiente cultural y el Programa de WSM
Lección 13 Cómo su ambiente cultural, religioso y familiar afecta las decisiones que toma acerca del tratamiento de salud mental 47

Tema 5: Las fortalezas personales y los recursos externos ayudan a la recuperación
Lección 14 Reconocer y utilizar sus fortalezas personales 51
Lección 15 Reconocer y utilizar sus recursos culturales y comunitarios 55

Tema 6: El apoyo social, cultural y comunitario ayuda a la recuperación
Lección 16 El apoyo social ayuda a la recuperación 58
Lección 17 Utilizar la autoayuda y el apoyo de los colegas. 62
Lección 18 Conectarse con su comunidad 64
Lección 19 Conocer nuevas personas 67
Lección 20 Acercarse más a las personas 69

Capítulo 2: Bienestar relacionado con la salud mental y prevención de recaídas

Tema 1: Hechos prácticos sobre salud mental y enfermedades mentales
Lección 21 Introducción a los hechos prácticos sobre salud mental y enfermedades mentales . . . 72
Lección 22 Síntomas de enfermedad mental, Parte I . . . 74
Lección 23 Síntomas de enfermedad mental, Parte II . . . 73
Lección 24 ¿Cómo se diagnostica una enfermedad mental? . . . 82
Lección 25 El entender las causas de la enfermedad mental . . . 86
Lección 26 Cómo lidiar con el estigma que conlleva el diagnóstico de una enfermedad mental . . . 91

Tema 2: Cómo lidiar con el estrés y los síntomas
Lección 27 ¿Qué es el estrés? ¿Por qué es importante para usted? . . . 96
Lección 28 Cómo identificar los signos personales del estrés . . . 100
Lección 29 Cómo prevenir el estrés en primer lugar . . . 103
Lección 30 La lidia con el estrés: ¿Qué funciona y qué no? . . . 106
Lección 31 Utilizar una fórmula paso a paso para resolver un problema . . . 111
Lección 32 La elección con cuidado un problema de salud mental para solucionarlo . . . 114
Lección 33 Cómo elegir estrategias para lidiar con síntomas y problemas específicos . . . 117
Lección 34 Cómo controlar su progreso en el Programa de WSM . . . 125

Tema 3: Cómo lograr que el tratamiento y los servicios de salud mental funcionen para usted
Lección 35 Cómo elegir tipos de servicios de salud mental que sean apropiados para usted . . . 128
Lección 36 Hechos prácticos sobre medicamentos . . . 133
Lección 37 El entender los efectos secundarios . . . 137
Lección 38 Cómo lidiar con los efectos secundarios . . . 140
Lección 39 Cómo utilizar la medicación de manera eficaz . . . 144
Lección 40 Cómo trabajar de manera eficaz con su médico . . . 148

Tema 4: La prevención de recaídas: Desarrollar y utilizar su Plan de Autocontrol de Bienestar
Lección 41 Prevención de recaídas: ¿De qué se trata? ¿Por qué es importante para usted? . . . 151
Lección 42 Cómo entender los factores personales que desencadenan las recaídas . . . 154
Lección 43 El conocer los signos tempranos de advertencia . . . 156
Lección 44 Cómo completar su Plan de WSM: Prevención de recaídas . . . 160
Lección 45 Cómo completar su Plan de WSM: Controlar una recaída . . . 162

Capítulo 3: El mantenimiento de un estilo de vida saludable y recuperación de la salud mental

Tema 1: ¿Qué es un estilo de vida saludable y por qué es importante?
Lección 46 ¿Cuál es la conexión entre un estilo de vida saludable y la recuperación de la salud mental? . . . 165

Tema 2: Cómo utilizar los servicios de cuidado de la salud física para mantenerse sano
Lección 47 Cómo identificar y utilizar sus recursos de cuidado de la salud. 169
Lección 48 Cómo obtener ayuda para sus problemas de salud física 173
Lección 49 El entender los problemas graves de salud física más comunes. 176

Tema 3: Ejercicio: Diversión, salud y buen estado físico
Lección 50 El ejercicio y la recuperación de la salud mental. 179

Tema 4: Nutrición y alimentación saludable: Consejos prácticos
Lección 51 El aprendizaje de hábitos alimenticios más saludables y la salud mental. 182

Tema 5: Cómo evitar y reducir las actividades insalubres y peligrosas
Lección 52 El entender cómo el tabaco, el alcohol, las drogas y el sexo sin protección pueden perjudicar su recuperación 185
Lección 53 El entender las ventajas y desventajas: Cómo decidir si el tabaco, el alcohol, las drogas y el sexo sin protección son un problema 189
Lección 54 Cómo tomar una decisión para cambiar las actividades insalubres y peligrosas 192

Resumen de WSM:

Tema 1: Plan de Autocontrol del Bienestar
Lección 55 Mi Plan de Autocontrol del Bienestar 197

Tema 2: Revisión de lo Aprendido
Lección 56 Finales y nuevos comienzos 200
Lección 57 ¿Qué he aprendido? ¿Cómo ha afectado mi vida? 203

Apéndice A: Lista de verificación sobre el progreso de la calidad de vida 205

Buenas noticias

"Estudios a largo plazo han descubierto de manera sistemática que entre la mitad y los dos tercios de las personas diagnosticadas con enfermedades mentales graves avanzan hacia una recuperación significativa o total. Los datos demuestran que incluso en la segunda o tercera década, una persona aún puede avanzar hacia una recuperación total. Creo que usted puede ser una de esas personas".

Patricia Deegan, Ph.D.

Presentación: "I Don't Think It Was My Treatment Plan That Made Me Well": Self Directed Recovery and the Role of the Mental Health Professional, 2005 "No creo que fuera mi plan de tratamiento lo que me ayudó a mejorar": Recuperación autodirigida y el papel del profesional de la salud mental , 2005.

INTRODUCCIÓN

PANORAMA GENERAL DEL PROGRAMA DE AUTOCONTROL DEL BIENESTAR (WSM)

(LECCIÓN 01)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- El Programa de Autocontrol del Bienestar (WSM, por sus siglas en inglés) es un programa para personas que han experi mentado problemas de salud mental con resultados decepcionantes en su vida. Las personas que participan en este programa buscan alcanzar mayor éxito y satisfacción en áreas importantes de su vida.
- A lo largo de este Cuaderno de trabajo, usted encontrará la palabra RECUPER ACIÓN. Esta palabra a menudo se utiliza asociada con el significado de superar problemas de drogas y alcohol. En este Cuaderno de trabajo, aprenderá que la pal abra RECUPERACIÓN tiene un significa do diferente cuando se trata de problemas de salud mental.
- Como seres humanos, todos participamos del manejo de nuestro bienestar mental y físico. Manejar el estrés, resolver prob lemas, llevarse bien con otros, lidiar con desilusiones y mantener una vida equilibra da forman parte de los desafíos cotidianos de cada persona.
- Es importante que no dediquemos demasi ado tiempo y energía al manejo de nuestra salud mental y física. Si lo acemos, no nos quedará mucho tiempo y energía para lograr nuestros objetivos y disfrutar de la vida.
- Aprender a manejar los problemas de salud mental permite ahorrar tiempo y energía, los cuales nos servirán para tratar de alcan zar nuestras metas y gozar de la vida.
- A algunas personas les cuesta mucho tiempo y energía manejar los problemas de salud mental y tratar de mantenerse sanas. De hecho, los problemas de salud mental de una persona podrían convertirse en su razón de ser. Es posible que la persona se olvide de sus metas, valores, fortalezas, necesidades, sueños, deseos y talentos. En lugar de eso,y ante todo, una persona pu ede considerarse a sí misma como enferma mental.
- A veces, el sistema de salud mental puede enfocarse demasiado en los problemas de salud mental de una persona y no prestar atención suficiente a sus carencias y metas.
- En el Programa de WSM, la atención se centra en usted como persona completa, ante todo.
- Muchos de los temas tratados en el Pro grama de WSM se basan en resultados de investigaciones. Estos resultados dem uestran que el aprendizaje de estos temas y la aplicación de lo aprendido pueden representar una diferencia en la vida de las personas.

Los ocho objetivos del Programa de Autocontrol del Bienestar

- Aprender acerca de la recuperación y lo que puede significar para usted.
- Aprovechar al máximo sus servicios de salud mental y física.

- Aprender cómo la salud mental y el bi enestar físico lo ayudarán a alcanzar sus metas y lo respaldarán en su recuperación personal.
- Mantener el bienestar al reducir los sínto mas de un problema de salud mental.
- Aprender a manejar el estrés cotidiano y prevenir las recaídas.
- Mantener el bienestar al conectarse con otras personas.
- Mantener el bienestar al llevar un estilo de vida saludable.
- Reconocer sus experiencias y valores cul turales y utilizarlos como base para su re cuperación personal.

El programa de Autocontrol del Bienestar puede usarse en sesiones grupales o individuales. Estas sesiones tienen lugar al menos una vez por semana y por lo general duran 30 minutos como mínimo.

Cómo se organiza este Cuaderno de trabajo

El Cuaderno de trabajo contiene 57 lecciones breves divididas por temas en tres capítulos principales:

- **Capítulo 1:** Recuperación
- **Capítulo 2:** Bienestar relacionado con la salud mental y prevención de recaídas
- **Capítulo 3:** Mantenimiento de un estilo de vida saludable y recuperación de la salud mental

Cada una de las 57 lecciones del Cuaderno de trabajo se divide en tres partes:

- **Información importante:** La primera parte de cada lección presenta el tema y los hechos clave para la reflexión y el debate.
- **Hoja de trabajo personalizada:** La hoja de trabajo lo ayuda a pensar con mayor de talle acerca de la información y a aplicarla a usted mismo y a su vida.
- **Paso de acción:** El cuadro de Paso de ac ción requiere que escriba un paso pequeño que lo ayudará a aprender más acerca del tema o a aplicarlo en su vida.

¡Punto muy importante!

El Programa de WSM abarca temas muy diversos. Algunos de los temas serán muy importantes para usted. Es posible que desee hablar acerca de estos temas con mayor detalle del que el grupo de WSM puede ofrecer. Mencionar estos temas en las sesiones con otros profesionales de la salud mental puede ayudarle a aprovechar al máximo el Programa de WSM.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: Elegir los objetivos importantes para usted.

Estos son los ocho objetivos del Programa de WSM. Marque las casillas junto a los objetivos que sean importantes para usted. Puede marcar tantos objetivos como desee:

- ☐ Aprender acerca de la recuperación y lo que puede significar para usted.
- ☐ Aprovechar al máximo sus servicios de salud mental y física.
- ☐ Aprender cómo la salud mental y el bienestar físico lo ayudarán a alcanzar sus metas y lo respaldarán en su recuperación personal.
- ☐ Mantener el bienestar al reducir los síntomas del problema de salud mental.
- ☐ Aprender a manejar el estrés cotidiano y prevenir las recaídas.
- ☐ Mantener el bienestar al conectarse con otras personas.
- ☐ Mantener el bienestar con un estilo de vida saludable.
- ☐ Reconocer sus experiencias y valores culturales y utilizarlos como base para su recuperación personal.

Punto de debate:

¿Cómo marcaría una diferencia en su vida el poder lograr cualquiera de estas objetivas?

"Olvide los errores pasados. Olvide los fracasos. Olvide todo excepto lo que va a hacer ahora y hágalo".

—William Durant, filósofo americano

WSM: PUNTOS IMPORTANTES

(LECCIÓN 02)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿De qué se trata el autocontrol del bienestar?

Apoyarse en sus fortalezas personales

- Las fortalezas personales son las habili dades, conocimientos, talentos, intereses, inteligencia, valores, cualidades y caracter ísticas físicas sobre las que puede apoyarse para ayudar a su recuperación.
- En WSM, usted aprende a utilizar sus for talezas personales para respaldar su recu peración.

Tomar decisiones informadas

- En WSM, obtiene información que puede ayudarlo a tomar decisiones que funcionen para usted.

Cómo es que el ambiente cultural afecta su recuperación

- El ambiente familiar, la educación religiosa, las experiencias de la vida y el idioma que usted habla pueden afectar la manera en que experimenta los problemas de salud mental y física y la forma en que lidia con ellos.
- Comprender la conexión entre su ambi ente cultural y el Programa de WSM lo ayudará a tomar decisiones que funcionen.

Superar el pensamiento negativo

- Es muy común que las personas tengan creencias e ideas que les impiden tomar medidas para mejorar su calidad de vida.
- En el Programa de WSM, usted tendrá la oportunidad de identificar y modificar ideas y creencias que pueden impedir su progreso.

Dar Pasos de acción pequeños

- El Programa de WSM está diseñado para ayudar a las personas a dar pasos pequeños que puedan tener como resultado cambios importantes.
- Dar pasos pequeños ha veces puede marcar una gran diferencia en la vida de una per sona.
- En este programa, usted elige qué pasos desea dar.
- Algunos temas serán más importantes para usted que otros. Sin embargo, cuantos más pasos dé, sin importar qué tan pequeños sean, más se beneficiará del programa.
- Contar con un plan de acción aumentará sus probabilidades de cumplir cabalmente el dar un paso que ayude en su recuper ación.
- Algunos Pasos de acción lo ayudan a con tinuar su aprendizaje en el lapso entre las sesiones grupales.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: Mayor reflexión acerca de los Pasos de acción

A continuación encontrará una lista de Pasos de acción posibles que puede elegir mientras participa en el Programa de WSM. Marque los pasos que se apliquen a usted. Si decide completar un Paso de acción después de una lección en el Programa de WSM, este menú puede ayudarlo a decidir qué Paso de acción probar.

MENÚ DE PASOS DE ACCIÓN

Cuando su Paso de acción consista en recordar mejor un tema del Programa de WSM o averiguar más acerca de él:	***Me interesa probar esta clase de Paso de acción.***
Lea material relacionado con el tema.	
Vuelva a leer el material del Cuaderno de trabajo por su cuenta.	
Busque más información sobre el tema en Internet.	
Hable con un profesional (administrador de casos, asesor, psiquiatra, enfermero, farmacéutico, etc.) para aprender más acerca del tema.	
Hable con un familiar o amigo para conocer su opinión acerca del tema.	
Hable con un compañero (alguien que también esté tratando de solucionar sus problemas de salud mental) acerca de sus experiencias y opiniones.	
Hable con un pastor, sacerdote, rabino u otro consejero espiritual de su comunidad para aprender más acerca del tema.	

Cuando su Paso de acción consista en practicar algo aprendido en el Programa de WSM:	***Me interesa probar esta clase de Paso de acción.***
Pida a alguien de confianza que lo ayude a practicar una nueva habilidad.	
Elija un momento y lugar para poder practicar su nueva habilidad sin distracciones.	
Escriba los pasos de la habilidad y llévelos consigo para leerlos antes de intentarlos.	

Cuando su Paso de acción consista en expresar sus ideas y sentimientos acerca del tema del Programa de WSM:	***Me interesa probar esta clase de Paso de acción.***
Exprese sus ideas y sentimientos acerca del tema mediante actividades creativas como escribir un poema o un ensayo, realizar un dibujo, tocar una canción que se relacione con el tema, etc.	

Cuando su Paso de acción consista en obtener el respaldo de otras personas:	*Me interesa probar esta clase de Paso de acción.*
Hable con una o más personas de confianza acerca de su participación en el Programa de WSM. Invítelas a conocer el programa y hágales saber de qué manera pueden ayudar.	

Cuando su Paso de acción consista en obtener recursos de su comunidad:	*Me interesa probar esta clase de Paso de acción.*
Haga una llamada telefónica para organizar una reunión.	
Pida a alguien que lo acompañe a visitar recursos comunitarios, como grupos de autoayuda y propugnación, programas culturales y educativos, grupos religiosos o espirituales, clubes sociales u otros grupos de su comunidad.	

Cuando su Paso de acción consista en la práctica del liderazgo:	*Me interesa probar esta clase de Paso de acción.*
Durante la sesión grupal de WSM, es posible que le ofrezcan la oportunidad de conducir o participar en la conducción de una lección de interés. Se reuniría con el líder del grupo de WSM e idearía un plan para conducir una lección o más del Programa de WSM.	

Punto de discusión:

¿Qué Pasos de acción le interesa más probar?

¿CUÁL ES SU PAPEL EN EL PROGRAMA?

(LECCIÓN 03)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Esta lección trata las formas de aprovechar al máximo el Programa de WSM. A continuación se describen algunas de ellas.

Sea un participante activo.

- Hay muchas cosas que puede hacer para aprovechar al máximo este programa.
  - Tome su participación muy en serio
  - Asista a las sesiones grupales programa das.
  - Siga la política de su programa para aprender el material si falta a una ses ión. Según el programa, esto puede incluir asistir a una sesión grupal para recuperar la sesión, tratar el material en una sesión individual, revisar el material con otro miembro del grupo, o revisar el material por su cuenta.
  - Complete los Pasos de acción al final de cada lección. No es suficiente aprender algo en la sesión grupal. Es importante que asimile lo aprendido y lo aplique en la vida real. Lo más Pasos de acción que complete, lo más que aprenderá.
  - Piense en cómo sus creencias y valores culturales influyen en su aprendizaje.

Aprendan unos de otros.

- Los miembros de un grupo de WSM tienen la oportunidad de aprender unos de otros.
- El conocimiento y la experiencia que los miembros del grupo tienen para compartir aporta mucho a la información impresa en el Cuaderno de ejercicios.

Siga las reglas básicas del grupo.

- Para que todos se beneficien del grupo, se necesitan ciertas reglas básicas.
- Las reglas básicas les permiten a todos sen tirse seguros y aprender juntos.
- A continuación se enumeran algunas reglas básicas comunes. Es posible que su grupo desee elaborar reglas básicas adicionales.
  - Traten a las personas con respeto.
  - Solamente puede hablar una persona por vez.
  - No se salgan del tema.
  - Lo que aquí se dice, aquí se queda.

Elija practicar el liderazgo en el grupo de WSM.

- En muchos grupos de WSM, es posible que le ofrezcan la oportunidad de ser el líder de grupo durante una lección que le interese. Por lo general, dos miembros del grupo eligen un tema que les interesa con ducir. El líder de grupo se reúne con estos miembros y los ayuda para planificar una lección.

Involucre a otros.

- La mayoría de las personas alcanzan logros importantes en sus vidas con el respaldo de los demás. La investigación ha demostrado que obtener el respaldo de las personas en quienes uno confía, como familiares, ami gos o parejas que también están lidiando con problemas de salud mental, puede ayu dar en su recuperación.

- Tal vez desee invitar al menos a una perso na importante en su vida para que respalde su trabajo en este programa. De usted de pende decidir qué clase de respaldo desea. Quizá sólo desea que otras personas sepan de los pasos positivos que usted está dando para mejorar su vida.
- Estas son algunas maneras en las que una persona puede brindar respaldo:
  - Leer el Cuaderno de ejercicios con ust ed.

    Ayudar con sus Pasos de acción.
  - Alentarlo para seguir con el programa.
  - Preguntar acerca de su progreso de vez en cuando.

NOTA: En algunos programas, el líder de su grupo u otro profesional de la salud mental puede hablar por teléfono o personalmente con la persona que usted desea involucrar. El líder de grupo puede proporcionar:

- Información sobre el Programa de WSM y respuestas a las preguntas acerca del pro grama.
- Ideas sobre cómo esta persona podría brindarle respaldo a usted en el Programa de WSM.
- Información sobre recursos de la comuni dad que pueden resultar valiosos para esta persona.

Si a usted le gustaría que el líder de grupo se reúna o hable directamente con la persona que usted desea hacer participar, organice una charla sobre esto con su líder de grupo. En muchos programas, se proporciona un folleto breve de WSM para explicarles el programa a otras personas.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: elegir e invitar a otras personas para que lo respalden en el Programa de WSM.

En esta hoja de trabajo, tal vez desee escribir el nombre de una persona a quien piensa invitar para que lo respalde en el Programa de WSM. También puede pensar en cómo desea que esa persona lo ayude.

La persona que usted elija invitar puede ser un familiar o amigo, o una pareja que también participe en los servicios de salud mental. Escriba el nombre de una persona a quien le gustaría invitar para que respalde su trabajo en el Programa de WSM. A continuación, marque todas las maneras en que desearía que la persona lo respalde en el programa.

La persona que deseo invitar es _____

Me gustaría que esta persona me respalde de la(s) siguiente(s) manera(s):

- ☐ Leer el Cuaderno de ejercicios conmigo.
- ☐ Ayudar con mis Pasos de acción.
- ☐ Alentarme para seguir con el programa.
- ☐ Preguntar acerca de mi progreso de vez en cuando.
- ☐ Sólo deseo que esta persona sepa que participo en el Programa de WSM.
- ☐ Otras maneras: _____

PASO DE ACCIÓN:
invite a una persona para que lo respalde.

Si usted ha decidido invitar a una persona para que respalde su trabajo en el Programa de WSM, hable con el/ella. Quizá desee contarle acerca de su participación en este programa, los objetivos que son importantes para usted y cómo el alcanzarlos marcará una diferencia en su vida. Muchos programas le proporcionarán un folleto que explica el Programa de WSM o una copia del Cuaderno de ejercicios para la persona invitada.

¿A quién invitará?_____

¿Cuándo lo/a invitará?_____

¿Dónde lo/a invitará?_____

¿Qué información le brindará?

- ☐ El folleto de WSM.
- ☐ Una copia completa del Cuaderno de ejercicios de WSM.
- ☐ Compartiré mi copia del Cuaderno de ejercicios de WSM.
- ☐ Lo explicaré con mis propias palabras.

¿Qué podría impedir que usted complete este Paso de acción?_____

_____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

COMPRENDER EL PENSAMIENTO POSITIVO Y NEGATIVO

(LECCIÓN 04)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- La manera en que **pensamos** afecta la manera en que **sentimos** y **actuamos**. Nuestros pensamientos provienen de nuestras experiencias de vida y de la forma en que las interpretamos. Por lo general existe más de una manera de entender nuestras experiencias. Ciertos modos de pensar pueden hacernos avanzar en la vida. A estos pensamientos los llamamos pensa mientos positivos.
- Los pensamientos negativos, sin embargo, pueden convertirse en un obstáculo. Los pensamientos negativos nos hacen sen tir mal, nos deprimen y nos impiden dar pasos para mejorar nuestra vida. El gran problema con los pensamientos negativos es que a menudo los aceptamos como ver daderos aun cuando no lo son.
- Esta lección nos brinda la oportunidad de entender:
  - ¿Qué clase de pensamientos negativos podrían impedir que avancemos?
  - ¿Cómo reemplazar los pensamientos negativos por pensamientos positivos y reales que nos ayuden a avanzar en la vida?

¿Por qué es importante cambiar los pensamientos negativos?

- En ocasiones aceptamos algunas ideas y creencias como verdaderas a pesar de que no las hayamos analizado a fondo.
- Es común que las personas que han sufrido decepciones en la vida debido a problemas de salud mental y de otros problemas queden atrapadas en pensamientos nega tivos. Esto puede convertirse en un obstá culo para la recuperación.
- Puede ser particularmente útil prestar atención a aquellos pensamientos que con ducen a la culpa, la vergüenza, la desesper anza, la ira y el temor.
- Los pensamientos que nos llevan a esas emociones pueden impedir que avancemos para mejorar nuestras vidas.
- Cuando actuamos a partir de pensamientos negativos, es más probable que tomemos malas decisiones.

¿Por qué son importantes los pensamientos positivos?

- Las personas que se concentran en el lado positivo tienen mayores probabilidades de alcanzar sus metas.
- Los pensamientos positivos son impor tantes porque ayudan a las personas a atravesar momentos difíciles.
- Los pensamientos positivos aumentan la confianza y la motivación de las personas aun cuando la situación sea difícil.
- Cuando las personas se enfocan en el lado positivo, es más probable que avancen ha cia un éxito y una satisfacción mayores.

¿Cómo superamos los pensamientos negativos? La Prueba de las 3 preguntas

Una buena forma de comenzar a superar los pensamientos negativos es tomar conciencia de ellos. Analice a fondo sus pensamientos y ponga en práctica la Prueba de las 3 preguntas.

- **Pregunta 1:** ¿Estos pensamientos son ver daderos?
- **Pregunta 2:** ¿Me ayudan a avanzar o me lo impiden?
- **Pregunta 3:** ¿Qué otras cosas podría decirme a mí mismo (pensamientos positi vos) que _____ estén más cerca de la verdad y puedan ayudarme?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de los pensamientos negativos que podrían obstaculizar su recuperación.

A continuación se presenta una lista de pensamientos negativos comunes. Estos pensamientos negativos son creencias e ideas que pueden convertirse en un obstáculo para la recuperación.

Estas ideas y creencias pueden parecer verdaderas al principio. Sin embargo, cuando usted las examine con mayor detenimiento, quizá descubra que no son tan verdaderas. De hecho, aferrarse a estas creencias por considerarlas verdaderas puede ser una de las barreras más importantes que impida su recuperación personal.

A medida que lea la lista de pensamientos negativos, marque aquellos que considere verdaderos.

Ejemplos de pensamientos negativos comunes

- ☐ No puedo hacer esto. Soy diferente a las personas que no tienen problemas de salud mental.
- ☐ La recuperación es para otras personas, no para mí.
- ☐ No puedo cambiar lo que soy.
- ☐ No puedo confiar en nadie. No se debe ser auténtico con otras personas, ya que usarán eso en contra de uno.
- ☐ Yo tengo la culpa de mis problemas y por eso no merezco tener éxito.
- ☐ Las personas normales no desearían llegar a conocerme.
- ☐ Estoy demasiado enfermo para trabajar o ir a la escuela o vivir solo.
- ☐ No tengo problemas de salud mental de modo que no puedo obtener nada de los servicios de salud mental.
- ☐ Lo peor de todo es no agradarle a las personas.

- ☐ Nunca debería intentar nada nuevo a menos que sepa que voy a tener éxito.
- ☐ No hay mucho de mí que me agrade así que no voy a agradarles a otras personas.
- ☐ El fracaso es lo peor que podría ocurrir.
- ☐ Dar pasos pequeños es una pérdida de tiempo.
- ☐ Si no puedo hacerlo a la perfección, no vale la pena hacerlo.
- ☐ Es imposible que aprenda a controlar mi estrés y mis síntomas.
- ☐ Es mejor no aprender nada acerca de mis cuestiones de salud mental. Lo único que conseguiré será deprimirme.
- ☐ Es imposible que sea capaz de disminuir mi consumo de alcohol o drogas ilegales. No tengo fuerza de voluntad.
- ☐ Nadie se interesa por mí realmente. Todo esto es una pérdida de tiempo.

Puntos de debate:

¿Cuáles declaraciones marcó?

¿Alguna de las declaraciones que marcó expresa algo que le gustaría cambiar?

¿Qué emociones parecen acompañar a algunos de estos pensamientos?

PASO DE ACCIÓN: elija el pensamiento negativo que más le gustaría cambiar.

El pensamiento negativo que deseo cambiar es: _____

_____

¿Qué emociones acompañan a este pensamiento? _____

_____

Tómese un rato para analizar a fondo este pensamiento con un amigo, familiar, consejero o con su grupo de WSM.

_____

Someta ese pensamiento a la Prueba de las 3 preguntas:

Pregunta 1: ¿Este pensamiento es verdadero?

_____

Pregunta 2: ¿Este pensamiento me ayuda a avanzar o me lo impide?

_____

Pregunta 3: ¿Qué otras cosas podría decirme a mí mismo (pensamientos positivos) que estén más cerca de la verdad y puedan ayudarme?

_____

_____

_____

LLEGAR A CONOCERSE UNOS A OTROS

(LECCIÓN 05)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Llegar a conocerse unos a otros es uno de los beneficios más importantes del Pro grama de Autocontrol del Bienestar.
- Cuánto más nos conozcamos unos a otros, más podremos respaldar nuestro esfuerzo en pos de la recuperación.
- Llegar a conocerse unos a otros lleva tiem po.
- Lo hacemos al compartir nuestros pensam ientos y emociones y mediante la forma en que nos comportamos unos con otros.
- Es importante seguir las reglas básicas a fin de que las personas se sientan seguras y confíen unas en otras.
- Existen muchos elementos diferentes que influyen en lo que somos. Incluyen:
  - Nuestras experiencias personales.
    Nuestros antecedentes culturales.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de las tradiciones, creencias y experiencias personales.

Las preguntas a continuación se relacionan con sus experiencias personales y su ambiente cultural. Responda al menos una pregunta con la que se sienta cómodo para compartirla con el grupo. No hay ningún problema si decide no compartir sus respuestas a cualquiera de estas preguntas. Tal vez haya algo que desee compartir con el grupo y que no se encuentra en la lista de preguntas a continuación. También puede hacer eso. La decisión es suya.

¿Con qué tradiciones, creencias y valores importantes creció?

_____

¿Qué papel desempeña la religión/espiritualidad en su vida?

_____

_____

¿En qué manera desempeña la religión/espiritualidad un papel en su bienestar respecto de la salud mental?

_____

_____

¿Qué idioma habla? (¿En su hogar? ¿En el trabajo? ¿Con sus amigos?)

Describa el barrio donde vive.

Describa un recuerdo importante relacionado con su crianza en familia.

¿Qué creencias y tradiciones son importantes para usted en este momento?

¿Cuenta con familiares que lo ayuden en su recuperación?

¿Qué grado de educación finalizó y dónde lo hizo?

¿Qué le gusta hacer? (pasatiempos, intereses, talentos, habilidades, etc.)

¿Qué experiencia laboral posee?

¿Qué es lo más importante que las personas deben saber de usted?

PASO DE ACCIÓN:
ayude al grupo a que lo conozcan mejor.

Considere traer algo que sea importante para usted y que ayude al grupo a conocerlo mejor (ejemplos: música, arte, poesía, literatura, fotografías, banderas, trofeos, certificados, etc.).

¿Qué traerá? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Qué podría impedir que usted complete este Paso de acción?_____

_____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

_____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

_____

CAPÍTULO 1: RECUPERACIÓN

IMÁGENES DE LA RECUPERACIÓN

(LECCIÓN 06)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Imágenes de la recuperación

Las declaraciones a continuación son algunos ejemplos de cómo personas diferentes describen la recuperación desde su punto de vista. **A medida que las lea, marque con un círculo todas las palabras o frases que tengan algún significado para usted.**

1. *"La recuperación es un proceso, una forma de vida, una actitud y una manera de abordar los desafíos diarios". Patricia Deegan*
2. *"Uno de los aspectos que hace posible la recuperación es recobrar la fe en uno mismo". Judy Chamberlin*
3. *"La recuperación implica esperanza, valor, adaptación, fortaleza, autoestima, confianza, un sentido de control o libre albedrío". Andy Blanch y otros*
4. *"Para mí la recuperación significa tener buenas relaciones y sentirse vinculado. Es la capacidad de disfrutar mi vida". Anónimo*
5. *"La recuperación consiste en lograr un sentido y propósito nuevos en nuestra vida, a medida que superamos los efectos catastróficos de una enfermedad mental". William Anthony*
6. *"La recuperación se refiere al proceso por el cual las personas son capaces de vivir, trabajar, aprender y participar de lleno en su comunidad". Comisión Presidencial Nueva Libertad para la Salud Mental*
7. *"Para mí la recuperación es una serie de pasos. En ocasiones son pequeños, como preparar el almuerzo, dar una caminata o seguir mi rutina diaria. Los pasos pequeños suman". Anónimo*
8. *"Durante mucho tiempo creí que la recuperación era una posibilidad para los demás, no para mí. Pensaba que nunca sería capaz de mantenerr un trabajo o una relación. Me veía como una persona que iba a pasar el resto de su vida entrando y saliendo de hospitales. Ahora sé que es posible porque vivo la recuperación cada día. Llevo tres años sin entrar al hospital y estoy más feliz que nunca". Anónimo*
9. *"En mi familia nadie hablaba de las enfermedades mentales, así que yo no sabía nada acerca de la recuperación. No sabía que podía vivir mejor, trabajar o tener amigos en mi vecindario". Anónimo*

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: su visión personal de la recuperación.

Escriba las palabras o frases que marcó con un círculo en la página anterior.

_____

_____

_____

Elija la palabra o frase con mayor significado para usted y explique porque la considera importante.

_____

_____

_____

¿Cómo se relacionan estas palabras o frases con su recuperación?

_____

_____

_____

PASO DE ACCIÓN: exprese sus pensamientos y emociones sobre la recuperación.

Considere expresar sus pensamientos y emociones sobre la recuperación. Por ejemplo, escriba una declaración personal sobre lo que significa la recuperación para usted:

_____

_____

_____

Asimismo, quizá desee expresar sus pensamientos y emociones mediante otras actividades creativas, como el arte, la música, la poesía, la danza, etc.

EXPLORAR LAS METAS PERSONALES DE SU VIDA

(LECCIÓN 07)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué son las metas de vida?

- Uno de los propósitos del Programa de WSM es brindarle la oportunidad de mejo rar su calidad de vida.
- Las metas de vida son los objetivos impor tantes que logran las personas y que les otorgan un sentido de éxito y satisfacción.
- Las personas difieren acerca de qué es importante para ellas y qué les dará un sen tido de éxito y satisfacción.
- Para la mayoría de las personas, las metas de vida importantes incluyen:

  Mantener su bienestar tanto físico como mental.

  – Evitar los hábitos insalubres o peligro sos.
  – Obtener y mantener un empleo que les agrade.
  – Finalizar la escuela o un programa de entrenamiento que les enseñe habili dades deseadas.
  – Tener una buena relación con familiares y amigos.
  – Tener una pareja o casarse.
  – Tener hijos y criarlos.
  – Vivir en un lugar cómodo y seguro.

  Disfrutar de actividades recreativas y sociales.

  – Contribuir con su comunidad (trabajo como voluntario y otros aportes).
  – Poseer espiritualidad en su vida, incluso formar parte de una comunidad reli giosa.

- Las metas no son exactamente iguales a los deseos, esperanzas o sueños.
- Nuestros deseos, sueños y esperanzas pu eden ser un buen punto de partida para entender qué es importante para nosotros.
- Comenzamos a tener metas cuando con vertimos nuestros sueños, esperanzas y de seos en un plan de acción paso a paso.

¿Por qué es importante explorar las metas de vida?

- Elegir una meta y trabajar para alcanzarla le brinda a una persona un sentido de propósito y enfoque. Las metas les pro porcionan a las personas la oportunidad de mejorar su calidad de vida.
- El hecho de tener problemas de salud men tal o física puede impedir la elección, el logro o el mantenimiento de metas impor tantes.
- Las personas con problemas graves de salud mental o física pueden perder la con fianza en su capacidad de alcanzar metas y mejorar su calidad de vida.
- La mayoría de las personas en proceso de recuperación cuenta que es importante es tablecer metas y trabajar para alcanzarlas.

- Ya sea que se trate de metas grandes o pequeñas, alcanzar aquéllas que apoyan la recuperación conlleva un sentido de éxito y satisfacción.
- Aprender a controlar mejor los problemas de salud mental en el Programa de WSM aumenta la seguridad y la esperanza. Esto a menudo lleva a una persona a dar pasos para alcanzar las metas de vida.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexione sobre las metas.

Pase a la última página de este Cuaderno de ejercicios para revisar la Lista de verificación sobre el progreso de las metas de calidad de vida. Esta lista de verificación puede ayudarlo a entender qué aspectos de su vida tal vez desee mejorar mientras participa en el Programa de WSM. La lista de verificación también puede ayudarlo a seguir la pista de su progreso.

Por ahora, revise las metas de vida en la primera columna llamada Tiempo 1. Marque los casilleros correspondientes a los aspectos que le gustaría mejorar mientras participa en el programa. Después tendrá oportunidad de hablar acerca de sus elecciones.

Puntos de debate:

¿Cuál de esos aspectos le gustaría mejorar como resultado de su participación en el Programa de WSM?

¿Cuáles son los aspectos más importantes para usted en este momento?

¿De qué manera cree que el Programa de WSM puede ayudarlo a mejorar su calidad de vida?

PASO DE ACCIÓN: reflexione un poco más acerca de la elección de metas.

Tal vez desee continuar reflexionando acerca de lo que desea mejorar mientras participa en el Programa de WSM. Algunos de los pasos que puede dar incluyen:

- Hablar con otras personas acerca de sus metas.
- Releer esta lección.
- Elegir la meta MÁS importante que desea alcanzar, y hablar con su consejero o médico para convertirla en parte de su plan de servicios.
- Aprender más acerca de una meta de calidad de vida que sea importante para usted.
- Aprender más acerca de una meta de calidad de vida de la cual usted no esté seguro.

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ENTENDER LAS BARRERAS QUE NOS IMPIDEN ALCANZAR NUESTRAS METAS

(LECCIÓN 08)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué significa la frase “barreras que impiden alcanzar metas”?

- Existen muchas razones por las que a una persona podría resultarle difícil elegir, al canzar o mantener una meta. Las razones se denominan "barreras" porque obstaculi zan la elección, el logro o el mantenimien to de las metas.
- Algunas barreras se relacionan de manera directa con los síntomas de un problema de salud mental.
- Otras son dificultades asociadas con el hecho de tener un problema de salud men tal, como el estigma.
- Y otras son sólo parte de lo que todas las personas enfrentan cuando realizan un cambio importante en sus vidas.

¿Por qué es importante entender las barreras?

- La mayoría de las personas que avanzan de manera continua en su recuperación afir man que es importante establecer metas y trabajar para alcanzarlas. Tener un objetivo en la vida nos brinda a todos un sentido de propósito y significado. No importa de masiado si las metas son grandes o peque ñas.
- Cuando una persona tiene una gran meta, en ocasiones puede sentirse desalentada, ya que parece demasiado difícil o muy dis tante en el futuro. Es importante recordar que todas las metas, grandes o pequeñas, ¡comienzan con UN PASO!
- Con mucha frecuencia, las personas deben esforzarse una y otra vez para alcanzar una meta importante. A menudo, las personas cambian de parecer acerca de una meta y deciden tomar un rumbo diferente. Eso está bien. Lo importante es no perder la esperanza de que pueda realizar cambios en su vida aun si no ha tenido buenas expe riencias en el pasado.
- No es fácil alcanzar metas importantes. Es normal encontrar barreras en el camino. Puede ser útil entender qué se interpone en su camino. Esta lección le da la opor tunidad de identificar y entender más las barreras que le causan la mayoría de prob lemas; es el primer paso para encontrar formas de reducir esas barreras.

¿Qué barrerasen común experimentan las personas con problemas de salud física o mental?

- Mis síntomas de salud mental hacen que alcanzar mis metas sea más difícil.
- No puedo descifrar qué es importante para mí.
- No creo que pueda alcanzar mis metas.
- Trato de cambiar, pero siento el estigma y la discriminación porque tengo un prob lema de salud mental.

- Tengo miedo de arriesgarme. Fracasar me haría daño.
- No tengo el conocimiento necesario para alcanzar mis metas (no sé cómo).
- No cuento con demasiado apoyo de mi fa milia, amigos y otras personas.
- Mis problemas de salud física hacen que alcanzar mis metas sea más difícil.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: entienda las barreras.

A continuación se listan algunas barreras que impiden alcanzar metas. Marque las casillas correspondientes. Si usted marca ambas casillas para una barrera, significa que es verdadera para usted Y que desea aprender más sobre ella.

Barreras que impiden alcanzar metas	***Esto es verdadero para mí***	***Deseo aprender más sobre esto***
Mis síntomas de salud mental hacen que alcanzar mis metas sea más difícil.		
No puedo descifrar qué es importante para mí.		
No creo que pueda alcanzar mis metas.		
Trato de cambiar, pero siento la discriminación porque tengo un problema de salud mental.		
Tengo miedo de arriesgarme. Fracasar me haría daño.		
No tengo demasiado apoyo de mi familia, amigos, otras personas y de la comunidad para cambiar mi situación actual.		
I don't have much support from family, friends, community and others to change my current situation.		
Mis problemas de salud física hacen que alcanzar mis metas sea más difícil.		

Puntos de debate:

¿Sobre cuál barrera desearía aprender más?
¿Cuál de estas barreras ha sido la más difícil para?

PASO DE ACCIÓN:
elija una barrera sobre la cual desee aprender más.

Escriba una barrera sobre la cual desea aprender más.

Barrera: _____

¿Qué paso dará para aprender más acerca de ella?

_____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción? _____

_____

UTILIZAR ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LAS BARRERAS QUE NOS IMPIDEN ALCANZAR NUESTRAS METAS

(LECCIÓN 09)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué significa superar las barreras?

- Alcanzar las metas importantes no es una tarea fácil. Por lo general, existen personas, lugares o elementos que pueden ayudar nos a avanzar, pero en ocasiones pueden convertirse en un obstáculo. A veces las barreras incluyen nuestros pensamientos, emociones o conducta. Otras se encuen tran fuera de nosotros. Superar las bar reras significa entender qué se interpone en nuestro camino y dar pasos saludables y eficaces para enfrentarlo.

¿Por qué es importante superar las barreras?

- Las personas que continúan avanzando para alcanzar sus metas por lo general se encuentran con barreras que necesitan su perar.
- Cuando sentimos que quedamos atascados en nuestro esfuerzo por alcanzar metas, puede ser útil entender qué se interpone en nuestro camino.
- Es difícil continuar avanzando cuando no se cuenta con estrategias para superar las barreras.
- Existen numerosas estrategias o consejos útiles para superar las barreras.
- En ocasiones, las barreras que enfrentamos son imaginarias. Es posible que creamos que algo es una barrera, cuando en realidad no lo es. Los pensamientos negativos con stituyen unas de las barreras más perjudi ciales.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: elija estrategias que lo ayuden a superar una o más barreras.

A continuación se presenta una lista larga de consejos o estrategias que pueden ayudarlo a reducir o superar una barrera importante. Marque todas las que considere útiles y con las que se sienta cómodo para intentar.

Barrera 1: Mis síntomas de salud mental hacen que alcanzar mis metas sea más difícil.

Consejos:

- ☐ Pregunte a personas en quienes confíe y que lo conozcan bastante bien, qué fortalezas observan en usted.
- ☐ Piense en actividades o experiencias que lo hagan sentir satisfecho y exitoso.
- ☐ Identifique sus habilidades, talentos e intereses y escríbalos.
- ☐ Participe en conversaciones con otras personas que sufran problemas de salud mental y que hayan alcanzado una o más metas personales y pregúnteles qué hicieron para superar las barreras.
- ☐ Averigüe acerca de programas de autoayuda y defensa de pares, en los cuales pueda conocer a personas con experiencia directa en los problemas de salud mental y en la superación de barreras.
- ☐ Lea material informativo acerca de personas con problemas graves de salud mental que hayan avanzado en su recuperación.
- ☐ Continúe con el Programa de WSM y utilícelo como una oportunidad para aprender más acerca de usted mismo y de cómo controlar los síntomas de salud mental.

Barrera 2: No puedo descifrar qué es importante para mí.

Consejos:

- ☐ Haga una lista de metas grandes y pequeñas que haya alcanzado en su vida.
- ☐ Haga una lista de todos los sueños, esperanzas y deseos que son importantes para usted.
- ☐ Explore más su comunidad: lugares para vivir, trabajar, aprender y socializar con otras personas. Cuanta más información tenga sobre su comunidad, mayores serán sus probabilidades de elegir metas adecuadas para usted.
- ☐ Haga una lista de los aspectos importantes de su vida con los que se sienta insatisfecho o no haya tenido éxito.
- ☐ Programe junto con su consejero la realización de un inventario de intereses (esto a menudo se relaciona con las metas laborales).

- ☐ Hable con su consejero acerca de realizar un inventario de valores (una lista de valores que puedan ayudarlo a aclarar qué es realmente importante para usted).
- ☐ Hable acerca de esta barrera con su consejero, par o familiar. Hablar de manera abierta en ocasiones puede ayudarlo a entender qué es realmente importante para usted.

Barrera 3: No creo que sea posible alcanzar mis metas.

Consejos:

- ☐ Haga una lista de las razones por las que cree que no puede cambiar.
- ☐ Comparta esta lista con su consejero. Examine cada razón con detenimiento y elabore un plan para reducir estas barreras.
- ☐ Analice sus pensamientos en busca de signos de pensamientos negativos. Es muy común que pensemos que el cambio no es posible, cuando sí lo es.
- ☐ Repase la lección acerca de fortalezas personales en la página 50 y recuerde sus fortalezas.
- ☐ Pase más tiempo con personas que crean en usted e influyan de manera positiva en su vida.
- ☐ Haga una lista de sus fortalezas y consérvela donde pueda verla todos los días.
- ☐ Hable con su consejero, terapeuta, médico o par sobre su preocupación de no poder alcanzar sus metas.
- ☐ Lea acerca de personas con problemas de salud mental que han sido capaces de superar una o más barreras.
- ☐ Lea libros de autoayuda o inspiradores.
- ☐ Utilice la oración de manera que lo inspire a dar pasos para alcanzar metas importantes para usted.

Barrera 4: Trato de cambiar, pero me siento discriminado porque tengo un problema de salud mental.

Consejos:

- ☐ Tome conciencia de las leyes que protegen sus derechos.
- ☐ Identifique los organismos gubernamentales que puedan ayudarlo a determinar si sus derechos han sido violados.
- ☐ Hable acerca de estas inquietudes con su consejero.

Barrera 5: Tengo miedo de arriesgarme. Fracasar me haría daño.

Consejos:

- ☐ Hable de sus temores con otras personas, pares o profesionales. Hablar acerca de sus preocupaciones puede ser el primer paso para superar el miedo. Es muy difícil

desarrollar la seguridad y la esperanza cuando no compartimos nuestras preocupaciones e inquietudes con otras personas.

- ☐ Haga una lista de lo que piensa que ocurrirá si fracasa. Pregúntese: "¿Realmente ocurrirá esto?" y "¿Es tan malo como creo?"
- ☐ Escriba un mensaje de aliento o inspiración y consérvelo con usted. Léalo cuando se sienta desanimado.

Barrera 6: No tengo el conocimiento necesario para alcanzar mis metas (No sé cómo).

Consejos:

- ☐ Esta barrera es el centro de atención del Programa de WSM. Continuar con el programa es una manera de obtener conocimiento y utilizar sus fortalezas para controlar sus problemas de salud mental.
- ☐ El conocimiento y las habilidades pueden aprenderse. Una vez que elija una meta, los profesionales, pares y otras personas pueden ayudarlo a entender qué habilidades y conocimientos necesita para alcanzarla.
- ☐ En ocasiones, es mejor comenzar con sus habilidades y conocimientos actuales. Las personas a menudo no saben reconocer sus fortalezas. Revise el inventario de sus fortalezas personales en la página 52.

Barrera 7: No cuento con demasiado apoyo de mi familia, amigos y otras personas para cambiar mi situación actual.

Consejos:

- ☐ Identifique a las personas cuyo apoyo es realmente importante y solicítelo de manera directa.
- ☐ Formule preguntas, escuche y considere con honestidad las razones por las que una o más personas no apoyan su meta.
- ☐ Para fortalecer su compromiso con el Programa de WSM, escriba una declaración de por qué el programa es importante para usted y léala a los demás miembros del grupo.
- ☐ Hable con las personas cuyo apoyo le gustaría tener y hágales saber cómo pueden ayudarlo.
- ☐ En la página 14-15 de este Cuaderno de ejercicios, hay una sección acerca de invitar a otras personas a que apoyen su trabajo en el Programa de WSM. Tal vez desee leer esas páginas una vez más y considerar invitar a alguien en quien confíe para que lo apoye.
- ☐ Concientice a las personas que le importan acerca del Programa de WSM y explíqueles cómo está diseñado para ayudarlo a alcanzar metas importantes. Tendrá oportunidad de hacer más de esto en la lección siguiente.
- ☐ Explíqueles a las personas que le importan que tener metas es una parte importante de su recuperación.

Barrera 8: Mis problemas de salud física hacen sea más difícil alcanzar mis metas .

Consejos:

- ☐ Haga una lista de los problemas de salud física que constituyan barreras para usted. Compártala con su consejero para asegurarse de obtener los servicios médicos adecuados.
- ☐ Pase a la página 169 de este Cuaderno de ejercicios y complete los Pasos de acción en la página 172.
- ☐ Hable con su consejero o psiquiatra, que es un médico, acerca de sus inquietudes relacionadas con la salud física.
- ☐ Pase al Capítulo 3 (páginas 165-204) de este Cuaderno de ejercicios y lea acerca de la importancia de tratar los problemas de salud física.

Puntos de debate:

¿Qué barrera es más importante para usted?

¿Con cuál de todos los consejos enumerados se sentiría cómodo como para intentarlo?

¿Se le ocurren otros consejos que no estén en la lista?

PASO DE ACCIÓN:
elija un consejo para intentar.

Escriba uno de los consejos que desea intentar para superar barreras. Elabore un plan para utilizarlo antes de la próxima reunión.

Consejo:_____

_____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

¿QUÉ AYUDA A LA RECUPERACIÓN?

(LECCIÓN 10)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Existen diversos aspectos que pueden afectar la recuperación de su salud mental. Saber qué ayuda y qué perjudica la recuperación es un primer paso importante al tomar decisiones que funcionen para usted.

La mejor fuente de información acerca de qué ayuda y qué perjudica la recuperación consiste en las personas que han experimentado problemas de salud mental y han dado pasos para mejorar sus vidas. Toda la información contenida en esta lección se basa en las experiencias de personas con problemas de salud mental que han logrado grandes progresos en sus vidas. A continuación podrá ver qué les ha resultado de utilidad a estas personas para su recuperación.

Qué aspectos ayudan a la recuperación

- **Tenga una actitud positiva.**
  - Por ejemplo: acuérdese de que muchas personas con problemas de salud mental han sido capaces de mejorar sus vidas y aprovechar la ayuda disponible.
- **Confíe en usted mismo.**
  - Tome la decisión de ocuparse cada vez más actividades cotidianas.
- **Obtenga información acerca de sus problemas de salud mental.**
- **Defiéndase.**
  - Conozca sus derechos y haga conocer sus necesidades de manera respetuosa y eficaz.
- **Preste mucha atención a los síntomas.**
- **Aprenda a lidiar con los síntomas de manera eficaz.**
- **Tenga metas significativas.**
  - Entienda que tener metas y dar pasos, incluso pequeños, ayuda a la recuper ación.
- **Posea espiritualidad en su vida.**
  - Para muchas personas, explorar su face ta espiritual brinda consuelo, compañía y valor.
- **Reconozca sus fortalezas personales.**
  Recuerde que ante todo usted es una persona que posee talentos, habilidades, conocimientos, intereses y cualidades positivas.
- **Cultive las relaciones cercanas.**
- **Contribuya con su comunidad y participe en actividades laborales, escolares o voluntarias.**
- **Conéctese con los recursos culturales.**
- **Adquiera conocimientos nuevos.**

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: qué lo ayudará en su recuperación.

Marque los aspectos que expresen la verdad acerca de usted y los que le gustaría desarrollar.

Esto me ayuda en mi recuperación	*Esto expresa la verdad acerca de mí*	*Me gustaría hacer más de esto*
Mantener una actitud positiva.		
Confiar más en mí.		
Saber acerca de mis problemas de salud mental.		
Defenderme.		
Prestar mucha atención a mis síntomas.		
Encontrar maneras de lidiar con mis síntomas.		
Tener metas significativas.		
Poseer espiritualidad y ser parte de una comunidad espiritual.		
Apreciar mis fortalezas personales.		
Cultivar relaciones cercanas.		
Contribuir a mi comunidad.		
Interesarme por los demás.		
Participar en el trabajo.		
Conectarme con fuentes de apoyo y recursos culturales.		
Estar dispuesto a aprender nuevas cosas.		

Punto de debate:

Comparta con el grupo un aspecto que exprese la verdad acerca de usted y un aspecto que le gustaría desarrollar.

PASO DE ACCIÓN:
elija un aspecto que desee desarrollar.

Observe sus respuestas en la hoja de trabajo personalizada y escriba un aspecto que le gustaría desarrollar:_____

_____

¿Cuál será su primer paso?_____

¿Cuándo dará este paso? _____

¿Dónde dará este paso? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

¿QUÉ IMPIDE LA RECUPERACIÓN?

(LECCIÓN 11)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Existen diversos aspectos que pueden afectar la recuperación de su salud mental. En esta lección vamos a hablar acerca de muchos de los aspectos que impiden (retrasan) la recuperación. Toda la información en esta lección proviene de usuarios de servicios de salud mental.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: Reflexione acerca de lo que impide su recuperación.

A continuación se enumeran algunos aspectos que impiden la recuperación. Marque los aspectos que representan un problema para usted y los que le gustaría cambiar.

Esto impide mi recuperación.	*Esto representa un problema para mí.*	*Deseo cambiar esto.*
Pensamientos contraproducentes (negativos).		
No asumir la responsabilidad personal.		
Falta de información acerca de la recuperación.		
Problemas de salud.		
Abandonar mis sueños, metas, deseos.		
Falta de comprensión por parte de los profesionales de salud mental.		
Falta de recursos comunitarios.		
El estigma, el prejuicio, la discriminación.		
Sensación de desesperanza.		
Autoestigma (culparse).		
Problemas de salud mental.		
Aislamiento personal.		
Falta de habilidad para lidiar con dificultades.		
Alcoholismo o drogadicción.		

Punto de debate:

Comparta con el grupo un aspecto que represente un problema para usted y un aspecto que le gustaría cambiar.

PASO DE ACCIÓN: cambie algo que represente un impedimento para usted.

Observe sus respuestas en la HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA y escriba un aspecto que le gustaría cambiar para ayudar a su recuperación.

Aspecto:_____

¿Cuál será su primer paso?_____

¿Cuándo dará este paso? _____

¿Dónde dará este paso? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ELEGIR SUS PROPIAS ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN

(LECCIÓN 12)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Entender y controlar los problemas de salud mental.

- La buena salud mental no ocurre por sí sola. Existen muchas estrategias diferen tes que las personas utilizan para apoyar su recuperación. Las estrategias de recu peración consisten en las acciones impor tantes que usted realiza para mantener su bienestar físico y mental. Son las acciones con mayor significado para usted. Puede considerarlas sus valores personales más importantes.

¿Por qué es importante elegir estrategias?

- Saber qué es lo más importante para usted le ayuda a entender qué estrategias funcio narán.
- No existe una estrategia única que fun cione para todos.
- Aprender acerca de las estrategias que han funcionado para otras personas puede darle ideas acerca de lo que podría funcionar para usted.
- Ser capaz de utilizar estrategias que man tengan su bienestar físico y mental ayuda a su recuperación.

A continuación, se enumeran estrategias para conservar la salud mental y física, según las describen las personas con problemas de salud mental.

Conservar la salud física.

"Cuando consumo comida chatarra o no hago ejercicio durante cierto tiempo, me siento aletargado, tanto física como mentalmente. Así que intento consumir alimentos nutritivos y hacer al menos un poco de ejercicio todos los días. Eso marca una gran diferencia".

- Ejercicio (mantenerse activo).
- Alimentación saludable.
- Buenos hábitos de sueño.
- Encontrar tiempo para las actividades recreativas.

  Oración.
- Hablar con familiares o amigos.

Cultivar relaciones saludables.

"Me ayuda tener familiares y amigos con quienes puedo hablar o realizar actividades. A veces debo dedicarme a estas relaciones y asegurarme de mantener el contacto. Para mí es mejor no apoyarme en una persona solamente".

- Ayudar a los demás.
- Tener una comunicación clara, abierta y directa con familiares y amigos.
- Utilizar fuentes de apoyo fuera del siste ma de salud mental (como familiares y amigos).

Buscar la espiritualidad.

"Mantener el contacto con mi lado espiritual es esencial para mí. Soy miembro de una iglesia, pero

también encuentro la espiritualidad en la meditación y en la naturaleza".

- Expresar la creatividad.
- Buscar el contacto con la naturaleza.
- Asistir a actividades religiosas o espiri tuales en la comunidad (por ejemplo, en una iglesia, mezquita o templo).

Asistir a actividades y grupos de autoayuda.

"Pertenezco a un grupo de apoyo que forma parte de un programa de autoayuda. Todos los miembros del grupo han experimentado problemas de salud mental. Me siento muy cómodo allí. El resto de las personas entienden la situación que estoy atravesando. También tienen buenas ideas para resolver ciertos problemas".

- Actividades de apoyo entre pares.
- Reuniones de autoayuda de 12 pasos en la comunidad (por ejemplo, reuniones de Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos, Emociones Anónimas o Fumadores Anónimos, Grupos de Prob lemática Doble).
- Otros grupos de autoayuda en la comu nidad.

¿Por qué asistir a los grupos de autoayuda?

- Cuando las personas se reúnen en un en torno de autoayuda, comparten experien cias en común que las ayudan a establecer relaciones sociales.
- La autoayuda proporciona una estructura significativa para las personas, la cual no se impone desde fuera, sino que más bien la desarrollan los propios miembros.
- Los miembros de grupos de autoayuda que enfrentan sus problemas con éxito se des empeñan como modelos de conducta para las personas con dificultades.
- En los grupos de autoayuda, las personas comparten métodos específicos para en frentar los problemas, basados en la experi encia.
- La autoayuda les permite a las personas dejar de ser quienes siempre reciben ayuda para comenzar a brindarla. Ser quien brinda la ayuda constituye un papel muy valorado en nuestra sociedad y conduce a la autoestima.

Existe una enorme cantidad de estrategias diversas que las personas utilizan para conservar la salud mental y física, entre ellas:

- Trabajar para lograr metas importantes como:
  - Obtener un empleo u ofrecerme como voluntario para contribuir a la comuni dad.
  - Asistir a la escuela o adquirir mayor educación.
  - Encontrar un lugar adecuado donde vi vir.
  - Hacer amigos o acercarme más a las personas que me interesan.
- Encontrar formas de reducir el estrés y re lajarme más.
- Resolver los problemas paso a paso, con o sin la ayuda de otras personas.
- Expresar mis sentimientos y controlarlos.
- Solicitar ayuda cuando sea necesario de amigos, pares o profesionales).
- Llevar un diario para entender qué funcio na y qué no.
- Encontrar maneras de reducir o evitar el consumo de drogas ilegales y alcohol, y las relaciones insalubres.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexione más acerca de las estrategias de recuperación.

Revise estas estrategias de recuperación y marque los casilleros correspondientes.

Estrategia	***Ya estoy utilizando esta estrategia.***	***Me gustaría probar esta estrategia o desarrollarla más.***
Utilizar técnicas de control del estrés, como ejercicios de relajación.		
Emplear habilidades de resolución de problemas.		
Expresar mis sentimientos y controlarlos.		
Solicitar ayuda cuando sea necesario.		
Hacer ejercicios regularmente.		
Llevar una alimentación saludable.		
Dormir bien durante la noche.		
Rezar.		
Encontrar tiempo para las actividades recreativas.		
Ayudar y apoyar a otras personas.		
Pasar tiempo con amigos y familiares.		
Utilizar fuentes de apoyo fuera del sistema de salud mental.		
Expresar la creatividad.		
Asistir en actividades religiosas o espirituales.		
Conectarse con la naturaleza.		
Asistir a actividades de apoyo entre pares o grupos de autoayuda.		
Concentrarse en alcanzar las metas relacionadas con obtener un empleo, adquirir mayor educación o encontrar un lugar satisfactorio donde vivir.		
Evitar las situaciones perjudiciales, incluidos el consumo de drogas ilegales y alcohol, y las relaciones que no sean sanas.		
Otras:		

PASO DE ACCIÓN: elija una estrategia de recuperación para desarrollarla más.

Escriba una estrategia que le gustaría desarrollar más.

Estrategia:_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción?_____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CÓMO SU AMBIENTE CULTURAL Y FAMILIAR AFECTA LAS DECISIONES QUE TOMA ACERCA DEL TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL

(LECCIÓN 13)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué significa el término "cultura"?

Cómo su ambiente cultural, religioso y familiar afecta las decisiones que toma acerca del tratamiento de salud mental

La cultura es una forma de describir los pensamientos, idiomas, prácticas, creencias, valores, costumbres y tradiciones de un grupo racial, étnico, religioso o social.

Las personas a menudo consideran que pertenecen a una cantidad de culturas diferentes. Por ejemplo, una persona puede ser de origen africano (raza), crecer en Haití (origen étnico), practicar la fe católica (religión) y haber emigrado recientemente a los Estados Unidos sociedad .

Algunas partes de su cultura puede ser fáciles de reconocer, como el color de piel o el idioma que habla. Otras partes de su origen cultural son difíciles de conocer para otras personas, a menos que usted elija contarles o ellas se lo pregunten. Esto incluye uno o más de los siguientes aspectos:

- Prácticas espirituales.
- Prácticas sanadoras.
- Costumbres familiares, incluidos los pa peles que se supone deben desempeñar las madres, padres, hijos, hijas, abuelos, etc.
- Tipos de comidas y bebidas que le agraden.
- Días festivos.
- Valores relacionados con la privacidad y la revelación de información personal.
- Costumbres relacionadas con el matrimo nio y las relaciones íntimas.
- Preferencias musicales y artísticas.
- Actividades recreativas o maneras preferi das de pasar el tiempo libre.
- Orientación sexual (esto es un ejemplo de un grupo social).

La mayoría de las personas aprenden las creencias, actitudes, valores y tradiciones culturales de sus padres, otros familiares o miembros de la comunidad local. Para muchas personas, las tradiciones religiosas y culturales influyen en sus ideas acerca de numerosos aspectos de la vida. Esto también es cierto en el caso de las creencias y actitudes respecto de la salud y las enfermedades mentales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTENDER SU ORIGEN CULTURAL Y RELIGIOSO?

La conexión con su origen cultural a menudo influye en:

- Sus decisiones acerca del tratamiento para los problemas de salud mental.

- Cómo se siente respecto de sus problemas de salud mental.
- Su comodidad con las personas que conoce en los programas de salud mental.
- Su interés en buscar ayuda para sus prob lemas de salud mental.

Ser consciente de sus creencias y valores culturales y religiosas puede apoyar la recuperación, ya que lo ayudará a:

- Encontrar conexiones con la comunidad y generar una sensación de pertenencia que se ajuste a sus creencias y valores cultura les.
- Lograr que otras personas, incluidos los profesionales de salud mental, tomen con ciencia de sus creencias acerca del trata miento y los problemas de salud mental de modo que usted pueda cultivar una rel ación que lo ayude.
- Encontrar formas de mejorar su salud men tal que respeten sus creencias y valores cul turales.
- Entender mejor los mensajes que, en oca siones, pueden ser confusos y que puede recibir de sus familiares, amigos u otros miembros de la comunidad Y aquellos que puede recibir de los profesionales de salud mental.

Puntos de debate:

¿Qué ideas tienen las personas en su comunidad (familiares, amigos, vecinos, miembros de su comunidad religiosa) acerca de las preguntas a continuación?

¿Algunas de esas ideas son diferentes de las que le transmite su médico, terapeuta, profesional de salud mental, o este Cuaderno de ejercicios?

- ***¿Qué son las enfermedades mentales?***
- ***¿Cuál es la causa de los problemas de salud mental?***
- ***¿Cuál es la mejor manera de ayudar a una persona con problemas de salud mental?***

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: entienda su origen cultural.

A continuación se presenta una lista de declaraciones a las que debe responder SÍ o NO. Esta lista está diseñada para aumentar su conciencia de la conexión entre su origen cultural, familiar y religioso Y las decisiones sobre salud mental. Considere cada declaración y marque con un círculo SÍ o NO.

Mis creencias religiosas afectan:

1. Las decisiones que tomo acerca de los medicamentos y el tratamiento para mis problemas de salud mental. SÍ NO
2. Cómo me siento respecto de mis problemas de salud mental. SÍ NO

Mi idioma de preferencia afecta:

1. Mi decisión acerca de quién deseo que me ayude a superar mis problemas de salud mental. SÍ NO
2. Cómo me relaciono con el personal y los usuarios del programa de salud mental. SÍ NO

Las costumbres y creencias de mi familia afectan:

1. Las decisiones que tomo acerca de los medicamentos y el tratamiento para mis problemas de salud mental. SÍ NO
2. Cómo me siento respecto de mis problemas de salud mental. SÍ NO
3. Mi decisión acerca de quién deseo que me ayude a superar mis problemas de salud mental. SÍ NO

Mi orientación sexual afecta:

1. Mi decisión acerca de quién deseo que me ayude a superar mis problemas de salud mental. SÍ NO
2. Cómo me siento respecto de mis problemas de salud mental. SÍ NO
3. Cómo me relaciono con el personal y los usuarios del programa de salud mental. SÍ NO

Mi sexo afecta:

1. Mi decisión acerca de quién deseo que me ayude a superar mis problemas de salud mental. SÍ NO
   (¿Prefiere que su especialista de salud mental sea hombre o mujer?) SÍ NO

Mi origen racial o étnico afecta:

1. Mi decisión acerca de quién deseo que me ayude a superar mis problemas de salud mental. SÍ NO
   (¿Prefiere trabajar con un especialista de salud mental que comparta su origen racial/étnico?) SÍ NO

Si respondió que SÍ a alguna de estas preguntas, puede elegir completar un Paso de Acción para aprender más acerca de cómo su origen cultural afecta las decisiones que toma acerca del tratamiento de salud mental.

PASO DE ACCIÓN: aprender más acerca de cómo mi origen cultural afecta mis decisiones.

Elija una de las declaraciones a las que respondió SÍ y, a fin de aprender más al respecto, hable con otra persona u obtenga más información acerca de cómo este aspecto de su origen cultural, religioso y familiar afecta las decisiones que toma.

Deseo aprender más sobre: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

RECONOCER Y UTILIZAR SUS FORTALEZAS PERSONALES

(LECCIÓN 14)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

A menudo, las personas con problemas de salud mental que avanzan en la vida obtienen ayuda a partir del reconocimiento y desarrollo de fortalezas personales. El objetivo de esta lección es ayudarlo a reconocer y utilizar sus fortalezas para ayudarlo a recuperarse.

¿Qué son las fortalezas personales?

- Las fortalezas personales son las habili dades, conocimientos, talentos, intereses, valores, cualidades personales y caracter ísticas físicas sobre las que puede apoyarse para ayudar a su recuperación. Cuando nos enfrentamos a los problemas de la vida, nuestras fortalezas a menudo nos ayudan a superarlos. Nuestras fortalezas personales le dan un sentido y propósito a nuestras vi das.

¿Por qué son importantes las fortalezas personales?

- A veces las personas no reconocen sus fortalezas personales o no logran entender cómo utilizarlas para mejorar sus vidas. Las personas con experiencia de problemas graves de salud mental pueden perder la confianza en su capacidad para lograr y mantener el bienestar. En ocasiones, las personas pueden perder la confianza en su capacidad para distinguir lo real de lo irreal. Pueden dudar acerca de sus posi bilidades de llevar una vida satisfactoria y exitosa.

Cuando los problemas de salud mental nos impiden alcanzar metas, como trabajar, terminar la escuela, hacer amigos o vivir en un lugar seguro y cómodo, es fácil olvidarnos de nuestras fortalezas. De hecho, debido a las experiencias del pasado, muchas personas con problemas de salud mental piensan más que nada en sus debilidades y enfermedades. Pueden culparse por sus problemas o sentir que los demás las culpan. El sistema de salud mental también puede perder de vista la importancia de ayudar a las personas a reconocer y utilizar sus fortalezas.

Puntos de debate:

¿Por qué las personas con problemas de salud mental podrían tener dificultades para reconocer sus fortalezas?

¿De qué manera los problemas de salud mental han afectado su confianza para alcanzar metas?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: inventario de mis fortalezas personales.

A continuación se presenta una lista de fortalezas que pueden o no definirlo a usted. Marque los casilleros correspondientes.

Fortalezas personales	***Yo poseo esta fortaleza.***	***Deseo desarrollar esta fortaleza.***
Me siento motivado para aprender acerca de mi recuperación y trabajar para lograrla.		
Sé qué metas deseo alcanzar.		
Soy un buen oyente.		
Puedo mantener conversaciones con personas.		
Leo y formulo preguntas para mejorar mi salud mental.		
Me siento cómodo cuando comparto mis ideas y sentimientos.		
Poseo una faceta espiritual.		
Disfruto de la música.		
Disfruto del arte, las películas o la televisión.		
Disfruto de la lectura.		
Disfruto de la escritura.		
Poseo una conexión positiva con mi familia.		
Tengo amigos.		
Hablo más de un idioma.		
Participo en mi comunidad.		
Participo en actividades de autoayuda/defensa.		
Participo en los recursos y fuentes de apoyo culturales de mi comunidad.		
Me agrada caminar.		
Toco un instrumento musical.		
Sé cómo meditar.		
Me agrada hacer ejercicio.		
Me agrada ir a museos, conciertos y obras de teatro.		

Personal Strengths	*This is a strength of mine*	*This is a strength I want to develop*
Mantengo una alimentación saludable.		
Veo a mi médico, dentista, oftalmólogo, etc. periódicamente.		
Me agrada practicar deportes.		
Tengo pasatiempos.		
Disfruto de criar a los niños.		
Me abstengo de las drogas y el alcohol.		
No paso tiempo con personas negativas o dañinas.		
Practico yoga, artes marciales, Tai Chi u otras actividades físicas.		
Me agrada bailar o cantar.		
Participo de manera activa en una comunidad religiosa.		
Me agradan los juegos de mesa.		
Me agrada cocinar.		
Otras:		
Otras:		

Punto de debate:

Comparta una de sus fortalezas más importantes y un aspecto que desee desarrollar como fortaleza.

PASO DE ACCIÓN:
elija una fortaleza que desea desarrollar.

Elija una fortaleza que le gustaría desarrollar y complete un Paso de Acción hacia esa meta.

Fortaleza: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

RECONOCER Y UTILIZAR SUS RECURSOS CULTURALES Y COMUNITARIOS

(LECCIÓN 15)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué son los recursos comunitarios y culturales?

- Los recursos comunitarios consisten en las personas y lugares que lo ayudan a satis facer sus necesidades y alcanzar sus metas.
- Los recursos comunitarios incluyen lugares donde vivir, trabajar, ofrecerse como vol untario, ir a la escuela, socializar, participar en actividades divertidas y seguir intereses espirituales.
- Los recursos comunitarios incluyen lugares y personas que pueden ayudarlo a resolver sus problemas de salud mental y física.
- Los recursos comunitarios incluyen per sonas y lugares que protegen su propiedad y seguridad personal, como la policía y las estaciones de bomberos. El transporte económico y conveniente es otro tipo de recurso comunitario.
- Las organizaciones sociales, políticas y re ligiosas que se enfocan en las necesidades de una cultura en particular también son recursos comunitarios.

¿Por qué es importante conocer los recursos comunitarios y culturales?

- Es importante conocer y utilizar los re cursos comunitarios porque le brindan la oportunidad de mejorar su calidad de vida. Conectarse con personas que brinden apoyo ayuda a la recuperación. Contar con otras personas en quien confiar durante los momentos buenos y malos ayuda a la recuperación. Todas las personas tienen la necesidad básica de pertenecer a una co munidad. Ser miembro de su comunidad puede ser importante por varias razones. Muchas personas descubren que aprender acerca de los recursos comunitarios y uti lizarlos los ayuda a:
  - Lidiar con el estrés cotidiano.
  - Obtener ayuda para resolver los prob lemas de todos los días.
  - Organizar el día con actividades satis factorias.
  - Obtener información y asistencia para alcanzar metas.

  Satisfacer sus necesidades relacionadas con la compañía y las relaciones positivas.

Puntos de debate:

¿Qué recursos utiliza en su comunidad?

¿Cuenta con recursos que reflejen su origen étnico/racial, cultural o espiritual?

¿De qué manera su origen cultural influye en las decisiones que toma en relación con el uso de recursos comunitarios?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: inventario de mis recursos comunitarios.

A continuación se presenta una lista de recursos comunitarios que usted puede o no tener en este momento. Lea cada declaración y marque el casillero correspondiente. Esta hoja de trabajo lo ayudará a reconocer los recursos en su comunidad y a identificar con qué recursos desea contar.

Recursos comunitarios	*Cuento con este recurso en este momento.*	*No cuento con este recurso pero deseo tenerlo.*
Cuento con transporte confiable y económico.		
Existe una comunidad espiritual donde me siento cómodo.		
Existe un club social a donde puedo asistir y que disfruto.		
Utilizo programas de salud mental en mi comunidad.		
En mi comunidad existen grupos y organizaciones que comparten mi origen cultural y mi idioma.		
En mi comunidad existen grupos y organizaciones que comparten mi orientación sexual.		
Tengo amigos con quienes puedo contar si necesito ayuda.		
Tengo uno o más familiares con quienes puedo contar si necesito ayuda.		
En mi comunidad existen lugares donde puedo trabajar.		
En mi comunidad existen lugares donde puedo ofrecerme como voluntario.		
En mi comunidad existen organizaciones de autoayuda y defensa.		
Cuento con lugares donde puedo comprar comida, ropa, etc. con facilidad.		
En mi comunidad existen lugares a los cuales puedo ir a relajarme.		
En mi comunidad existen instalaciones para practicar actividades recreativas.		
Otros:		
Otras:		

NOTA: Mientras participe en el Programa de WSM, a menudo utilizará sus fortalezas personales y recursos comunitarios como HERRAMIENTAS para controlar los problemas de salud mental y demás dificultades de la vida.

PASO DE ACCIÓN:
elija un recurso comunitario que desee utilizar.

Escriba un recurso comunitario que no posee, pero que le gustaría tener.

Recurso: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

LAS FUENTES DE APOYO SOCIAL AYUDAN A LA RECUPERACIÓN

(LECCIÓN 16)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es el apoyo social?

- El "apoyo social" se refiere a tener relacio nes que sean gratificantes, enriquecedoras y útiles. Las relaciones pueden consider arse un "apoyo" cuando ambas personas se tienen confianza y respeto mutuos. Contar con apoyo social significa que usted se si ente querido por otras personas, y conecta do con ellas.
- En ocasiones hasta las relaciones muy afec tuosas tienen problemas. Las diferencias de opinión son naturales en cualquier rel ación. Una relación que brinde apoyo pu ede incluir desacuerdos de vez en cuando. En las relaciones que brindan apoyo, los desacuerdos se tratan con respeto y por lo general pueden resolverse.
- El apoyo social puede provenir de relacio nes con diversas personas, incluidos los familiares, amigos, pares, cónyuges, novios/ novias, compañeros de trabajo, miembros de grupos religiosos u otros grupos espiri tuales, compañeros de clase, profesionales de salud mental, miembros de grupos de apoyo entre pares, compañeros de habit ación y vecinos.

¿Por qué es importante el apoyo social?

- Las relaciones sociales son un aspecto importante en la vida de las personas. Para muchas personas, la calidad de sus relaciones es un factor fundamental de su felicidad. Las relaciones que brindan apoyo hacen que las personas se sientan bien consigo mismas y sean más optimistas con respecto al futuro. Tener relaciones que brinden apoyo también puede ayudar a las personas a reducir el estrés.
- Las relaciones sociales desempeñan un pa pel muy importante en la recuperación. Las personas con problemas de salud mental que han hecho grandes avances en sus vi das a menudo destacan la importancia del apoyo social. A continuación se presenta una lista de algunas de sus razones:
  - El apoyo social proporciona una manera segura de expresar los sentimientos.
  - Las personas pueden ayudarlo a desci frar qué es real y qué no lo es.
  - Las personas pueden ayudar a tratar las necesidades y problemas cotidianos, como el dinero, la vivienda y el trans porte.
  - Las personas pueden brindar consuelo y tranquilidad durante los momentos difíciles.
  - Otras personas pueden ayudarlo a pre star atención a los signos de recaída.
  - Puede hablar de sus problemas y recibir consejos de otras personas.
  - Pasar tiempo con otras personas es una forma de llegar a conocerse mejor usted mismo.
  - “Pertenecer” a un grupo social es una necesidad humana básica.

¿Cómo afectan el apoyo social los problemas de salud mental?

- Cuando una persona comienza a experi mentar un problema grave de salud mental o física, también se ven afectadas las perso nas que se preocupan por ella.
- A diferencia de los problemas de salud físi ca, que pueden ser más fáciles de entender, las enfermedades mentales pueden resultar muy confusas.
- Muy a menudo los familiares y amigos, al igual que la persona afectada, no saben con seguridad qué está ocurriendo. Esto puede fácilmente causar malentendidos y, en oca siones, conflictos.
- Con el tiempo, es posible que las familias se aparten cada vez más del miembro con un problema de salud mental.
- Cuando un ser querido tiene un problema de salud mental, los familiares y amigos pu eden no saber cómo ayudar.
- Para muchas familias, obtener información acerca de los problemas de salud mental de un ser querido y recibir orientación sobre cómo ayudar puede marcar una gran dife rencia.

¿Cuáles son los dos mensajes más importantes para transmitir a las personas involucradas?

- Los problemas de salud mental no son culpa de nadie.
- La recuperación es posible.

¿Qué pasos puedo dar para mejorar mis fuentes de apoyo social?

- En ocasiones el apoyo social se ve mejo rado cuando los familiares, amigos y otras personas importantes para usted reciben información y orientación. Por ejemplo, sus familiares, amigos, y otras personas pu eden sacar provecho de:
  - Obtener información importante acerca de sus problemas de salud mental.
  - Obtener información acerca del trata miento y las causas de los problemas de salud mental.
  - Aprender que las enfermedades men tales no son culpa de nadie.
  - Aprender que la recuperación es po sible.
  - Recibir orientación sobre cómo ayudar.
  - Recibir apoyo y consejos de otras perso nas que también tienen un ser querido con problemas de salud mental.

NOTA: En algunos programas, puede solicitar que un profesional de salud mental proporcione información y orientación de manera directa a sus familiares y amigos por teléfono o en persona. Pregunte si este servicio se encuentra disponible en su programa.

Puntos de debate:

¿Qué clase de apoyo social puede encontrar en su comunidad (familiares, amigos, otras personas)?

En su cultura, ¿cómo se demuestran apoyo las personas unas a otras?

En su cultura, ¿cómo obtienen ayuda por lo general las personas para resolver problemas?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexione acerca de sus fuentes de apoyo social.

En las casillas a continuación, escriba los nombres de las personas con quienes tiene una relación de apoyo y los de las personas con quienes le gustaría tener una relación que brinde más apoyo.

Personas	***con quienes tengo una relación que brinda apoyo***	***con quienes tengo una relación que me gustaría mejorar***
Familiares		
Amigos/pares		
Cónyuge/pareja		
Compañeros de trabajo		
Miembros de grupos religiosos u otros grupos espirituales		
Profesionales de salud mental		
Miembros de grupos de apoyo entre pares		
Compañeros de habitación		
Miembros de un grupo dentro de su comunidad		
Vecinos		
Otras:		

PASO DE ACCIÓN:
elija una persona con quien desee desarrollar una relación que brinde apoyo.

Escriba el nombre de una persona con quien le gustaría desarrollar una relación que brinde apoyo.

Persona:_____

¿Cuál será su primer paso?_____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

UTILIZAR LA AUTOAYUDA Y EL APOYO DE LOS PARES

(LECCIÓN 17)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es la autoayuda?

- La autoayuda proporciona una estructura para que las personas se reúnan y se ayuden unas a otras.
- La autoayuda a menudo se brinda de mane ra grupal y siempre está conducida por pares.
- La autoayuda se trata de compartir experi encias similares entre personas con prob lemas en común: en este caso, personas con enfermedades mentales.
- La autoayuda proporciona una red social basada en experiencias compartidas.
- En los grupos de autoayuda, las personas comparten métodos específicos para en frentar los problemas, basados en su expe riencia personal.
- Aquellas personas que enfrentan con éxito sus problemas se desempeñan como mod elos de conducta para los demás.
- La autoayuda es completamente voluntaria. Usted elige si desea o no participar y qué obtendrá de su participación.
- Los grupos comunes de autoayuda incluy en:
  - Problemas por partida doble en Recu peración: un programa de 12 pasos para personas con problemas de salud mental y de alcoholismo o drogadicción.
  - Alcohólicos Anónimos (AA): un pro grama de 12 pasos para personas con problemas de alcoholismo.
  - Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar: un gru po de apoyo para personas que sufren depresión o trastorno bipolar.
  - Esquizofrénicos Anónimos: un grupo de apoyo para personas que padecen es quizofrenia.
  - Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en in glés): una organización para familiares de personas con problemas de salud mental.

¿Por qué es importante la autoayuda?

- Las investigaciones han demostrado que las personas que participan en actividades de autoayuda tienen menores probabili dades de ser hospitalizadas y hacerse daño, presentan una reducción de los síntomas y del alcoholismo o drogadicción, utilizan menos servicios de tratamiento formal, y tienen mejores fuentes de apoyo social y autoestima.
- Las personas con problemas de salud men tal pueden aislarse debido al estigma y la discriminación.
- Cuando las personas se reúnen en un en torno de autoayuda, comparten experien cias en común, lo que puede conducir a la amistad.
- La autoayuda puede proporcionar modelos de conducta basados en otras personas que avanzan hacia la recuperación.

Puntos de debate:

¿Cuál ha sido su experiencia con la autoayuda?

¿La autoayuda le ha resultado de utilidad durante su recuperación?

¿La autoayuda le parece una buena idea?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: tome una decisión informada sobre la participación en actividades de autoayuda.

Si decide participar en actividades de autoayuda, marque los pasos que le gustaría dar:

- ☐ Hablar con alguien que participe en un grupo de autoayuda.
- ☐ Hablar con un consejero acerca de los programas de autoayuda.
- ☐ Leer artículos sobre autoayuda.
- ☐ Asistir a un grupo de autoayuda.
- ☐ Obtener información acerca de grupos de autoayuda (de los periódicos, Internet, la comunidad, los clubes y las comunidades espirituales).
- ☐ Otro: _____.

PASO DE ACCIÓN: elija participar en actividades de autoayuda.

Elija un paso que haya marcado y complete un Paso de acción.

Paso: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CONECTARSE CON SU COMUNIDAD
(LECCIÓN 18)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Aumentar el apoyo social

- Con frecuencia a las personas les interesa aumentar su apoyo social y mejorar sus relaciones con los demás.
- Pueden utilizarse dos estrategias generales (para muchas personas, lo más útil es una combinación de ambas estrategias):
  - Puede aumentar la cantidad de personas a quien conoce y en quien confía.
  - Puede aumentar la calidad de sus rela ciones con otras personas.

Formas de conocer personas

- Conectarse con personas nuevas a menudo es el primer paso hacia el aumento del apoyo social. Para conectarse con las per sonas, necesita:
  - Encontrar lugares donde conocer perso nas.
  - Tener algo en común de qué hablar.
  - Interesarse en lo que es importante para otras personas.

Encontrar lugares donde conocer personas

- Aunque puede conocer personas en toda clase de lugares, hay algunos donde hacerlo puede resultar más fácil. Estos tienden a ser lugares públicos donde las personas se reúnen de manera natural para practicar actividades recreativas, dedicarse a un pa satiempo u ocuparse de sus asuntos.
- Algunos ejemplos incluyen:
  - La escuela o las clases.
  - Los grupos de apoyo.
  - El lugar de trabajo y los programas de voluntarios.
  - Las comunidades religiosas y espiri tuales (iglesias, sinagogas, templos, mezquitas, etc.).
  - La casa club o el centro de día para pares.
  - Su programa de tratamiento.
  - El lugar donde vive.
  - El club de salud o ejercicios (YMCA o YWCA .
  - Los parques, museos y exhibiciones de arte.
  - Los conciertos, bibliotecas y teatros co munitarios.
  - Los grupos temáticos (política, pasa tiempos, deportes, mascotas).
  - Las librerías y cafeterías.
  - Las organizaciones culturales (clubes sociales, centros culturales, centros de asistencia para inmigrantes).
  - En Internet.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: conéctese con su comunidad.

Utilice esta lista de verificación para identificar lugares donde tal vez desee conocer personas nuevas. Marque las casillas correspondientes:

Lugares en su comunidad	***He ido a este lugar a conocer personas nuevas***	***Me gustaría ir a este lugar a conocer personas nuevas***
La casa club o el centro de día para pares.		
La escuela.		
Los grupos de apoyo.		
El lugar de trabajo y los programas de voluntarios.		
Las comunidades religiosas y espirituales (iglesias, sinagogas, templos, mezquitas).		
Los clubes de salud o ejercicios (YMCA o YWCA).		
Los parques, museos y exhibiciones de arte.		
Los conciertos, bibliotecas y teatros comunitarios.		
Los grupos temáticos (política, pasatiempos, deportes, mascotas).		
En Internet.		
Las organizaciones culturales (clubes sociales, centros culturales, centros de asistencia para inmigrantes).		
Las librerías y cafeterías.		
El lugar donde vive.		
Otras:		

PASO DE ACCIÓN: elija un lugar de su comunidad para conocer personas.

Escriba un lugar donde le gustaría conocer personas.

Lugar:_____

¿Cuál será su primer paso?_____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CONOCER A PERSONAS NUEVAS

(LECCIÓN 19)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Entablar conversaciones, el primer paso para conocer a personas nuevas

Para llegar a conocer a alguien o conocerlo mejor, es útil poder entablar una conversación. Iniciar y mantener conversaciones placenteras implica una combinación de habilidades. Estas habilidades incluyen elegir a alguien que pueda estar interesado en una conversación, tener algo interesante qué decir y mostrar interés por la otra persona. Aquí se proporcionan algunos consejos específicos para la conversación:

- **Encuentre a alguien que esté interesado en tener una conversación.** Elija a alguien que no se encuentre ocupado. Si la persona está haciendo algo, quizá no desee interrumpir su actividad para hablar con usted.
- **Elija un tema interesante.** El tema que elija podría estar relacionado con algo que usted esté haciendo en el momento de entablar la conversación. Por ejemplo, si se encuentra en una exhibición de arte, podría iniciar una conversación acerca de las pinturas exhibidas.
- **Mire a la persona.** El contacto visual es importante cuando habla con las personas porque les demuestra que usted está interesado en lo que tienen para decir. Si se siente incómodo al mirar a una persona a los ojos, puede mirar un punto cerca de los ojos, como la frente o la nariz.
- **Sonría y asienta con la cabeza para demostrar que está escuchando.** Haga saber que usted está escuchando y está interesado en lo que la persona tiene qué decir. Demostrar interés en otras personas y una actitud abierta a sus ideas y puntos de vista ayudará a mantener la conversación en curso.
- **Escuche lo que dice la otra persona.** Formular preguntas acerca de lo que dicen las otras personas y responder a sus comentarios les demuestra que usted está interesado. Si la persona no parece interesada, considere cambiar de tema o finalice la conversación con cortesía.
- **Evite dar información muy personal acerca de usted cuando conoce a alguien por primera vez.** Cuando apenas esté conociendo a alguien, evite dar información muy privada acerca de usted. Proporcionar tal información demasiado pronto en una conversación puede hacer sentir incómodas a las personas y dificultar la conexión con ellas. Cuando conozca mejor a las personas, se sentirán más cómodas hablando de temas más personales.

Aspectos culturales a tener en cuenta cuando se conoce a otras personas

Las culturas a menudo poseen costumbres diferentes acerca de cuándo, dónde y cómo conocer a personas nuevas. Por ejemplo, el contacto visual y físico y la distancia espacial pueden tener significados distintos en culturas diferentes. Es importante tener en cuenta estas costumbres cuando conoce a personas nuevas.

Punto de debate:

¿Cuáles son las costumbres de su cultura, familia o comunidad para conocer a personas nuevas?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: habilidades para entablar conversaciones.

Lea a continuación y marque las casillas correspondientes.

Habilidades	*Ya estoy haciendo esto*	*Deseo practicar más de esto*
Identificar a alguien dispuesto a tener una conversación.		
Elegir un tema interesante.		
Hacer buen contacto visual.		
Sonreír y asentir con la cabeza para demostrar que está escuchando.		
Escuchar lo que dice la otra persona.		
Evitar dar información muy personal acerca de usted.		
Otras:		

PASO DE ACCIÓN: elija una habilidad para entablar conversaciones que desee practicar.

Escriba una de las habilidades para entablar conversaciones que desee practicar.

Habilidad: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ACERCARSE A LAS PERSONAS
(LECCIÓN 20)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Formas de acercarse a las personas

Acercarse a otras personas es una meta importante para muchas personas. Las relaciones cercanas más gratificantes son aquellas en las que cada persona se preocupa por el bienestar de la otra. A fin de acercarse a otras personas, es importante poder compartir información personal acerca de usted. También significa estar abierto a que los demás compartan información con usted. Asimismo, es importante estar dispuesto a actuar para ayudar a la otra persona.

¿Qué puede decir para desarrollar relaciones más cercanas?

- **Exprese sentimientos positivos y otorgue cumplidos.**
  Contarles a otras personas que bien se si ente con respecto a ellos puede acercarlo más. Esto puede incluir expresar y dem ostrar afecto, pero no se limita a eso. Por ejemplo, puede decirle a una persona que admira determinadas cualidades que tenga.
- **Revele información personal para desarrollar relaciones más cercanas.**
  "Revelación" se refiere a darle a alguien información personal acerca de usted. A medida que las personas se acercan, hablan más sobre ellas. Decidir cuánta información revelarle a alguien puede re sultar difícil. Si revela mucha información demasiado pronto, la otra persona puede sentirse incómoda. Si revela muy poca in formación, puede resultar difícil tener una relación realmente cercana.
  Al decidir cuánta información desea reve lar acerca de usted, es útil tener en cuenta que cuando dos personas son cercanas, se brindan casi la misma cantidad de in formación personal. Por ejemplo, si una persona habla acerca de su historia familiar, la otra por lo general la imitará y revelará una cantidad muy similar de información sobre el tema. Puede comenzar por igualar el nivel de información revelada de la otra persona y poco a poco tratar de aumentar ese nivel a medida que se conozcan más.
- **Haga preguntas sobre las personas.**
  Llegar a conocer a las personas y desarrol lar la cercanía implica tratar de entender más sobre sus pensamientos y emociones. Pregúnteles a las personas acerca de lo que piensan y sienten, trate de entender su punto de vista y dígales que está interesado en saber más acerca de ellas.

Qué puede hacer para desarrollar relaciones más cercanas

- **Realizar actividades juntos.**
  Identificar las actividades que puedan hacer juntos puede brindar experiencias gratificantes para ambos. Explorar los intereses en común para saber qué activi dades pueden hacer juntos.
- **Estar dispuesto a ceder.**
  En las relaciones cercanas, ninguna persona puede salirse siempre con la suya. Cuando está dispuesto a ceder, demuestra que se interesa por la otra persona.

- **Demuestre con acciones que se interesa por la otra persona.**
  Los sentimientos que expresan interés pu eden manifestarse con acciones y palabras. Puede hacerles saber a las personas que se interesa por ellas al brindarles ayuda o pasar tiempo con ellas.
- **Acompañe y ayude a la persona.**
  "Acompañar" a alguien significa estar dis ponible durante un momento de necesidad. Todos tenemos momentos de apremio. Reconocer cuando una persona necesita ayuda y ser capaz de apoyarla y ayudarla es una señal importante de que usted se inte resa.
- **Preocúpese por su aspecto.**
  La higiene personal desempeña un papel importante en el desarrollo de las relacio nes con las personas. Algunos ejemplos de higiene personal incluyen cepillarse los dientes, cambiarse de ropa de manera regu lar, usar ropa limpia, bañarse (ducharse en forma habitual) y afeitarse.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más sobre lo que puede hacer para aumentar la cercanía con las personas.

Marque todo lo que corresponda.

Tipos de actividades que puede realizar	*Hago esto bien*	*Deseo mejorar esto*
Expresar sentimientos positivos acerca de otras personas.		
Otorgar cumplidos.		
Hacer preguntas sobre las personas.		
Hablar acerca de usted.		
Demostrar interés en el punto de vista de la otra persona.		
Invitar a alguien a realizar una actividad juntos.		
Estar dispuesto a ceder.		
Demostrar interés en la cultura de otra persona.		
Demostrar que se interesa mediante sus acciones.		
Preocuparse por su aspecto.		
Acompañar a la persona cuando lo necesite.		
Otras:		

PASO DE ACCIÓN:
elija una actividad que puede realizar para aumentar la cercanía.

Elija un aspecto que desea mejorar.

Aspecto:_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CAPÍTULO 2: BIENESTAR RELACIONADO CON LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

INTRODUCCIÓN A HECHOS PRÁCTICOS SOBRE SALUD MENTAL Y ENFERMEDAD MENTAL

(LECCIÓN 21)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Esta sección hace referencia a obtener un mejor conocimiento sobre las fortalezas y problemas de su salud mental. Está diseñada para ayudarlo a utilizar los conocimientos sobre las enfermedades mentales para tomar mejores decisiones sobre tratamiento, objetivos y estilo de vida personal.

¿Qué aprenderá en esta sección?

- Recibirá información básica sobre salud mental y enfermedad mental.
- Aprenderá a identificar los síntomas aso ciados con sus problemas de salud mental.
- Aprenderá a identificar sus fortalezas de salud mental.
- Aprenderá sobre los tratamientos comunes para las enfermedades mentales.
- Aprenderá sobre cómo se diagnostica una enfermedad mental.
- Aprenderá sobre los síntomas de detecion temprana de enfermedad mental.
- Aprenderá cómo su ambiente cultural influye en su experiencia de enfermedad mental.

¿Por qué es importante tener conocimiento sobre los problemas de salud mental?

- Adquirir conocimientos de los problemas de salud mental representa un paso im portante en la toma de decisiones que fun cionen para usted.
- Por lo general, contar con información errónea o insuficiente sobre las enferme dades mentales lleva a las personas a tomar malas decisiones.
- El conocimiento es el primer paso para tratar el estigma asociado con las enferme dades mentales.
- La esperanza aumenta al reconocer que aprendemos cada vez más sobre las enfer medades mentales, sus causas, tratamien tos y recuperación.
- La recuperación se logra teniendo infor mación práctica sobre sus problemas de salud mental.
- Comprender cómo su ambiente cultural modela sus pensamientos y sentimientos acerca de su enfermedad mental y trata miento ayuda a tomar decisiones que fun cionen para usted.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: hacer preguntas sobre salud mental y enfermedad mental.

Una de las metas más importantes de este capítulo es ofrecerle respuestas a las preguntas que usted pueda tener sobre salud mental y enfermedad mental. En los espacios a continuación, considere escribir todas las preguntas que quiera que le sean respondidas sobre salud mental y enfermedad mental.

Pregunta: _____

Pregunta: _____

Pregunta: _____

Pregunta: _____

A medida que escucha las preguntas que realizan otros en su grupo, escriba aquellas que también resulten importantes para usted.

Pregunta: _____

Pregunta: _____

PASO DE ACCIÓN: elija una pregunta y busque una respuesta

Elija la pregunta más importante para usted.

Pregunta: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD MENTAL— Parte I

(LECCIÓN 22)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Los problemas de salud mental se basan en diferentes síntomas que las personas experimentan. Si usted asiste a este grupo, es probable que tenga, o haya tenido anteriormente, síntomas de un problema de salud mental. Es importante comprender los síntomas que experimentó en el pasado y los actuales.

Conocer sus síntomas lo ayudará a controlarlos mejor y lograr la recuperación. La lección de hoy se enfoca en los síntomas comunes.

Síntomas que afectan el estado anímico y los sentimientos de una persona

Síntomas de manía

Los cambios de humor extremos pueden ser parte de un episodio maníaco. Frecuentemente las personas informan que duermen muy poco y tienen niveles de energía muy elevados. Algunas personas informan tener pensamientos recurrentes todo el tiempo. Los síntomas de manía llevan a algunas personas a tomar decisiones rápidas, sin pensar en las consecuencias. También es muy común para la persona que experimenta el episodio de manía **no** reconocer sus propios síntomas. El problema generalmente es identificado primero por otros que conocen bien a la persona.

Síntomas de depresión

Sentirse deprimido puede ser normal. La depresión puede tener lugar después de un contratiempo, como perder un trabajo o terminar una relación amorosa. Sin embargo, cuando la depresión dura un tiempo largo o adquiere tal gravedad que controla su vida, se la considera un problema de salud mental. Dentro de los síntomas de la depresión se incluyen:

- **Un estado anímico depresivo permanente:** los estados anímicos depresivos gen erados por contratiempos por lo general tienden a durar menos de dos semanas. Por lo tanto, si se siente deprimido por más de dos semanas, puede ser un síntoma de depresión clínica.
- **Desesperacion.** incluso las personas que atraviesan experiencias dolorosas y muy difíciles, como la muerte de un ser querido, generalmente tienen esperanzas en el fu turo. Sentirse desesperado por lo general es un síntoma de depresión.
- **Pensamientos suicidas:** al igual que la desesperanza, los pensamientos suicidas representan un síntoma común de la depre sión. Desear la muerte, pensar en formas de quitarse la vida, y no querer vivir más son signos de depresión.

Síntomas de ansiedad

Los síntomas de ansiedad hacen referencia a tener una sensación de miedo o peligro que no se ajusta a una determinada situación. Por ejemplo, es normal tener miedo o ansiedad durante un accidente automovilístico. Pero

si siempre se tiene tanto miedo de verse involucrado en un accidente automovilístico como para no poder conducir un auto, entonces tiene un síntoma de ansiedad. Una cosa importante para tener presente sobre los síntomas de ansiedad es que por lo general pueden ser provocados por otros tipos de síntomas como la depresión o la psicosis. Por ejemplo, si usted escucha voces que lo amenazan que otras personas no escuchan, puede experimentar un alto nivel de ansiedad.

Síntomas que afectan el pensamiento de una persona

Síntomas cognitivos

Los síntomas cognitivos hacen referencia a los problemas de aprendizaje y concentración. Puede ser más difícil para usted concentrarse en cosas, que leer un libro o mirar televisión. También le puede resultar difícil incorporar nueva información la primera vez, como recordar las instrucciones para ir a un determinado lugar. Le puede resultar difícil concentrarse en lo que otra persona le está diciendo. U ordenar sus propios pensamientos para expresar cómo se siente.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reconocer sus síntomas

¿Sabe cuáles son los síntomas que más lo han afectado? Identificar estos síntomas puede ser el primer paso para lograr controlarlos. Las páginas siguientes han sido diseñadas para ayudarlo a reconocer sus síntomas actuales y aquellos que ha tenido en el pasado. No todos los síntomas serán los suyos, o puede tener síntomas que no hayan sido incluidos en esta lista.

Marque el casillero si alguna vez experimentó el síntoma.

Síntomas que afectan en mayor grado el estado anímico y los sentimientos de una persona

Síntomas de manía (cambios de humor extremos)

- ☐ Sentimientos de excitación o felicidad extremos
- ☐ Sentirse irritado
- ☐ Sentir una seguridad desmedida en uno mismo
- ☐ Dormir menos
- ☐ Hablar mucho
- ☐ Tener pensamientos acelerados
- ☐ Distraerse con facilidad
- ☐ Ser extremadamente activo
- ☐ Tener mal criterio
- ☐ Otro: _____

Síntomas de depresión (estados anímicos extremadamente caídos)

- ☐ Estado anímico triste
- ☐ Comer muy poco o demasiado
- ☐ Dormir muy poco o demasiado
- ☐ Sentirse cansado y con poca energía
- ☐ Sentirse desamparado, desesperado, despreciable
- ☐ Sentirse culpable por cosas de las que no se tiene culpa alguna
- ☐ Tener acciones o pensamientos suicidas

- ☐ Tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- ☐ Otro: _____

Síntomas de ansiedad

- ☐ Sentir ansiedad la mayor parte del tiempo
- ☐ Tener miedo de ser herido o asesinado
- ☐ Creer que alguien lo está observando
- ☐ Tener miedo de estar volviéndose loco
- ☐ Otro: _____

Síntomas que afectan mayormente el pensamiento de una persona

Tener problemas para concentrarse

- ☐ Tener problemas para prestar atención durante largos períodos de tiempo.
- ☐ Tener demasiados pensamientos en algún momento.
- ☐ Tener ocasionalmente pensamientos confusos o embrollados.
- ☐ Tener ocasionalmente dificultad para leer libros o seguir una película.
- ☐ Tener algunas veces dificultad para concentrarse en lo que las otras personas dicen.
- ☐ Tener ocasionalmente dificultad para ordenar los propios pensamientos.
- ☐ Tener dificultad para escuchar bien si hay ruido de fondo.
- ☐ Perder ocasionalmente el hilo de los pensamientos.
- ☐ Otro: _____

Registrar los síntomas

Observe los casilleros que marcó. ¿Qué síntomas le han afectado mayormente durante el último mes? Haga una lista de ellos.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo afectan los síntomas su calidad de vida?

_____

_____

_____

_____

¿Qué síntomas han mejorado durante el último mes?

1. _____
2. _____
3. _____

PASO DE ACCIÓN:
obtenga más información sobre sus síntomas

Obtenga más información sobre sus síntomas dialogando con personas de su confianza y que tengan conocimiento sobre los síntomas, obteniendo información de libros, de Internet, etc.

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

SÍNTOMAS DE ENFERMEDAD MENTAL— Parte II

(LECCIÓN 23)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Como discutimos en la lección anterior, los problemas de salud mental se basan en diferentes síntomas que las personas experimentan. Si usted asiste a este grupo, es probable que tenga, o haya tenido anteriormente, síntomas de un problema de salud mental. Es importante comprender los síntomas que experimentó en el pasado y los síntomas actuales.

Conocer sus síntomas lo ayudará a controlarlos mejor y lograr la recuperación. La lección de hoy se enfoca en los síntomas adicionales comúnmente experimentados.

Síntomas que afectan el pensamiento de una persona.

Síntomas positivos

Que los síntomas sean positivos no significa que sean "buenos". Hacen referencia a aquellos síntomas como pensamientos, creencias y sensaciones que puede experimentar, pero que no son reales.

Puede escuchar sonidos, voces, ver imágenes que otras personas no experimentan. Esto se denomina *alucinación*. Los ruidos pueden parecer más fuertes que lo normal. Puede resultar difícil concentrarse en una conversación o comprender lo que otras personas dicen. Los colores pueden verse más brillantes que lo normal o puede ver sombras.

El delirio creer cosas que no son verdaderas o reales) es otro tipo de síntoma positivo. Puede sentir miedo a ser perseguido, herido o asesinado y no saber porqué. Las personas a veces describen los delirios diciendo que "la mente les hace triquiñuelas".

Síntomas que afectan mayormente la motivación de una persona

Síntomas negativos

Los síntomas negativos pueden describirse como la falta de energía o motivación. Siente que no tiene ganas de hacer las cosas que hacía cuando se sentía bien. Estos son síntomas que pueden resultar difíciles de explicar a otras personas. Algunos ejemplos incluyen:

- No tener ganas de hablar con otras personas.
- No tener energía suficiente para hacer cosas.
- No preocuparse por la apariencia personal.

Síntomas asociados con una historia de trauma o abuso

Trauma o abuso hace referencia a experiencias de un nivel extremo de estrés y miedo, como ser víctima de violencia o abuso físico o sexual, ser testigo o víctima de un delito o participar de una guerra. Estas experiencias pueden llevar a síntomas que tienen un efecto fuerte en el trabajo, las relaciones y el bienestar general de una persona. Estos síntomas por lo general incluyen:

- Volver a experimentar un evento traumáti co en pensamientos y sentimientos: imá genes retrospectivas, pesadillas, recuerdos y reacciones exageradas a personas, lugares y cosas asociadas con un hecho traumático.

- Insensibilidad emocional (tanto a buenos como malos sentimientos).
- Evitar situaciones asociadas con el hecho traumático.
- Ser demasiado emocional: tener dificultad para dormir y concentrarse, irritarse con fa cilidad, estar a la defensiva o ser demasiado sensible.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reconocer sus síntomas

Esta hoja de trabajo continúa el trabajo que comenzó en la lección anterior. ¿Sabe cuáles son los síntomas que más le han afectado? Identificar estos síntomas puede ser el primer paso para lograr controlarlos. Las páginas siguientes han sido diseñadas para ayudarlo a reconocer sus síntomas actuales y aquellos que ha tenido en el pasado No todos los síntomas serán los suyos, o puede tener síntomas que no hayan sido incluidos en esta lista.

Marque el casillero si alguna vez experimentó el síntoma.

Síntomas que afectan mayormente el pensamiento de una persona.

Tener alucinaciones.

- ☐ Puedo ver que alguien me persigue.
- ☐ Veo figuras casi fantasmagóricas.
- ☐ Escucho voces que nadie más escucha.
- ☐ Escucho dos voces que hablan de mí.
- ☐ Escucho una voz que me dice qué hacer.
- ☐ Mis alimentos o bebidas tienen un sabor diferente, como si estuviesen envenenados.
- ☐ Percibo olores dulzones asquerosos.
- ☐ Siento como si algo me subiera por la piel.
- ☐ Otro: _____

Ser extremadamente sospechoso

- ☐ Tengo demasiado miedo de ser herido o asesinado.
- ☐ Creo que las personas conspiran contra mí.
- ☐ Me siento observado por alguien.
- ☐ Alguien intenta envenenarme.
- ☐ La gente me persigue.
- ☐ Alguien juega triquiñuelas con mi mente.
- ☐ La gente habla o se ríe de mí.
- ☐ Mis vecinos me molestan.
- ☐ Alguien toca y mueve mis cosas.
- ☐ Otro: _____

Sentidos sobreestimulados

- ☐ Algunos colores me molestan; se ven demasiado brillantes o intensos.
- ☐ Siento demasiados ruidos y sonidos. No puedo concentrarme en lo que quiero escuchar.
- ☐ A veces los ruidos son más fuertes de lo normal.
- ☐ Las luces realmente me molestan, son demasiado fuertes.
- ☐ Otro: _____

Tener delirios

- ☐ Creo que tengo poderes o conocimientos especiales.
- ☐ Por momentos, puedo escuchar los pensamientos de las personas.
- ☐ Otras personas pueden escuchar o leer mis pensamientos.
- ☐ Las personas en la televisión me hablan directamente.
- ☐ Por momentos, mis pensamientos o acciones son controlados por otros.
- ☐ Algo dentro de mi cuerpo se mueve o intenta salir.
- ☐ Tengo una relación especial con alguien famoso.
- ☐ Otro: _____

Síntomas que afectan mayormente la motivación de una persona

Síntomas negativos

- ☐ Con frecuencia tengo dificultades para relacionarme con otras personas.
- ☐ Por lo general, prefiero la soledad a la compañía.
- ☐ No tengo ganas de planificar ni de comenzar actividades.
- ☐ Con frecuencia tengo ganas de permanecer todo el día en la cama.
- ☐ No tengo ganas de bañarme, peinarme ni vestirme.
- ☐ Rara vez tengo ganas de hablar con alguien.
- ☐ Tengo pocas cosas que me dan placer.
- ☐ De acuerdo a la opinión de otros, no expreso emoción con mi cara ni mi voz.
- ☐ No tengo ganas de hacer nada.
- ☐ Otro: _____

Síntomas asociados con una historia de trauma o abuso

- ☐ Volver a experimentar un evento traumático en pensamientos y sentimientos: imágenes retrospectivas, pesadillas, recuerdos y reacciones exageradas a personas, lugares y cosas asociadas con un hecho traumático.
- ☐ Insensibilidad emocional (tanto a buenos como malos sentimientos).
- ☐ Evitar situaciones asociadas con el hecho traumático.
- ☐ Ser demasiado emocional: tener dificultad para dormir y concentrarse, irritarse con facilidad, estar a la defensiva o ser demasiado sensible.
- ☐ Otro: _____

Registrar sus síntomas

Observe los casilleros que marcó. ¿Qué síntomas le han afectado mayormente durante el último mes? Haga una lista de ellos.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo afectan los síntomas su calidad de vida?

_____

_____

_____

_____

¿Qué síntomas han mejorado durante el último mes?

1. _____
2. _____
3. _____

PASO DE ACCIÓN:
Infórmese más sobre sus síntomas

Obtenga más información sobre sus síntomas dialogando con personas de su confianza y que tengan conocimiento sobre los síntomas, obteniendo información de libros, de Internet, etc.

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA ENFERMEDAD MENTAL?

(LECCIÓN 24)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Cómo se realiza un diagnóstico a una persona?

La herramienta principal utilizada por los profesionales de salud mental para diagnosticar a una persona con problemas de salud mental es un libro llamado *Diagnostic and statistical manual of mental disorders Manual de estadística y diagnóstico de los desórdenes mentales* Cuarta edición, o*DSM IV.*

El*DSM IV* proporciona una lista de diagnósticos de enfermedades mentales sobre la base de los síntomas que una persona informa y los síntomas observados por otros.

El diagnóstico comienza con una entrevista clínica llevada a cabo por un profesional especialmente capacitado, por lo general un médico, pero a veces una enfermera, psicólogo, trabajador social u otro profesional de salud mental. La entrevista consiste en preguntas sobre los síntomas que ha experimentado y cómo se desarrolla en diferentes áreas de su vida, como las relaciones y el trabajo.

Seleccionar un diagnóstico se basa en una combinación de diferentes síntomas, en el tiempo en que han estado presentes y en su gravedad. Cada diagnóstico tiene su propio conjunto de síntomas.

No existe actualmente ningún análisis de sangre, rayos x o tomografía cerebral que pueda utilizarse para diagnosticar problemas de salud mental. Sin embargo, para realizar un diagnóstico preciso, el médico puede solicitar un examen físico y ciertos análisis de laboratorio o de sangre a fin de descartar causas físicas por síntomas.

Usted puede preguntarse cómo el médico identifica su diagnóstico. Es complejo y puede cambiar con el tiempo, a medida que cambian los síntomas. Existen varios factores que los médicos consideran al momento de realizar un diagnóstico.

Los síntomas son fundamentales.

Sin lugar a dudas, sus síntomas proporcionan los indicios más importantes para diagnosticar los problemas de salud mental. Su médico y otros profesionales de salud mental pueden considerar lo siguiente:

- Los tipos de síntomas que tiene.
- La gravedad de sus síntomas.
- El tiempo que ha tenido esos síntomas.
- Cómo era su vida antes de que aparecieran los síntomas.
- El uso que haya hecho o no de alguna med icación para tratar los síntomas.
- Si tomó medicación:
  - ¿Mejoraron los síntomas?
  - Si los síntomas mejoraron, ¿qué tan rápi do después de comenzar el tratamiento?
  - ¿Algun síntoma desapareció por com pleto?

Otros factores para realizar un diagnóstico

Los tipos de síntomas que describió sólo conforman una parte del diagnóstico. Otros factores incluyen:

Su edad al momento de la aparición de los síntomas.

Para muchas personas, los síntomas de salud mental comienzan en los años de adolescencia o al comienzo de los veinte. Algunos síntomas pueden comenzar en la infancia o más tarde en la edad adulta.

Su historia familiar

Algunos problemas de salud mental parecen ser genéticos (suceden en familias). Puede tener familiares que hayan sido diagnosticados con los mismos problemas mentales que usted o que hayan experimentado síntomas similares.

Análisis de laboratorio

Su médico puede utilizar análisis de sangre y tomografías cerebrales para descartar otras causas posibles para sus síntomas. También se utilizan exámenes para detectar el consumo de alcohol y drogas ilegales, ya que estas sustancias pueden causar síntomas que pueden parecerse a determinados problemas de salud mental, como la esquizofrenia. Su médico puede requerir controlar la presencia de drogas o alcohol como una causa posible de sus síntomas.

NOTA: Es importante recordar que conocer su diagnóstico es parte de ser un consumidor informado. Usted tiene derecho a conocer el diagnóstico recibido y cómo se determinó.

Problemas graves de salud mental

Existen ciertos problemas graves de salud mental que tienen un efecto fuerte en la vida de una persona. Estos problemas por lo general duran un largo tiempo y requieren de un diagnóstico muy cuidadoso. A continuación aparece una descripción de varios de estos problemas graves de salud mental, que incluyen esquizofrenia, trastorno bipolar (por lo general denominado trastorno maníaco depresivo) y depresión. Su diagnóstico puede no aparecer a continuación o puede haber tenido diferentes diagnósticos en diferentes momentos de su vida.

- **Las personas diagnosticadas con esquizofrenia por lo general tienen estos síntomas:**
  - Alucinaciones escuchar, ver, sentir u oler algo que no es real
  - Delirio (tener una creencia que se man tiene firmemente a pesar de las pruebas en contrario
  - Problemas de comunicación (dificultad para pensar y expresarse con claridad)
  - Dificultades cognitivas o de pensam iento (problemas de concentración, me moria y razonamiento)
  - Disminución de las actividades sociales, laborales o educativas evitar el contacto con personas, tener problemas en la es cuela o el trabajo)
  - Conducta desorganizada o catatónica (tener una conducta confusa o perman ecer inmóvil)
  - Síntomas negativos (falta de motivación, placer y expresividad)

- **Las personas que han sido diagnosticadas con trastorno bipolar por lo general tienen síntomas de manía y depresión. Algunas veces, también tienen síntomas de psicosis.**

  Síntomas de manía

  - Sentirse extremadamente feliz o excita do.

    Sentirse irritado.

- Sentir una seguridad desmedida en uno mismo.
- No poder dormir.
- Hablar mucho.
- Tener pensamientos acelerados.

  Distraerse con facilidad.
- Ser extremadamente activo.
- Tener mal criterio, lo que lleva a una conducta imprudente (por ejemplo, ga star sumas enormes de dinero).

Síntomas de depresión

- Estado anímico triste
- Comer muy poco o demasiado
- Dormir muy poco o demasiado
- Sentirse cansado y con poca energía
- Sentirse desamparado, desesperanzado, despreciable
- Sentirse culpable por cosas de las que no se tiene culpa alguna
- Tener acciones o pensamientos suicidas
- Tener dificultad para concentrarse y to mar decisiones

Síntomas de psicosis

- Escuchar, ver, sentir u oler algo que no es real
- Pensamiento confuso
- Tener creencias poco comunes o real istas, no compartidas por otros en su cultura.

- **Las personas que han sido diagnosticadas con depresión por lo general tienen estos síntomas:**
  - Estado anímico triste
  - Comer muy poco o demasiado
  - Dormir muy poco o demasiado
  - Sentirse cansado y con poca energía
  - Sentirse desamparado, desesperanzado, despreciable
  - Sentirse culpable por cosas de las que no se tiene culpa alguna
  - Tener acciones o pensamientos suicidas
  - Tener dificultad para concentrarse y to mar decisiones

Punto de discusión:

¿cómo ayudará conocer su diagnóstico en su recuperación?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: comprender su diagnóstico

Esta hoja de trabajo lo ayudará a desarrollar un paso de acción para comprender mejor su diagnóstico. Puede aprender acerca de su diagnóstico de muchas maneras. Marque las maneras en que le gustaría intentar:

- ☐ Contactar grupos de apoyo o autoayuda.
- ☐ Hablar con compañeros.
- ☐ Investigar su diagnóstico en Internet.
- ☐ Investigar su diagnóstico en la biblioteca.
- ☐ Hablar con un profesional de salud mental sobre su diagnóstico.
- ☐ Otro: _____

PASO DE ACCIÓN: encuentre o investigue su diagnóstico

Paso 1: encuentre su diagnóstico (consulte con un profesional de salud mental que participe en su tratamiento personal) y escriba a continuación.

_____

Paso 2: investigue su diagnóstico

Marque todas las maneras mediante las cuales intentará aprender más acerca de su diagnóstico:

- ☐ Compañeros
- ☐ Internet
- ☐ Profesional de salud mental
- ☐ Biblioteca
- ☐ Grupos de apoyo y autoayuda
- ☐ Other: _____

Elija una de las áreas marcadas anteriormente y complete lo siguiente:

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién puede ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ENTENDER LAS CAUSAS DE LA ENFERMEDAD MENTAL

(LECCIÓN 25)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Comprender las causas de una enfermedad mental significa comprender los factores que tienen un papel importante en el desarrollo de la enfermedad. Algunas enfermedades son causadas por un solo factor, como resfriarse a causa de un virus. Otras enfermedades, como las cardíacas, pueden ser provocadas por muchos factores. Los problemas de salud mental graves (enfermedades mentales) por lo general son provocados por muchos factores.

Factores que influyen en el desarrollo de una enfermedad mental

- No existe una respuesta simple a esta pre gunta: "¿qué causa una enfermedad men tal?"
- Las causas de los problemas de salud men tal son muy complicadas.
- No existe una explicación de enfermedad mental que sea aceptada por todos. La manera en que una persona comprende las causas de una enfermedad mental se ve in fluido por:
  - La cultura, la religión, la educación y la experiencia de la persona con los proveedores de tratamiento de salud mental.
- Existen muchos factores que pueden llevar a una persona a padecer un problema de salud mental. Pueden influir factores biológicos, psicológicos y sociales.
- Para algunas personas el factor biológico puede ser el más importante y para otras, el psicológico o el social podría serlo.
- Por lo general los tres factores influyen en el desarrollo de los problemas de salud mental.

Factores biológicos

Una teoría sobre enfermedad mental establece que las personas nacen con una **sensibilidad biológica** o **vulnerabilidad biológica**, o la desarrollan en edad temprana, que aumenta las probabilidades de padecer un problema de salud mental. Sin embargo, esta vulnerabilidad es sólo una parte de la historia. Los científicos consideran que el hecho de que esa vulnerabilidad lleve o no al desarrollo de un problema de salud mental puede estar relacionado con el nivel de estrés que una persona experimenta y cómo maneja ese estrés.

Las personas con problemas de salud mental graves con frecuencia son muy sensibles al estrés. Para algunas personas, incluso las formas comunes de estrés de la vida, como conseguir un empleo, ir al colegio o vivir solo, pueden generar síntomas de un problema de salud mental. En lecciones futuras aprenderá más acerca del estrés y su conexión con la salud mental.

Una pregunta importante es: ¿cómo una persona desarrolla una vulnerabilidad o sensibilidad biológica a padecer problemas de salud mental? La investigación científica ha

mostrado que los siguientes factores biológicos pueden afectar el desarrollo de problemas de salud mental:

- **Genética:** una persona puede heredar genes de sus padres que aumentan las probabilidades de desarrollo de un prob lema de salud mental.
- **Complicaciones durante el embarazo:** algunos eventos durante el embarazo pu eden influir en el desarrollo de problemas de salud mental. Estos eventos incluyen:
  - Uso de alcohol o drogas durante el embarazo
  - Enfermedad de la madre durante el embarazo
  - Nacimiento prematuro del bebé
  - Complicaciones durante el parto
- **Lesión cerebral:** cualquier lesión que afecte el cerebro puede aumentar las probabilidades de desarrollar problemas de salud mental graves.
- **Uso excesivo de drogas y alcohol:** no está claro si las drogas solamente pueden causar un problema de salud mental. Sin embargo, la investigación ha demostrado que las drogas y el alcohol pueden des encadenar un problema de salud mental o empeorar síntomas existentes.

Factores psicológicos

Los factores psicológicos hacen referencia a la capacidad de la personas para manejar el estrés y los problemas diarios. La capacidad para manejar el estrés y las dificultades se ve afectada por la fortaleza psicológica de la persona, que incluye la inteligencia, las actitudes, el conocimiento, la sensibilidad al estrés y las aptitudes sociales. Las personas difieren en su capacidad de manejar los factores de estrés (los científicos con frecuencia lo denominan vulnerabilidad al estrés). Por lo general, las personas que controlan el estrés más fácilmente tienen aptitudes que las ayudan a manejarse. El Programa de WSM le brinda la oportunidad de aprender técnicas para manejar el estrés.

Factores sociales

Los factores sociales hacen referencia a todas las fuerzas positivas y negativas en el entorno de una persona. A continuación se enumeran varios factores sociales que pueden tener impacto en los problemas de salud mental.

Abuso o trauma: los problemas de salud mental pueden desarrollarse como consecuencia de un antecedente de abuso o trama en una persona. El trauma puede llevar a problemas de salud mental nuevos o a una recaída en los síntomas de un problema ya existente. Algunos ejemplos de experiencia traumática que pueden llevar al desarrollo de una enfermedad mental incluyen:

- Violencia doméstica
- Ser víctima de abandono o abuso sexual o físico en la infancia
- Presenciar o ser víctima de un delito vio lento
- Haber participado en una guerra

Influencia cultural: las diferentes culturas tienen diferentes explicaciones para las causas de problemas de salud mental. Por ejemplo, en algunas culturas, se cree que las conductas poco comunes o extrañas son el resultado de espíritus malignos, una maldición o posesión demoníaca. Para algunas personas, trasladarse a otro país (inmigración) con otras exigencias culturales puede resultar una experiencia muy estresante. Esta experiencia puede ser extremadamente difícil para las personas que no tienen apoyo de la comunidad y otros recursos.

Factores de estrés sociales, económicos y políticos: las condiciones sociales, económicas y políticas influyen de gran manera en la

salud mental de una persona. Por ejemplo, las personas que experimentan pobreza continua, estigma, discriminación, aislamiento y discapacidades físicas pueden tener una mayor probabilidad de desarrollar un problema de salud mental. Además de estos factores de estrés, muchas personas no tienen acceso a servicios de salud mental y social.

¿Por qué es importante saber que los problemas de salud mental se ven afectados por los factores biológicos, psicológicos y sociales?

- Las decisiones que usted tome de respecto a sus problemas de salud mental se ven afectadas por lo que usted considera como causas de estos problemas.
- El tratamiento tiene tres metas: (1) reducir la influencia biológica en los problemas de salud mental, (2) reducir el estrés y (3) ayu dar a la persona a manejar el estrés. Con ocer la influencia de los factores biológicos, psicológicos y sociales en los problemas de salud mental puede ayudar a una persona a elegir el mejor tratamiento.
- Conocer las causas de los problemas de salud mental puede ayudarlo a tomar deci siones respecto del tratamiento que mejor funcione para usted.
- El camino más efectivo hacia la recuper ación consiste en hacer frente a todos los factores que pueden influir en sus prob lemas de salud mental.

Puntos de discusión:

¿qué factores considera que han contribuido al desarrollo de sus problemas de salud mental? ¿Qué explicaciones sobre sus problemas de salud mental están relacionadas con su ambiente cultural y religioso?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de los factores

Considere responder las siguientes preguntas sobre los factores que cree que pueden haber contribuido al desarrollo de su enfermedad mental. Puede que su respuesta no esté definida o clara. Está bien.

¿Qué factores cree que han contribuido al desarrollo de sus problemas de salud mental?

Considere cada uno de los siguientes factores:

Factores biológicos (parientes cercanos con enfermedades mentales, drogas, alcohol, enfermedad clínica, lesión cerebral, complicaciones en el parto, etc.).

_____

_____

_____

Factores psicológicos (falta de conocimiento y aptitudes para manejar y resolver los problemas diarios).

_____

_____

_____

Factores socioculturales (adaptación a la cultura estadounidense, inmigración, pobreza, educación limitada, falta de apoyo social, soledad, aislamiento, falta de conexión con la cultura o religión propia, desamparo, etc.).

_____

_____

_____

PASO DE ACCIÓN:
revise sus factores y elija uno para aprender más.

¿Qué le gustaría aprender? _____

_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién puede ayudarlo a completar su paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

LIDIAR CON EL ESTIGMA DEL DIAGNÓSTICO DE UNA ENFERMEDAD MENTAL

(LECCIÓN 26)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es un estigma?

La palabra "estigma" hace referencia a las actitudes y opiniones negativas que algunas personas tienen hacia las personas con problemas de salud mental. A veces, estas opiniones negativas pueden llevar a la discriminación en la vivienda, el trabajo y otras áreas de la vida. El ambiente cultural de una persona también puede influir en el nivel de estigma relacionado con sus problemas de salud mental.

Si usted se enfermara, iría al médico, y una vez curado, esperaría continuar normalmente con su vida. Sin embargo, la vida no siempre vuelve a ser igual para aquellas personas que tienen problemas de salud mental. Todos tenemos derecho a participar íntegramente al rechazo en la comunidad. Las personas con problemas de salud mental por lo general se enfrentan

Las personas con problemas de salud mental pueden experimentar estigma en muchas áreas importantes de sus vidas. A algunas personas se les ha negado una vivienda adecuada, préstamos, seguro médico o empleo a causa de sus antecedentes de enfermedad mental. Es importante saber que existen dos leyes importantes que protegen a las personas con problemas de salud mental y física contra la discriminación. La Ley federal de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) establece la ilegalidad de discriminar en las áreas de empleo, transporte, comunicación o recreación. La Ley de Equidad de la Vivienda (FHA, por sus siglas en inglés) prohíbe la discriminación en materia de vivienda.

¿Qué es el autoestigma?

Debido al estigma asociado con los problemas de salud mental, muchas personas descubren que han perdido la autoestima y sienten vergüenza de padecer una enfermedad mental. Un proyecto de investigación nacional denominado "Recuperación de la salud mental: lo que ayuda y lo que impide" estableció que las personas que se encuentran en recuperación de problemas de salud mental, por lo general, sienten vergüenza, se culpan a sí mismas y tienen miedo. Superar este sentimiento de vergüenza, o autoestigma, es un paso importante para la recuperación.

A veces las personas que experimentan síntomas de un problema de salud mental no conocen los hechos sobre la enfermedad mental. Pueden culparse a sí mismas por sus síntomas. Pueden pensar que no es posible cuidarse a sí mismas o que no pueden ser parte de la comunidad.

Es importante combatir el autoestigma, ya que puede hacerlo sentir desanimado o desesperado ha respecto de su recuperación. Una manera de combatir el autoestigma es aprender sobre los síntomas de los problemas de salud mental para poder diferenciar la realidad de la ficción. Por ejemplo, conocer que las personas no pueden

provocar la esquizofrenia puede ayudarlo a dejar de culparse o de culpar a otros.

Estrategias para enfrentar el estigma

El estigma es un problema complejo y las soluciones fáciles no existen. La investigación ha demostrado que las creencias populares negativas sobre las personas con problemas de salud mental disminuyen cuando reciben información precisa sobre los problemas de salud mental.

Puede ser útil para usted desarrollar algunas estrategias personales para hacer frente al estigma. Existen ventajas y desventajas para cada estrategia. Lo que decida hacer depende de la situación y de lo que le resulte más cómodo.

Algunas posibles estrategias incluyen:

- **Corregir información errónea sin revelar nada de su experiencia personal.**
  Un compañero de trabajo puede decir "las personas con enfermedades mentales son peligrosas". Usted puede decidir responder "En realidad, leí un artículo largo en el periódico que decía que la mayoría de las personas con enfermedades mentales no son violentas. Los medios simplemente sensacionalizan ciertos casos".
- **Elija contar a las personas de su confianza sus experiencias con un problema de salud mental.**
  Revelar información sobre su propia ex periencia con síntomas de un problema de salud mental es una decisión personal. Es importante pensar cómo puede responder la otra persona. También es importante considerar los riesgos y beneficios para usted, tanto a corto como a largo plazo. Hablar de esto con alguien, antes de revelar información a los demás, puede ser una es trategia útil.

  Las personas varían en su decisión de reve lar o no información personal, y en la cant idad de información a revelar. Usted puede decidir revelar información personal sólo a los familiares o amigos cercanos. O puede decidir revelar información a las personas sólo cuando lo considere necesario. Por ejemplo, puede necesitar un ajuste deter minado para realizar su trabajo. Puede sentirse cómodo revelando información en una amplia variedad de lugares. Incluso puede desear hablar públicamente sobre la enfermedad mental para fines educativos y de apoyo.
- **Infórmese sobre sus derechos legales.**
  - Es importante educarse sobre las leyes contra la discriminación. Dos leyes im portantes que protegen contra el trato injusto son la Ley federal de Estadoun idenses con Discapacidades (ADA) y la Ley de Equidad de la Vivienda (FHA).

    Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma sin cargo alguno.
  - La Ley Federal de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) señala la ilegalidad de discriminar en las áreas de empleo, transporte, comunicación o recreación.
  - La Ley de Equidad en la Vivienda pro híbe la discriminación en vivienda por motivos de raza, color, nacionalidad, re ligión, sexo, estado civil o discapacidad (física o psiquiátrica).
  - Vale la pena tomarse un rato para com prender los principios básicos de estas leyes y cómo pueden aplicarse para usted. Si usted considera que sus dere chos legales han sido violados, existe una variedad de acciones posibles que usted puede realizar, dependiendo de la situación.
  - A veces es más efectivo hablar directa mente con la persona involucrada. Por

ejemplo, generalmente es preferible que usted hable con su empleador sobre la necesidad de realizar ajustes razonables a su trabajo. Un ejemplo de ajuste razon able sería solicitar mover su escritorio a un área más tranquila en la oficina para mejorar su concentración.

- En ocasiones, puede resultar más efec tivo hablar con un experto para obtener asesoramiento, asistencia, apoyo, medi ación e incluso ayuda legal. Por ejemplo, si un propietario se rehúsa a alquilarle un departamento debido a síntomas psiquiátricos, usted puede contactarse con la Oficina de Viviendas Dignas e Igualdad de Oportunidades (FHEO) del Departamento Federal de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) para obtener asesoramiento y asistencia.
- Si un empleador no respondió a su solici tud respecto de un ajuste en el trabajo, usted puede contactar a la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Em pleo (EEOC).

Puntos de discusión:

¿cómo responde por lo general a actitudes negativas hacia usted u otras personas con problemas de salud mental? ¿Qué estrategias ha utilizado o le gustaría utilizar para reducir el estigma?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de estrategias para reducir el estigma

Puede utilizar esta lista de verificación para identificar las estrategias que ha utilizado para reducir el estigma y las estrategias que le gustaría utilizar.

Estrategia	***He utilizado esta estrategia***	***No lo he hecho, pero me gustaría utilizar esta estrategia***
Educarse a sí mismo sobre los problemas de salud mental.		
Corregir a quienes brindan información errónea sobre las personas con problemas de salud mental		
Contar a alguien de su confianza su propia experiencia con los problemas de salud mental		
Conocer sus derechos legales		
Aprender sobre personas con problemas de salud mental que viven vidas productivas y gratificantes		
Participar en actividades de apoyo y autoayuda		
Otro:		
Otro:		

PASO DE ACCIÓN:
elija una estrategia para usar que sirva para reducir el estigma

Estrategia:_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

¿QUÉ ES EL ESTRÉS? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED?

(LECCIÓN 27)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es el estrés?

Estrés es un término que se utiliza con frecuencia para describir un sentimiento de presión o tensión. Frecuentemente las personas dicen que se encuentran "estresadas" o que tienen estrés cuando se enfrentan a cambios, situaciones difíciles o pérdidas.

Todos experimentan estrés. En ocasiones, el estrés proviene de algo positivo (como un nuevo trabajo, un nuevo departamento o una nueva relación) y a veces, de algo negativo (como estar aburrido, tener una discusión con alguien o ser víctima de un delito).

El estrés es parte de la vida. De hecho, muchas cosas que hacen que la vida sea gratificante y significativa son estresantes. Por ejemplo, tener un empleo, ir a la escuela, comenzar un negocio, construir una familia, cuidar a personas mayores, planificar vacaciones o tener una relación amorosa íntima es estresante.

Es importante comprender que el estrés y la reacción de las personas al estrés son hechos influenciados por las experiencias de vida, la religión, el sexo, la edad, la orientación sexual y el ambiente cultural.

¿Por qué es importante comprender el estrés?

Nadie lleva una vida libre de estrés y probablemente nadie querría hacerlo. El estrés es una parte natural de la vida. De hecho, para lograr metas importantes personales, usted necesita enfrentarse a nuevos desafíos que pueden resultar estresantes. Ser capaz de manejar situaciones estresantes puede disminuir los efectos del estrés sobre usted y sus síntomas. Esto puede ayudarlo a continuar en el logro de sus metas y sacar más provecho de la vida.

Comprender el efecto del estrés en su salud mental es una parte importante para mantenerse bien. Las personas con problemas de salud mental pueden ser más sensibles al estrés. El estrés que no puede manejarse correctamente puede empeorar los síntomas y generar recaídas. Al aprender cómo prevenir los daños del estrés, usted puede continuar logrando las metas de su vida y encontrar más éxito y satisfacción en ella.

Demasiado estrés puede empeorar los síntomas.

Para muchas personas, el estrés influye significativamente en cómo se sienten. Demasiado estrés puede generar ansiedad o depresión en las personas y puede causar dificultad para dormir. Demasiado estrés puede afectar su concentración; puede resultar más difícil para usted concentrarse en las cosas que hace. Para algunas personas, el estrés incluso puede desencadenar síntomas de un problema de salud mental.

El estrés también puede ser consecuencia de las cosas buenas que ocurren en su vida, como mudarse, obtener un nuevo empleo o comenzar una relación. Con el tiempo, todos estos tipos

de estrés (buenos o malos) pueden afectar su sistema.

¿Qué hace que las personas se sientan estresadas?

Los factores del estrés varían en cada persona. Por ejemplo, algunas personas disfrutan del ajetreo de una gran ciudad, mientras que a otras no les gustan las multitudes ni el ruido, y los encuentran estresantes. Algunas personas disfrutan ir a una fiesta y conocer gente nueva, mientras que otras lo consideran estresante. Conocer lo que usted personalmente considera estresante lo ayudará a manejarse mejor.

- **Dos fuentes importantes de estrés son los eventos de vida y las dificultades diarias.**

  Eventos de vida: los eventos de vida hacen referencia a las experiencias de vida más importantes, como cambios en su situación de vivienda, el matrimonio, la muerte de un ser querido o la pater nidad/maternidad. Algunos eventos de vida son más estresantes que otros; por ejemplo, divorciarse es, por lo general, más estresante que cambiar de trabajo.

  Dificultades diarias: las actividades diarias son las pequeñas situaciones de estrés de todos los días que pueden in fluir si no son manejadas correctamente. Algunos ejemplos incluyen realizar viajes demasiado largos en autobús, trabajar con personas desagradables o críticas, tener conflictos con miembros de la familia o amigos cercanos, vivir o trabajar en un lugar ruidoso y caótico, y tener que apurarse para hacer las cosas.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca del estrés

Tanto los eventos de vida como las dificultades diarias pueden DESENCADENAR síntomas de alerta temprana o síntomas de desarrollo completo. A medida que completa la lista de verificación de eventos de vida y la de dificultades diarias, intente identificar las situaciones que pueden desencadenar un nivel intenso de estrés o síntomas.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE EVENTOS DE VIDA

Marque cada evento que haya experimentado en el último año.

- ☐ Mudarse
- ☐ Matrimonio
- ☐ Mudarse con su pareja
- ☐ Nacimiento de un bebé
- ☐ Divorcio o separación
- ☐ Lesión
- ☐ Enfermedad
- ☐ Empleo nuevo
- ☐ Pérdida de empleo
- ☐ Heredar o ganar dinero
- ☐ Problemas financieros
- ☐ Lesión o enfermedad de un ser querido
- ☐ Muerte de un ser querido
- ☐ Ser víctima de un delito
- ☐ Problemas legales

- ☐ Nueva pareja
- ☐ Terminar una relación amorosa
- ☐ Dejar de fumar
- ☐ Empezar una dieta
- ☐ Nuevas responsabilidades en el hogar
- ☐ Nuevas responsabilidades en el trabajo
- ☐ No tener lugar donde vivir
- ☐ Hospitalización
- ☐ Consumo de alcohol
- ☐ Consumo de drogas ilegales que generó problemas
- ☐ Cambios en los miembros del equipo de tratamiento
- ☐ Violencia doméstica
- ☐ Jefe del hogar
- ☐ Experiencia de prejuicio por idioma, enfermedad u orientación sexual.
- ☐ Otro: _____

Ahora que ha marcado los eventos de vida, ¿alguno de estos eventos DESENCADENÓ una recaída en usted o un aumento de sus síntomas? En caso afirmativo, escríbalos a continuación:

_____

_____

_____

La siguiente lista de verificación lo ayudará a identificar los factores del estrés en su vida y cuáles de ellos podrían desencadenar síntomas de un problema de salud mental:

LISTA DE VERIFICACIÓN DE DIFICULTADES DIARIAS

Marque cada evento que haya experimentado en el último año.

- ☐ Tomar medicación
- ☐ Formar parte de un programa de tratamiento
- ☐ No tener suficiente dinero para hacerse cargo de las necesidades
- ☐ No tener suficiente dinero para gastar en recreación
- ☐ Vivienda apretada
- ☐ Transporte público hacinado
- ☐ Estigma de salud mental
- ☐ Viajes largos en trafico
- ☐ Feeling rushed at home
- ☐ Estar apurado en el hogar
- ☐ Estar apurado en el trabajo
- ☐ Discusiones en el hogar
- ☐ Discusiones en el trabajo
- ☐ Trabajar con personas desagradables (vendedores, meseros/meseras, empleados de tránsito, trabajadores de las casillas de peaje)
- ☐ Situación ruidosa en el hogar
- ☐ Residencia de salud mental
- ☐ Situación ruidosa en el trabajo
- ☐ Falta de privacidad en el hogar
- ☐ Problemas médicos menores
- ☐ Falta de orden o limpieza en el hogar
- ☐ Falta de orden o limpieza en el trabajo
- ☐ Tareas desagradables en el hogar

- ☐ Tratamiento de salud mental
- ☐ Tareas desagradables en el trabajo
- ☐ Vivir en un barrio peligroso
- ☐ Tratar con su equipo de tratamiento
- ☐ Tratar con niños
- ☐ Otro: _____

Ahora que ha marcado una serie de dificultades diarias, ¿alguno de estos eventos DESENCADENÓ una recaída en usted o un aumento de sus síntomas? En caso afirmativo, escríbalas a continuación:

_____

_____

_____

PASO DE ACCIÓN: escriba los factores de estrés diarios o eventos de vida estresantes.

Es importante ser más conscientes de las situaciones de estrés diarias. En la semana siguiente, preste atención a los factores de estrés o evento de vida que sean estresantes. Considere escribir hasta 3 situaciones estresantes que hayan surgido durante la semana:

1. _____
2. _____
3. _____

Es mejor seleccionar un momento y lugar en el que escribirá la información.

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

IDENTIFICAR SUS SÍNTOMAS PERSONALES DE ESTRÉS

(LECCIÓN 28)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Cuáles son los síntomas que le indican que usted está estresado?

El estrés afecta física y emocionalmente a las personas. También afecta su forma de pensar, estado anímico y conducta. Algunas personas sólo muestran síntomas físicos de estrés, como tensión muscular, dolores de cabeza o dificultad para dormir. Otras tienen dificultad para concentrarse o se irritan, se ponen ansiosas o depresivas. Otras pueden pasearse de un lado al otro o morderse las uñas. La respuesta de cada persona al estrés es individual.

Lo que genera estrés en una persona puede causar poco o nada de estrés a otra. Esto se debe a que una gran parte del estrés depende en cómo usted ve la situación.

Ser consciente de sus síntomas personales de estrés puede ser de mucha utilidad, ya que una vez que toma conciencia de su condición de estrés, puede comenzar a hacer algo al respecto. Los síntomas del estrés pueden ser físicos o emocionales.

Las formas en que las personas expresan el estrés pueden verse afectadas por la edad, el sexo, la cultura o la religión.

Por ejemplo, en algunas culturas las personas expresan más fácilmente el estrés mediante quejas físicas que quejas emocionales.

Los síntomas comunes físicos y emocionales de estrés incluyen los siguientes:

- **Síntomas físicos de estrés**
  - Latidos rápidos del corazón
  - Respiración acelerada
  - Dolor de cabeza
  - Sudoración o manos sudorosas
- **Síntomas emocionales de estrés**
  - Irritarse (incluso cuestiones mínimas lo irritan

    Sentirse nervioso o agotado todo el tiempo
  - Tener dificultad para concentrarse
  - Preocuparse demasiado por cosas pequeñas
  - Tener miedo de que suceda lo peor
  - Sentir que se pierden oportunidades por no actuar rápidamente
  - Dudar de la capacidad para hacer las co sas
  - Experimentar síntomas de alerta tem prana de problemas de salud mental
  - Tener sospechas

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de los síntomas de estrés

Puede utilizar la siguiente lista de verificación para identificar sus propios síntomas personales de estrés

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Marque los síntomas físicos y emocionales que advierte cuando se encuentra bajo estrés.

- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Sudor
- ☐ Ritmo cardíaco acelerado
- ☐ Dolor de espalda
- ☐ Cambio en el apetito
- ☐ Dificultad para dormirse
- ☐ Aumento en la necesidad de dormir
- ☐ Temblar
- ☐ Problemas de digestión
- ☐ Dolores de estómago
- ☐ Boca seca
- ☐ Dificultad para concentrarse
- ☐ Enojo por cuestiones relativamente menores
- ☐ Ansiedad
- ☐ Sentirse inquieto o nervioso
- ☐ Llorar
- ☐ Olvidarse de cosas
- ☐ Ser propenso a accidentes
- ☐ Usar drogas o alcohol
- ☐ Querer usar drogas o alcohol
- ☐ Sospechar de otros
- ☐ Otro: _____
- ☐ Otro: _____

Puntos de discusión:

¿cuáles son sus síntomas personales de estrés?

¿Estos síntomas de estrés se encuentran relacionados con su edad, sexo, religión o cultura?

PASO DE ACCIÓN:
escriba los síntomas de estrés que experiencia

En la semana siguiente, preste atención a sus síntomas personales de estrés. Escriba hasta 3 síntomas de estrés que aparecieron durante la semana:

1. _____
2. _____
3. _____

Es mejor seleccionar un momento y lugar para escribir la información.

¿Cuándo escribirá estos síntomas? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS EN PRIMER LUGAR

(LECCIÓN 29)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Estrategias para prevenir el estrés

Poner energía en prevenir el estrés puede valer la pena. Si usted puede librarse del estrés negativo de su vida, lo libera para disfrutar más y cumplir sus metas.

La mayor parte de las personas encuentran útil aprender más sobre estrategias de prevención, como las que se describen y se enumeran en la **"Lista de verificación de estrategias para prevenir el estrés"** en la página 104.

Tome conciencia de las situaciones que le han generado estrés en el pasado.

Las situaciones que le generaron estrés en el pasado probablemente generarán estrés en el futuro. Saber que una situación ha sido estresante le permitirá pensar en diferentes maneras de manejarla para que no resulte tan estresante. Por ejemplo, si nota que se irrita cada vez que sube a un autobús en la hora pico, intente tomarlo a una hora más tranquila. O practique respirar profundamente si se pone tenso en un autobús apretado.

Si las reuniones familiares en vacaciones lo ponen tenso, intente separarse por momentos del grupo más grande. O intente reunirse con los familiares en otro momento que no sean las vacaciones, en grupos más pequeños.

Programe actividades divertidas y significativas.

Realizar actividades que disfruta reduce el estrés. Para algunas personas, su trabajo es significativo y divertido. Otras personas encuentran a las actividades voluntarias, pasatiempos, música, deportes o arte significativas y divertidas. Todo depende de lo que usted considere más importante.

Programe tiempo para relajarse.

Es importante que se tome tiempo para relajarse todos los días, para refrescar la mente y el cuerpo de las tensiones del día. Algunas personas se relajan haciendo ejercicio, otras leyendo o haciendo un rompecabezas, otras mirando televisión, escuchando música, navegando en Internet, etc.

Genere equilibrio en su vida diaria.

Mantenerse activo y comprometido es importante para disminuir el nivel de estrés. Sin embargo, demasiada actividad puede terminar en estrés. Es importante dejar tiempo para dormir y para realizar actividades de relajación y descanso, como leer o caminar.

Desarrolle un sistema de apoyo.

Busque personas que brinden ánimo y apoyo, más que presión o crítica. Es muy útil formar relaciones con personas de su confianza. Los sistemas comunes de apoyo incluyen amigos, familiares, compañeros, profesionales y miembros de su grupo religioso, espiritual o cultural.

Cuide su salud.

Comer bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y evitar el abuso de

alcohol y drogas ayuda a prevenir el estrés. Estos hábitos saludables no son fáciles de mantener, pero realmente valen la pena.

Hable de sus sentimientos o escríbalos en un diario.

Controlar los sentimientos puede ser estresante. Tener una salida para sus sentimientos puede ser de ayuda, para que no tenga que mantenerlos reprimidos. Los sentimientos puede ser positivos, como estar ansioso por un nuevo empleo. Por otro lado, los sentimientos pueden ser negativos, como estar enojado con alguien. Tener alguien con quien hablar, como un familiar, amigo o profesional, puede ayudar. O puede resultarle útil llevar un diario con sus pensamientos y sentimientos.

Evite ser duro con usted mismo.

Algunas personas aumentan su estrés al menospreciarse. Menospreciarse o culparse es uno de los pensamientos negativos más dañinos que afectan a la recuperación. Intente ser razonable sobre lo que espera de usted mismo. Es importante darse crédito por sus esfuerzos. Puede ser útil identificar y recordar sus fortalezas.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de las estrategias para prevenir el estrés

A continuación se mencionan algunas estrategias para evitar que el estrés se convierta en un problema. Marque los casilleros que le correspondan:

Lista De Verificación De Estrategias Para Prevenir El Estrés

Estrategia	*Ya he utilizado esta estrategia.*	*Me gustaría aprender más de esta estrategia o practicarla más.*
Tomar conciencia de las situaciones que le han generado estrés en el pasado.		
Programar actividades significativas.		
Hacer tiempo para relajarme.		
Desarrollar mi sistema de apoyo.		
Cuidar mi salud.		
Hablar de mis sentimientos con amigos o familiares.		
Hablar de mis sentimientos con el profesional de salud mental.		
Escribir mis sentimientos en un diario.		
Evitar ser duro conmigo mismo. Identificar mis características positivas.		
Otro:		
Otro:		

PASO DE ACCIÓN:
elija una estrategia de prevención de estrés para aprender más o utilizar con más frecuencia.

Elija una estrategia que quiera aprender O una estrategia que quiera utilizar con más frecuencia.

Estrategia:_____

_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

MANEJAR EL ESTRÉS: ¿QUÉ FUNCIONA? ¿QUÉ NO FUNCIONA?

(LECCIÓN 30)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuando las personas experimentan estrés, naturalmente intentan reducir la tensión o molestia que sienten. Algunas maneras de manejar el estrés funcionan bien, y otras pueden dañar más de lo que ayudan. Una estrategia que funciona bien es aquella que libera la tensión y no genera otros problemas. Una estrategia que no funciona bien es aquella que puede liberar la tensión durante un período corto de tiempo, pero que termina generando más problemas a largo plazo.

En esta lección usted (1) aprenderá sobre algunas estrategias exitosas para manejar el estrés descritas por diferentes personas, (2) tendrá la oportunidad de aprender y practicar algunas técnicas simples de relajación y (3) aprenderá sobre estrategias para manejar el estrés que generalmente dañan más de lo que ayudan.

¿Cómo se puede manejar el estrés de manera efectiva?

Manejar el estrés de manera efectiva es fundamental para llevar una vida exitosa y gratificante, y poder alcanzar sus metas personales. A continuación, aparecen comentarios de algunas personas que han aplicado las estrategias para manejar el estrés de manera efectiva.

Hablar con alguien sobre el estrés que experimenta.

"Cuando estaba empacando mis cosas para mudarme, empecé a tener dolores de cabeza y problemas para dormir. Llamé a mi hermana y le conté lo estresada que me sentía. Me dijo que se había sentido igual cuando se mudó la última vez. Incluso me ofreció su ayuda para empacar. Hizo una gran diferencia".

Usar charlas positivas.

"Antes cuando estaba estresado, solía culparme y pensaba que no había salida. Ahora intento pensar de manera más positiva. Me dije 'Esto es duro, pero puedo hacerlo' o 'Si doy un paso a la vez, podré manejarlo, podré hacerlo'. Pensar de manera positiva a veces resulta difícil, pero me hace sentir mejor conmigo mismo".

Mantener el sentido del humor.

"Para mí, la risa es el mejor remedio. Cuando tengo que estar en el metro durante dos horas en lugar de 45 minutos, me siento muy tenso y agitado. Tengo algunos videos en casa, saco uno y me río un buen rato. Aunque no lo crea, me ayuda mirar una película divertida".

Participar en actividades religiosas o espirituales.

"Crecí en un hogar religioso. A pesar de no estar seguro de creer en todos los aspectos de esa religión, aun así encuentro reconfortante ir a Misa. Y otras veces, en lugar de ir a Misa, prefiero ir a caminar por el parque y ver la belleza de la naturaleza. Eso resulta muy espiritual para mí".

Hacer ejercicios regularmente.

"Me gusta 'quemar' mi estrés haciendo un poco de ejercicio. A veces voy a caminar y otras veces me pongo a saltar hasta calmarme".

Escribir en un diario.

"Empecé a llevar un diario para escribir mis pensamientos y sentimientos. No me importa la gramática o la ortografía, simplemente escribo lo que me viene a la mente. A veces escribo sobre cosas estresantes y parece ayudar. Escribir me ayuda a pensar sobre las cosas".

Componer o escuchar música.

"Me gusta la música. Me pongo los auriculares y dejo que el estrés del día desaparezca. Incluso puedo hacerlo en el tren, para distraerme en los viajes largos".

Hacer arte o ver arte.

"Me gusta dibujar. En especial hacer caricaturas. Debo confesar que a veces hago caricaturas de las personas que me molestan".

Jugar o tener un pasatiempo.

"Me gustan los juegos de cartas. Cuando no tengo a alguien con quien jugar, me gusta el solitario. Me relaja."

Usar técnicas de relajación.

"Si tuve un día estresante, respirar profundo me ayuda. Pongo música relajante y me siento en mi silla favorita. Luego respiro diez veces, profunda y lentamente. Dejo que mi respiración salga muy lentamente. Mientras exhalo, intento imaginar que cuando dejo salir mi respiración, dejo salir con ella la tensión de mi cuerpo. Luego vuelvo a respirar unas 20 ó 30 veces más. A veces mientras respiro intento imaginar una escena pacífica, como el mar. Por lo general me siento más relajado después de eso".

Practicar técnicas de relajación.

A continuación se describen dos técnicas de relajación simples.

1. Ejercicio para liberar la tensión muscular
2. Ejercicio de respiración profunda

Ejercicio para liberar la tensión muscular

Cuando estamos estresados, por lo general, sentimos tensión en los músculos de la cara, los hombros, los brazos, las manos y el cuello. Estos ejercicios simples pueden ayudar a liberar la tensión en esas áreas donde se siente con mayor intensidad. Se pueden hacer mientras está sentado, caminando o recostado, y sólo toman uno o dos minutos.

- Incline la cabeza hacia atrás e intente mirar hacia arriba, sienta la tensión en su cuello. Luego deje que su cabeza vuelva a la posición normal. Note la diferencia.
- Intente encorvarse encogiendo los hom bros todo lo que pueda y luego vuelva a la posición normal. Note la diferencia.
- Intente apretar los dientes o abrir la boca lo más que pueda y libere la tensión. Note la diferencia. Deje que toda la expresión salga de su rostro. Mire hacia adelante y a la distancia o, si prefiere, cierre los ojos.
- Intente estirar las manos y los dedos y lu ego deje que caigan a sus costados o en su regazo.

Ejercicio de respiración profunda

Una de las formas más fáciles de liberar la tensión es mediante la respiración profunda. En condiciones de estrés, las personas respiran en intervalos cortos y con poca profundidad. La respiración profunda puede ser efectiva para liberar tensión. Aquí mostramos algunos consejos para respirar profundamente.

- Encuentre un lugar cómodo para re costarse o simplemente siéntese en una silla cómoda.
- Inhale lentamente por la nariz. Sentirá que su estómago se eleva.
- Exhale lentamente por la boca, vaciando por completo los pulmones y dejando que el estómago vuelva a la posición original.

- Repita esto varias veces hasta que se sienta calmado y relajado. Practique esta técnica a diario.

Una vez que pueda hacer esto con facilidad, puede practicar esta técnica en casi cualquier lugar y momento.

Estrategias no efectivas para manejar el estrés

Las personas a veces hacen cosas para manejar el estrés que no funcionan correctamente.

- Uso de drogas o alcohol para liberar la ten sión o aumentar la energía.
- Involucrarse en peleas para resolver discu siones.
- Aprovecharse de otros.
- Discutir con otros o amenazar a otros que puedan causarle estrés.
- Aislarse de personas y actividades.
- Evitar las responsabilidades diarias.
- Manejar su estrés de una manera que lo in volucre en problemas legales.
- Hacerse daño a sí mismo.
- Comer en exceso.
- Comprar cosas que no puede pagar.

Puntos de discusión:

¿qué estrategias para manejar el estrés le resultan útiles?

¿Qué estrategias para manejar el estrés no funcionaron para usted?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de las estrategias para manejar el estrés

Marque las estrategias que se apliquen a usted.

Lista De Estrategias Para Manejar El Estrés

Estrategia	*Ya he utilizado esta estrategia*	*Me gustaría aprender más de esta estrategia o hacer más con ella*
Hablar con alguien sobre los hechos que me molestan		
Usar técnicas de relajación		
Mantener mi sentido de humor (ver personas, libros o películas cómicas).		
Participar en actividades religiosas u otras formas de espiritualidad.		
Hacer ejercicios regularmente.		
Escribir en un diario.		
Escuchar música relajante o motivante.		
Participar en actividades sociales y recreativas.		
Participar en actividades creativas o pasatiempos.		
Otro:		
Otro:		

Paso DE ACCIÓN:
Cree su plan para manejar el estrés

Las últimas lecciones incluyeron listas de verificación para ayudar a identificar las situaciones estresantes, los síntomas de estrés y las estrategias para manejar el estrés. Puede ser útil recopilar esta información como un plan individual para manejar el estrés.

Plan individual para manejar el estrés.

Situación estresantes que quiero manejar de manera más efectiva:

1. _____
2. _____
3. _____

Síntomas de que estoy estresado:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis estrategias para manejar el estrés:

1. _____
2. _____
3. _____

USAR UNA FÓRMULA PASO A PASO PARA MEJORAR UN PROBLEMA

(LECCIÓN 31)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Resolución de problemas

Los problemas son una parte natural de la vida. Todas las personas se enfrentan a problemas a lo largo de su vida, sin importar que bien se manejen. Algunos problemas pueden resolverse fácilmente y provocar muy poco estrés. Otros problemas son más desafiantes y pueden provocar un nivel significativo de estrés. Cuando el estrés aparece, puede empeorar síntomas o provocar una recaída. Desarrollar estrategias para manejar los problemas puede reducir el estrés. En esta lección, aprenderá un método paso a paso para resolver problemas.

Método paso a paso para resolver problemas

Cuando intenta resolver un problema, es importante contar con un plan paso a paso. El siguiente método paso a paso puede resultar una herramienta útil para resolver problemas y lograr metas. Cuanto más utilice este método para resolver problemas y lograr metas, más fácil y simple se volverá utilizarlo.

Paso 1

Defina el problema que quiere resolver. Sea tan específico como sea posible.

Paso 2

Haga una lista de soluciones posibles (al menos 3). Este paso es para generar ideas. No juzgue si las soluciones son buenas o malas aún.

Paso 3

Para cada solución, enumere al menos una ventaja (pro) y una desventaja (contra). Sea conciso, pero dé una posibilidad a cada solución.

Paso 4

Elija la mejor solución o una combinación de soluciones. ¿Qué solución parece ser la mejor para solucionar el problema? ¿Qué solución puede llevarse a cabo fácilmente?

Paso 5

Planifique cómo llevar a cabo la solución. Responda estas preguntas:

- ¿Quién participará para llevar a cabo la so lución?
- ¿Qué paso llevará a cabo cada persona?
- ¿Cuál es el tiempo para cada paso?
- ¿Qué recursos son necesarios?
- ¿Qué obstáculo puede presentarse en este período y cómo puede superarse?

Paso 6

Establezca una fecha para controlar cómo va desarrollándose la solución. Primero concéntrese en lo positivo: ¿Qué ha logrado? ¿Qué funcionó correctamente? Luego decida si la solución fue exitosa o si necesita cambiarla o elegir otra.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de un problema

Enfoque paso a paso para la resolución de problemas

Puede utilizar esta hoja de trabajo para desarrollar un plan de resolución de problemas. Es mejor seleccionar un problema que vaya a enfrentar en las próximas semanas.

1. Defina el problema de la manera más simple posible:

_____

_____

2. Haga una lista de 3 estrategias posibles para resolver el problema:

   a._____

   b. _____

   c._____

3. Para cada posibilidad que enumeró en el N.º 2, detalle una ventaja y una desventaja:

Ventajas/pro:	**Desventajas/contra:**
a._____	a._____
b. _____	b. _____
c._____	c._____

4. Elija la mejor estrategia para resolver el problema:

_____

_____

5. ¿Quién puede ayudarlo con esta estrategia? _____

6. Establezca una fecha para evaluar cómo va desarrollándose la solución.

   El seguimiento se realizará en esta fecha: _____

PASO DE ACCIÓN:
elija una estrategia de resolución de problemas

Escriba la estrategia que intentará.

Estrategia:_____

_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo intentará? _____

¿Dónde lo intentará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién puede ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ELEGIR CUIDADOSAMENTE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL SOBRE EL CUAL TRABAJAR

(LECCIÓN 32)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Problemas de salud mental comunes

Esta lección se centra en la identificación de los síntomas comunes de un problema de salud mental grave que usted haya experimentado y sobre el que desea trabajar. Usted decide qué área problemática o síntoma de un problema de salud mental desea cambiar. Puede querer considerar una cierta cantidad de cosas mientras decide sobre qué problemas desea empezar a trabajar.

Por ejemplo:

- ¿Qué problema le molesta más?
- ¿Qué problema interfiere en el logro de sus metas más importantes?
- ¿Qué área problemática le ha generado más conflictos?
- ¿Qué problema puede llegar a cambiar con más éxito?

¿Por qué es importante elegir cuidadosamente sobre qué problema de salud mental trabajar?

- Cuando no se manejan bien los problemas de salud mental y los síntomas, una perso na puede encontrar dificultad para trabajar en sus metas y en manejar las responsabili dades diarias.
- Elegir cuidadosamente un área problemáti ca garantiza que realizará cambios que real mente le importen y que hagan una gran diferencia en su vida.
- No es fácil realizar cambios importantes. Es importante que recuerde los beneficios de resolver un problema, incluso cuando se vuelve difícil. Es importante comprender cómo mejorará la vida una vez que el prob lema resulte manejable.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: identificar problemas de salud mental

Las personas con frecuencia experimentan problemas en las siguientes categorías. Tómese un tiempo para identificar problemas que le molesten.

LISTA DE VERIFICACIÓN DE PROBLEMAS COMUNES

Categoría del problema	Áreas problemáticas específicas	*Experimento este problema.*
Problemas para pensar	Dificultad para prestar atención	
	Dificultad para concentrarse	
Problemas anímicos	Ansiedad (nerviosismo)	
	Depresión	
	Ira	
	Dificultad para dormir	
Síntomas negativos	Falta de interés en la mayor parte de las cosas	
	Falta de placer y goce	
	Falta de expresividad	
	Rechazo social	
Síntomas psicóticos	Delirio	
	Alucinaciones	
Abuso de drogas y alcohol	Abuso de drogas	
	Abuso de alcohol	
	Abuso de otras sustancias	
Otras áreas problemáticas:		

Puntos de discusión:

¿qué tipos de problemas maneja mejor?

¿Para qué tipo de problemas necesita mejores estrategias para poder manejarlos?

¿Qué estrategias ha probado para manejar sus problemas de salud mental?

PASO DE ACCIÓN: haga una lista de cómo mejoraría su vida sin el área problemática que desea cambiar.

Escriba un problema de salud mental que identificó en la hoja de trabajo.

Problema: _____

_____

Antes del siguiente grupo, considere hacer una lista de cómo mejoraría su vida, si contara con estrategias para manejar el problema.

¿Cuándo hará la lista? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ELEGIR ESTRATEGIAS PARA MANEJAR SÍNTOMAS Y PROBLEMAS ESPECÍFICOS

(LECCIÓN 33)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

La lección anterior se concentra en identificar los síntomas de un problema de salud mental que se interponen en su vida. La parte dos se concentra en elegir estrategias que sean útiles para usted. Ser capaz de manejar los síntomas de salud mental puede ayudarlo a llevar una vida más divertida y cumplir metas de vida.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de estrategias para manejar los problemas comunes

A continuación se sugieren varias estrategias para cada problema enumerado en la "Lista de verificación de problemas comunes" de la lección anterior. Esta lista le permitirá elegir estrategias que pueden funcionar. Si desea probar una estrategia, marque el casillero junto a ella.

Es importante recordar que si cualquiera de estos problemas comienza a empeorar o interferir de manera significativa con su vida, puede ser un síntoma de recaída inminente. En tales situaciones, es mejor contactar a su médico para que lo ayude a evaluar los pasos a seguir.

Existen muchas estrategias para manejar los problemas y los síntomas. Es importante elegir aquellas que considera que lo ayudarán mejor. En esta hoja de trabajo, utilice la mayor parte del tiempo para enfocarse en el problema que eligió en la lección anterior.

Problemas para pensar y estrategias para manejarlos

Dificultad para prestar atención

- ☐ Elija una actividad interesante que requiera prestar atención. Comience utilizando sólo un poco de tiempo en la actividad y luego aumente gradualmente la cantidad de tiempo dedi cado.
- ☐ Invite a alguien a sumarse a una actividad que requiera prestar atención, como un juego de mesa, juego de cartas o rompecabezas. Muchas personas notan que hacer una actividad en conjunto las ayuda a concentrarse mejor.

Dificultad para concentrarse

A veces las personas tienen problemas para mantener la concentración en las conversaciones o actividades.

- ☐ Minimice las distracciones, para que sólo haya una cosa en la cual concentrarse.
- ☐ Pida a la persona con la que se encuentra que vaya despacio o que repita lo que le genera dudas.
- ☐ Verifique que entendió resumiendo lo que escuchó.
- ☐ Divida las actividades o tareas en partes más pequeñas y tome pausas frecuentes.

Problemas anímicos

Ansiedad

Cuando las personas están ansiosas, por lo general se sienten preocupadas, nerviosas y con miedo. Con frecuencia experimentan síntomas físicos de ansiedad, como tensión muscular, dolores de cabeza, aceleración de la frecuencia cardiaca o falta de aliento.

- ☐ Hable con alguien de su equipo de apoyo para expresarle sus sentimientos.
- ☐ Use técnicas de relajación, como respirar profundamente o relajar los músculos progresi vamente, para mantener la calma.
- ☐ Identifique situaciones que tiendan a generarle ansiedad y planifique hacer algo al respec to.
- ☐ Trabaje con su médico en un plan que lo exponga gradualmente a las situaciones que le generan ansiedad.

Depresión

Cuando las personas se sienten deprimidas, pueden tener uno o más de los siguientes problemas: sentirse mal consigo mismas, no hacer las cosas que solían divertirlas, dormir muy poco o demasiado, tener poca energía, tener poco apetito, tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones.

Si sufre de depresión grave y comienza a pensar en hacerse daño a sí mismo o terminar con su vida, debe contactar a su médico de inmediato o a servicios de emergencia. Sin embargo, si no tiene síntomas graves de depresión, puede intentar las siguientes estrategias para manejar la depresión que lo ayuden a mejorar su estado anímico:

- ☐ Establezca metas para las actividades diarias. Comience con una o dos actividades y grad ualmente establezca un cronograma completo.
- ☐ Identifique cosas que todavía disfruta y construya sus fortalezas para esas áreas.
- ☐ Programe algo placentero para hacer todos los días, incluso algo pequeño. Esto hará que tenga algo que espere ansiosamente.
- ☐ Hable con alguien que le guste y en quien confíe y hágale saber cómo se siente. A veces otra persona tiene buenas ideas que usted puede intentar implementar.

- ☐ Pida a determinadas personas que se unan a sus actividades. Es más probable que lleve a cabo los planes cuando alguien más está involucrado.
- ☐ Trate la falta de apetito comiendo pequeñas porciones de alimentos que le gustan y tómese su tiempo.
- ☐ Practique ejercicios de relajación regularmente.
- ☐ Recuerde los pasos que ha logrado y evite enfocarse en los contratiempos.

Ira

Algunas personas descubren que se sienten enojadas o irritadas la mayor parte del tiempo. Sienten mucha ira por situaciones en las cuales otras personas normalmente no lo harían.

Debido a que esto resulta ser un problema común, existen programas para el manejo de la ira, que muchas personas han encontrado útiles. Algunas de las estrategias enseñadas en las clases de manejo de ira incluyen:

- ☐ Reconocer los síntomas tempranos del sentimiento de ira (por ejemplo, tener palpitacio nes, apretar los dientes, transpirar), para evitar perder el control sobre las cosas.
- ☐ Identificar situaciones que comúnmente lo hacen sentir con ira y aprender a manejar estas situaciones más efectivamente.
- ☐ Desarrollar estrategias para mantener la calma cuando está enojado, como contar hasta diez antes de responder, distraerse, retirarse temporalmente de la situación o cambiar de tema gentilmente.
- ☐ Aprenda a expresar los sentimientos de ira de manera breve y constructiva. Los siguientes pasos son útiles.
  - Hable con firmeza, pero con calma.
  - Dígale a la persona qué fue lo que hizo para molestarlo. Sea breve.
  - Sugiera cómo puede evitarse la situación en el futuro.

Dificultades para dormir

Dormir demasiado o muy poco puede ser perjudicial. Es difícil lograr cosas cuando no se ha dormido lo suficiente.

Intentar con algunas de estas estrategias puede ayudar:

- ☐ Váyase a dormir y levántese a la misma hora todos los días.
- ☐ Evite el consumo de cafeína después de las 6 de la tarde.
- ☐ Haga ejercicio durante el día para sentirse cansado a la noche.
- ☐ Haga algo relajante antes de ir a dormir, como leer, tomar una ducha caliente, beber leche caliente o té de hierbas, o escuchar música.
- ☐ Asegúrese de que su habitación esté oscura y que la temperatura sea agradable.
- ☐ Evite mirar programas violentos o angustiantes en televisión o video justo antes de irse a dormir.

- ☐ Evite tener discusiones sobre temas que lo molestan antes de irse a dormir.
- ☐ Evite dormir la siesta durante el día.
- ☐ Evite pasar más de 30 minutos recostado y despierto en la cama. Intente levantarse, ir a otra habitación y hacer algo relajante (como leer o escuchar música) durante al menos 15 minutos antes de volver a la cama.

Síntomas negativos

Falta de interés y falta de placer

Resulta muy difícil mantenerse activo cuando las cosas no le resultan interesantes o cuando no disfruta las cosas que solía disfrutar. También es difícil lograr metas cuando uno se siente de este modo.

Las siguientes estrategias pueden ser útiles para aumentar gradualmente su interés y goce de las actividades:

- ☐ Sea paciente consigo mismo. Los cambios sucederán lentamente.
- ☐ Haga un pequeño paso para recuperar una actividad que anteriormente disfrutaba.
- ☐ A medida que siente más confianza en actividades cortas, planifique lentamente activi dades más largas.
- ☐ Pida a las personas de su sistema de apoyo que hagan cosas con usted.
- ☐ Programe regularmente actividades que le diviertan.
- ☐ Investigue nuevos intereses como los que se mencionan a continuación:
  - Informática (juegos, correo electrónico, sitios Web, chat, procesador de textos)
  - Hacer artesanías o manualidades
  - Visitar museos (de arte, ciencia, historia natural, historia)
  - Juegos (ajedrez, damas, cartas, etc.)
  - Cocinar (diferentes variedades como especialidades de microondas, comida china, italiana, francesa, galletas, tortas, etc.
  - Hacer ejercicio (andar en bicicleta, nadar, aeróbics, calistenia, ejercicios basados en danza)
  - Jardinería (interior y exterior)
  - Caminar y correr
  - Humor (leer chistes, contar chistes a otros, ver películas divertidas o comedias en la televisión
  - Escuchar música
  - Mirar o practicar deportes
  - Leer (ficción, no ficción, humor, misterio, poesía, obras)
  - Escribir (diarios, poesía, boletines, artículos, historias, novelas)

    Yoga clase o video

- Cantar (individualmente o con alguien)
- Tocar instrumentos musicales
- Intereses relacionados con la ciencia (astronomía, matemáticas, meteorología)
- Coser, tejer

Otro: _____

Esté dispuesto a intentar algo varias veces para acostumbrarse a eso. Cuanto más cómodo se sienta con una actividad, más probable será que la disfrute.

Aislamiento social

Todas las personas necesitan pasar tiempo a solas. Pero alejarse de las personas y evitar el contacto con otros puede crear problemas en sus relaciones. Las siguientes estrategias pueden ser útiles para manejar el aislamiento social:

- ☐ Únase a un grupo de apoyo.
- ☐ Busque trabajo o trabajo voluntario que involucre contacto con otras personas.
- ☐ Programe un contacto con alguien todos los días, incluso si es por poco tiempo.
- ☐ Si encuentra estresante estar con personas, practique técnicas de relajación (vea la página 107) antes o después de su contacto con ellos.
- ☐ Si es demasiado estresante tener contacto en persona, establezca contacto telefónico y hable con alguien durante al menos unos minutos.
- ☐ Acuerde hacer tareas que involucren contacto con personas, como ir a la biblioteca.
- ☐ Haga una lista de personas en su equipo de apoyo con quien se sienta más cómodo. Llámelas cuando sienta que está empezando a aislarse. Si es posible, planifique una reunión.
- ☐ A veces es más cómodo pasar tiempo con personas cuando participan de una actividad en común. Intente planificar actividades con alguien, como ir a un museo o un concierto.

Síntomas psicóticos

Delirio

A veces las personas desarrollan creencias que se sostienen firmemente aunque no haya hechos que las respalden. Por ejemplo, pueden empezar a creer que el FBI monitorea sus llamadas telefónicas. O pueden creer que otras personas hablan de ellas o las observan. Para algunas personas, tener este tipo de creencia, que se denomina “delirio”, es un síntoma temprano de posible recaída.

Para algunas personas, sin embargo, estas clases de creencias no desaparecen entre los episodios de sus enfermedades, y, a menos que empeoren más de lo normal, no son necesariamente un síntoma de que se requiere evaluación. Si esta es su situación, puede

intentar una o más de las siguientes estrategias:

- ☐ Busque distraerse de la creencia perturbadora haciendo alguna actividad que capte su atención mental, como un rompecabezas o poner números en una fila y sumarlos.
- ☐ Controle sus creencias hablando con alguien en quien confíe.
- ☐ Busque distraerse con una actividad física, como hacer una caminata rápida.

Si prueba las estrategias citadas anteriormente, pero todavía se siente angustiado o distraído por sus creencias, hablar con alguien del equipo de apoyo puede resultar de utilidad.

Tenga en mente que puede necesitar contactar a su profesional de salud mental si está lo suficientemente convencido de su creencia como para tomar alguna medida. Si no puede contactar a su profesional de salud mental, solicite servicios de emergencia.

Alucinaciones

A veces las personas oyen voces o ven cosas que no existen. Incluso pueden sentir, o percibir el gusto o el olor de algo que no existe. Estas experiencias se denominan “percepciones falsas” o “alucinaciones”.

Para algunas personas, estas alucinaciones no desaparecen con tratamiento. Si esta es su situación, puede intentar una o más de las siguientes estrategias:

- Busque distraerse haciendo algo que capte su atención, como hablar con alguien, leer o caminar. Algunas personas que escuchan voces tararean o escuchan música por auriculares para eliminar las voces.
- Controle sus experiencias con alguien en quien confíe. Por ejemplo, una persona que pensó haber escuchado voces afuera de su ventana le pidió a su hermano que escuchara y le diera una opinión.
- Aplique la autoconversación positiva. Algunas personas se dicen a sí mismas cosas como "no voy a escuchar estas voces" o "no voy a dejar que estas voces me afecten" o "me voy a quedar tranquilo y esto pasará".
- Ponga las alucinaciones "de fondo". Algunas personas dicen que reconocen lo que es cuchan o ven, pero que no prestan más atención a eso.
- Use técnicas de relajación. Algunas personas sienten que las voces o las alucinaciones visu ales empeoran cuando se encuentran estresadas.

NOTA: si las voces comienzan a decirle que haga algo que le hará daño a otro o a usted mismo, necesita contactar a su profesional de salud mental o servicios de emergencia.

Abuso de drogas y alcohol

Si tiene problemas con el alcohol, las drogas o los medicamentos de venta libre, no se encuentra solo. Estos problemas se denominan “abuso de sustancias” y son muy comunes. Es especialmente normal que las personas con problemas de salud mental usen drogas o alcohol de una manera que daña su salud mental y recuperación. Si alguien tiene un problema de

salud mental y uno de abuso de sustancias, ambos problemas se denominan frecuentemente como “trastornos dobles” o “diagnóstico doble”. Las drogas y el alcohol pueden empeorar los síntomas de una enfermedad mental y pueden interferir con los beneficios de la medicación recetada.

Las estrategias que se describen a continuación para manejar esta situación pueden ser muy útiles, pero es importante tener en cuenta que la mayoría de las personas necesitan ayuda adicional para superar los problemas graves de drogas y alcohol.

Los programas que combinan tratamiento para problemas de salud mental con tratamiento para abuso de sustancias tienen los resultados más positivos. Los programas de autoayuda como AA (Alcohólicos Anónimos), NA (Narcóticos Anónimos), Dual Recovery (Recuperación Doble) y Double Trouble (Dificultad Doble) [para personas con abuso de sustancias y enfermedad mental] también pueden ser útiles.

Ya sea que usted está participando en un programa de tratamiento combinado o en un grupo de autoayuda, es importante desarrollar estrategias para tratar los problemas de drogas y alcohol, como las siguientes:

- ☐ Hablar con compañeros sobre el uso de drogas y alcohol.
- ☐ Autoeducarse sobre los datos científicos de las drogas y el alcohol.
- ☐ Identificar las ventajas y desventajas de usar drogas y alcohol. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del uso de drogas y alcohol?
- ☐ Desarrolle alternativas al uso de drogas y alcohol. ¿Cuáles son otras formas de obtener algunos de los efectos positivos que busca al utilizar drogas o alcohol? ¿Cuáles son otras formas de satisfacer sus necesidades?
- ☐ Practique cómo responder a las personas que le ofrecen drogas o alcohol. Algunos ejem plos de posibles respuestas incluyen:
  - "Yo les digo que estoy yendo algún lado y que no puedo detenerme".
  - “Tengo que ser directa con María y decir ‘Ya no bebo más, así que no me pidas que vaya ha la barra contigo’ .”
  - “Si uno de esos traficantes intenta acercarse a mí en la calle, simplemente camino rápido y no hago contacto visual”.
- ☐ Utilice autoconversación positiva para recordar los beneficios de evitar o reducir el uso de drogas y alcohol, por ejemplo:
  - “Podré ahorrar dinero”.
  - "Estaré menos deprimido al largo plazo".
  - "Estaré fuera del hospital".
  - "Podré conservar mi empleo".
  - "No tendré tantas discusiones con mi familia y otras personas que son importantes para mí".

Punto de discusión:

comparta el problema que identificó y decida las estrategias para manejarlo que estaría interesado en utilizar.

PASO DE ACCIÓN: intente una estrategia para manejar un problema común

Escriba una de las áreas problemáticas que quiere intentar mejorar utilizando una o más de las estrategias.

Área: _____

Haga una lista de todas las estrategias que le gustaría intentar:

_____

_____

_____

Elija una estrategia y planifique probarla durante la semana siguiente.

¿Qué estrategia probara? _____

¿Cuándo intentará esta estrategia? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CONTROLAR SU PROGRESO EN EL PROGRAMA DE WSM

(LECCIÓN 34)

¿Qué significa controlar su progreso?

Cuando establecemos objetivos para nosotros mismos, puede ser útil controlar el progreso de vez en cuando. Esto significa llevar a cabo los siguientes pasos:

- Paso 1: revise las áreas de su vida en las que está trabajando para mejorar.
- Paso 2: pregúntese a usted mismo.
  - ¿Ha alcanzado su meta?
  - ¿Ha mejorado?
  - ¿Esta área es todavía importante para usted?
  - ¿Existen otras áreas de vida que ahora son importantes para usted?
- Paso 3: considere acciones que puede reali zar para progresar.

¿Por qué es importante controlar su progreso de vez en cuando?

- Las personas que logran mejorar en sus vidas con frecuencia hacen un seguimiento de lo que están haciendo.
- Al controlar su progreso, puede decidir si es mejor continuar haciendo lo que ha es tado haciendo o intentar algo nuevo. Si ha progresado, significa que está en el camino correcto.
- Si no ha progresado, entonces usted po dría:
  - Dedicarle más tiempo. A veces el pro greso necesita más tiempo.
  - Pregúntese a usted mismo si esa área sigue siendo importante para usted. En ocasiones, las personas cambian de opinión o encuentran otras áreas que son importantes.
  - Encuentre otros pasos que podría seguir para progresar.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de su progreso

Remítase a la lista de verificación de Progreso en calidad de vida en la última página del Cuaderno de ejercicios. En este punto del Programa de WSM, usted tiene la oportunidad de:

- Agregar metas que ahora son importantes para usted marcando esas áreas en la columna 1 en la sección sombreada en gris.
- Controle su progreso en las áreas que fueron importantes para usted cuando recién empezó el Programa de WSM y las áreas nuevas que agregó hoy.

En las áreas que son importantes para usted, marque los casilleros en la columna con el nombre TIEMPO 2 que se aplica a usted. Sus opciones son las siguientes:

- ☐ No hubo mejoramiento (no ha cambiado nada, no hubo progreso en el área).
- ☐ Hubo mejora (está en la dirección correcta y ha progresado en maneras que resultan importantes para usted. Ve claramente que ha cambiado en maneras que demuestran progreso).
- ☐ He logrado esto (realmente un gran avance y está muy satisfecho con lo que ha logrado .

Puntos de discusión:

¿en qué áreas mejoró?

¿En qué áreas logró su meta?

¿Qué áreas no ha mejorado y continúan siendo importantes para usted?

PASO DE ACCIÓN: elija un área que no haya mejorado y tome medidas al respecto.

Escriba un área que NO haya mejorado y que continúe siendo importante para usted. Considere los pasos que podría seguir para comenzar a progresar en esta área (por ejemplo, hablar con su consejero u otra persona en quien confíe, haga que esta meta forme parte de su plan de servicios).

Meta que no ha mejorado:_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo? _____

¿Dónde? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién puede ayudarlo a completar su paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ELEGIR TIPOS DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL ADECUADOS PARA USTED

(LECCIÓN 35)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Esta lección trata sobre el uso de recursos y servicios de salud mental que satisfacen sus necesidades y deseos. Usar los servicios de manera efectiva significa informarse sobre las ventajas y desventajas del tratamiento y otros servicios. También significa comprender lo que hará el proveedor y lo que se espera de usted para aprovechar al máximo los servicios. Elegir lo que resulta mejor para usted incluye tomar decisiones informadas con la ayuda de otros, que tienen la información y pueden proporcionar un servicio requerido y necesario.

¿Por qué es importante informarse sobre los servicios?

- Adquirir conocimiento sobre los servicios de salud mental representa un paso im portante en la toma de decisiones que fun cionen para usted.
- Contar con información errónea o insufi ciente sobre los servicios de salud mental por lo general lleva a las personas a tomar decisiones pobres.
- Las personas tienen mayores esperanzas en el futuro cuando aprenden a utilizar los servicios que resultan útiles en sus casos.
- El conocimiento es el primer paso para utilizar los programas de salud mental, a fin de satisfacer sus deseos y necesidades.
- Para muchas personas con problemas de salud mental, la recuperación es mejor cuando se aprende sobre la autoayuda y la persona se involucra en ella.
- Comprender cómo su entorno cultural modifica sus pensamientos y sentimientos sobre la medicación y otros tratamientos puede ayudarlo a tomar decisiones que fun cionen para usted.

Tipos de servicios ofrecidos por los programas de salud mental

Los programas de salud mental (u organismos que están afiliados a ellos) por lo general proporcionan una amplia variedad de servicios. Si no proporcionan los servicios que usted busca, pueden brindarle información sobre dónde encontrar lo que usted necesita dentro de su comunidad.

Las necesidades de las personas con problemas de salud mental difieren de una persona a otra. Por lo general, los programas de salud mental ofrecen muchos servicios para satisfacer las necesidades de cada persona. Tal vez ya haya utilizado algunos de los siguientes servicios y pueda estar interesado en probar otros:

Servicios de medicación: si decide tomar medicación, un médico trabajará con usted para encontrar la medicación adecuada para usted. Puede decidir probar varios tipos de medicación antes de estar satisfecho con el resultado. Los servicios de medicación también incluyen la educación sobre la medicación. Esta es una oportunidad para que usted haga preguntas sobre la medicación. La medicación se utiliza para mejorar su concentración y aliviar síntomas como el insomnio, el nerviosismo,

la depresión, los miedos, las voces, los sentimientos de sospecha y el pensamiento confuso.

Administración de casos: un administrador de casos es una persona con experiencia en salud mental que trabaja con usted para ayudarlo a lograr los objetivos personales, vocacionales o de vivienda. También puede asistir con cosas prácticas como solicitar beneficios o ayudarlo a acceder a transporte. Un administrador de casos es también una persona que puede ayudarlo a conectarse con los servicios de salud mental y ayudarlo a utilizar los medios de apoyo de su comunidad.

Programas de apoyo de compañeros y programas impulsados por los participantes: los programas de apoyo de compañeros y los programas impulsados por los participantes son servicios de recuperación diseñados y dirigidos por personas que tienen experiencia propia con problemas de salud mental, lo que los ayuda a entender lo que usted está viviendo. Este tipo de servicio le brinda la oportunidad de estar con personas que realmente se conectan con usted por las experiencias en común. También le da la posibilidad de ayudar a otros. Ayudar a otros y encontrar un vínculo en común puede hacerlo sentir con mucha más seguridad y esperanza hacia el futuro.

Terapia individual: en la terapia individual, un profesional de salud mental capacitado habla con usted sobre temas de su vida. Esta persona puede ayudarlo a resolver problemas de relación, alentarlo a alcanzar sus metas o ayudarlo a desarrollar maneras para mejorar su calidad de vida.

Terapia grupal: en la terapia grupal, las personas hablan de sus sentimientos y sus diferentes maneras de manejar las situaciones que surgen en sus vidas. Esto ocurre en un entorno grupal con otros participantes y un profesional de salud mental capacitado.

Capacitación en aptitudes sociales: este es un servicio que puede ser ofrecido de manera individual o grupal. Puede ayudarlo a conectarse o mantenerse conectado con personas en su vida o comunidad. Por ejemplo, si le resulta difícil hacer amistades, la capacitación en aptitudes sociales puede enseñarle cómo iniciar conversaciones y lograr mantenerlas.

Educación familiar y otros servicios familiares: este es un servicio que se enfoca en mejorar la relación entre usted y su familia. Estos servicios ofrecen educación sobre los problemas de salud mental y brindan una oportunidad para abrir líneas de comunicación entre usted y su familia.

Programa de hospitalización parcial o tratamiento de día: este servicio brinda cierta estructura diaria y un lugar para ver personas que conoce o para conocer nuevas personas con experiencias similares. Los grupos educativos y los grupos de recreación puede ser parte de la estructura del programa.

Residencia de salud mental: a veces las organizaciónes de salud mental ofrecen residencias o servicios residenciales. Además de proporcionar un lugar para vivir, el personal puede proporcionar apoyo en materia de vivienda o administración de casos.

Grupos de apoyo: los grupos de apoyo son servicios que ocurren en un entorno grupal y que proporcionan una oportunidad para conectarse con personas con las que se tienen experiencias en común. Esto con frecuencia involucra compartir sus experiencias con otros e intentar ideas que otros miembros del grupo sugieran.

Tratamiento comunitario de reafirmación (ACT, por sus siglas en inglés): ACT es un

equipo de personas que trabajan con usted en una variedad de temas para ayudarlo a evitar la recaída. Por ejemplo, pueden ayudarlo con la vivienda, la educación sobre la medicación y el manejo del bienestar. Los equipos de ACT también trabajan con usted en su hogar o en otros entornos de la comunidad.

Casas club: están diseñadas para proporcionar estructura y brindar apoyo en la comunidad. Confían en que las personas se ayuden a sí mismas y en el valor de la comunidad. Muchos programas de casas club asisten a las personas para que vuelvan a la escuela, encuentren empleos, o participen en servicios de salud mental tradicionales. También proporcionan un lugar para realizar actividades de descanso y recreación significativas.

Servicios de emergencia: son servicios las 24 horas del día organizados para ayudarlo a manejar la situaciones de crisis. Estos servicios pueden incluir una línea telefónica de crisis, a la cual se puede llamar para obtener apoyo durante una crisis, vivienda para crisis que lo sacan de una situación crítica y brindan apoyo del personal o un equipo móvil de crisis que se dirige a su hogar para evaluar su situación y ayudarlo.

Terapia ocupacional (O.T., por sus siglas en inglés): trabajar con un terapista ocupacional puede ayudarlo a desarrollar las aptitudes fundamentales de pensamiento, sentimiento y acción y las estrategias para manejar las actividades de la vida diaria, entre las que se incluyen vivir en la comunidad, la educación y el trabajo.

Terapia recreativa (R.T.) : la terapia recreativa es un servicio que lo ayuda a conectarse o volver a conectarse con sus pasatiempos o intereses, como la música, el arte, la jardinería o los deportes. En la terapia recreativa, usted puede descubrir intereses y oportunidades para mejorar sus relaciones sociales.

Terapias de artes creativos: las terapias de artes creativos (arte, música, drama, danza y literatura) ayudan en el tratamiento de los problemas de salud mental. Las personas pueden trabajar sobre las capacidades de comunicación, la resolución de problemas, la autoexpresión, el control y el dominio. Las artes creativas por lo general ayudan a las personas a encontrar sus talentos y habilidades escondidas, lo cual lleva a la autoconciencia, la confianza en uno mismo y la definición de las metas.

Tratamiento de uso de sustancias y salud mental integrado: este es un servicio que proporciona tratamiento para el uso de sustancias y problemas de salud mental en conjunto, de manera que ambas cuestiones sean atendidas al mismo tiempo. Esto se denomina frecuentemente “Tratamiento Integrado de Trastornos Dobles”.

Servicios de empleo: los servicios de empleo ofrecen asistencia para encontrar y mantener un empleo de su elección. Por lo general, este servicio es provisto por un especialista capacitado en empleo con apoyo persona que tiene conocimientos y experiencia con los beneficios financieros y seguros.

Puntos de Discusión:

¿qué experiencia ha tenido con estos servicios de salud mental?

¿Cuáles fueron los más útiles?

¿Sobre qué servicios quiere aprender más?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de los servicios

Use este cuadro para registrar sobre qué servicios de salud mental quiere aprender más.

Lista de verificación de servicios de salud mental

Servicio	*Uso actual*	*Me gustaría aprender más sobre este servicio*
Servicios de medicación		
Administración de casos		
Programas de apoyo de compañeros y programas impulsados por los participantes		
Terapia individual		
Terapia grupal		
Capacitación en aptitudes sociales		
Educación familiar y otros servicios familiares		
Programa de hospitalización parcial y tratamiento de día		
Residencia de salud mental		
Grupos de apoyo		
Tratamiento comunitario de reafirmación (ACT)		
Casas club		
Servicios de emergencia		
Terapia ocupacional		
Terapia recreativa		

Servicio	*Uso actual*	*Me gustaría aprender más sobre este servicio*
Terapias de artes creativos		
Tratamiento integrado de uso de sustancias y salud mental		
Servicios de empleo		
Otro:		
Otro:		

PASOS DE ACCIÓN: elija un servicio de salud mental sobre el que desea aprender más.

Elija un área de servicios que desee aprender más.

Área de servicios: _____

_____

¿Cómo aprenderá sobre ese servicio? _____

¿Dónde y cuándo lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

HECHOS PRÁCTICOS SOBRE LA MEDICACIÓN

(LECCIÓN 36)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Cómo ayuda la medicación a aliviar sus síntomas?

Los neurotransmisores afectan la manera de pensar, sentir y actuar. Cuando los neurotransmisores pierden el equilibrio, el cerebro recibe sólo pedazos de información, como las piezas de un rompecabezas. Esto puede originar síntomas de un problema de salud mental. Los medicamentos trabajan para equilibrar los químicos del cerebro.

Qué esperar de su medicación

Su medicación está diseñada para ayudar a reducir los síntomas de un problema de salud mental. Por ejemplo, puede ser molestado por miedos, depresión, imágenes que le generen miedo, voces, sonidos, pensamientos y creencias. Con la medicación adecuada, estos síntomas pueden mejorar o desaparecer por completo. Su pensamiento puede hacerse más claro, de manera que puede concentrarse mejor. Puede resultarle más fácil estar con otras personas.

Pero todo esto no sucederá de un momento a otro. Tratar este tipo de síntomas lleva tiempo. Sus síntomas probablemente mejorarán lentamente con la medicación adecuada. Puede llevar varias semanas o meses descubrir cuál es la medicación adecuada para usted. Encontrar la medicación adecuada o combinación de medicaciones también llevará tiempo. Para encontrar la medicación adecuada es muy importante trabajar de cerca con su médico. Esto significa informar al médico sobre la manera en que la medicación lo afecta.

Una vez que encuentre la medicación que funciona para usted, es mejor continuar tomándola. Es importante discutir con su médico cualquier cambio que quiera llevar a cabo. Continuar su tratamiento es una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar que sus síntomas vuelvan.

¿Qué puede suceder si deja de tomar su medicación?

Decidir interrumpir la medicación es un paso muy serio. A muchas personas con problemas de salud mental, interrumpir la medicación las lleva a experimentar síntomas nuevamente y a tener una recaída.

El tiempo durante el cual se necesitará tomar la medicación para manejar los síntomas depende de cada persona. Es importante trabajar junto con su médico y otros profesionales de salud mental para tomar decisiones informadas sobre su medicación.

Tomar la medicación de la manera indicada.

Para determinar qué medicación es la más conveniente para usted, es importante que se administre como se indica. Aqui esta el porque:

- Para que actúe como corresponde, debe haber suficiente cantidad de medicación en su sistema. Si su dosis es demasiado baja, o si se salta una dosis, puede no haber su ficiente medicación en su organismo para mantener el equilibrio de los neurotrans misores. Sus síntomas pueden no mejorar. O, si han mejorado y usted interrumpe la medicación, sus síntomas pueden volver o empeorar.
- Si su dosis es demasiado alta, puede padec er más efectos secundarios de su medi cación. (pero algunos efectos no deseados pueden ocurrir incluso con la dosis adec uada .
- Algunas medicaciones no recetadas pu eden interferir con aquellas recetadas para los problemas de salud mental. Algu nas pueden empeorar su enfermedad. Si necesita tomar otra medicación por algún otro problema de salud, como un resfrío, consulte con su médico o farmacéutico primero. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a encontrar una medicación que no le genere problemas.
- Algunas personas también buscan aliviar los síntomas mediante el uso de reme dios comunes en sus culturas. Esto puede incluir el uso de hierbas, tónicos u otros remedios. Es importante asegurarse de que todos aquellos que le proporcionen trata miento para sus problemas de salud mental conozcan todo lo que usted está tomando.

Para tomar una decisión informada respecto de la medicación, es importante que considere las ventajas y desventajas de tomar medicación.

Fines de la medicación

La medicación se utiliza para mejorar los problemas de salud mental.

Se ha determinado que ayuda en dos aspectos:

- Reducción de los síntomas actuales
- Reducción de las probabilidades de tener síntomas en el futuro.

Los diferentes tipos de medicaciones ayudan en diferentes tipos de síntomas. Existen cuatro clases principales de medicamentos para tratar los síntomas de salud mental: antidepresivos, estabilizadores del ánimo, antipsicóticos y ansiolíticos. Los medicamentos y sus beneficios esperados se detallan en el siguiente cuadro.

Medicamentos y sus beneficios esperados

Clase de medicamento	Beneficios esperados
Antidepresivos	Ayudan a reducir los síntomas de depresión, incluso el ánimo caído, la falta de apetito, los problemas de sueño, la falta de energía y la dificultad para concentrarse. También pueden ayudar a tratar la ansiedad.
Estabilizadores del ánimo	Ayudan a reducir los estados anímicos extremos, incluso la manía y la depresión.
Antipsicóticos	Ayudan a reducir síntomas como las alucinaciones, el delirio y la conducta o el habla desorganizada.
Ansiolíticos	Ayudan a reducir la ansiedad, la preocupación excesiva y las dificultades para dormir relacionadas.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de la medicación

Paso 1: En la tabla, haga una lista de las ventajas y desventajas de tomar medicación.

Paso 2: Mientras otros miembros del grupo comparten las ventajas y desventajas, escriba también las que tienen importancia para usted.

Ventajas y desventajas de tomar medicación para los problemas de salud mental

Ventajas	Desventajas

Puntos de Discusión:

¿cuáles son las principales ventajas y desventajas de tomar medicación?

¿El hecho de tomar medicación se ajusta bien con sus valores culturales y religiosos?

¿Existen hierbas, tónicos u otros remedios que utilizan para mejorar los síntomas de salud mental?

PASO DE ACCIÓN: escriba la medicación que toma.

El primer paso para tomar decisiones informadas sobre la medicación es conocer exactamente qué medicamentos está tomando y porqué.

Puede necesitar hablar con su equipo de tratamiento para completar esta lista. En los espacios a continuación, escriba el nombre de sus medicamentos, las dosis, cuándo y por qué toma cada uno de ellos.

Nombre del medicamento: _____
Dosis: _____
Cuándo lo toma: _____
Objetivo de tomar el medicamento: _____

Nombre del medicamento: _____
Dosis: _____
Cuándo lo toma: _____
Objetivo de tomar el medicamento: _____

Nombre del medicamento: _____
Dosis: _____
Cuándo lo toma: _____
Objetivo de tomar el medicamento: _____

Nombre del medicamento: _____
Dosis: _____
Cuándo lo toma: _____
Objetivo de tomar el medicamento: _____

Nombre del medicamento: _____
Dosis: _____
Cuándo lo toma: _____
Objetivo de tomar el medicamento: _____

Nombre del medicamento: _____
Dosis: _____
Cuándo lo toma: _____
Objetivo de tomar el medicamento: _____

COMPRENDER LOS EFECTOS SECUNDARIOS

(LECCIÓN 37)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuando las personas utilizan el término "efectos secundarios", por lo general se refieren a los *efectos no deseados* de los medicamentos.

Efectos secundarios de la medicación

Es importante comprender los posibles efectos secundarios de su medicación. Los medicamentos para los problemas de salud mental, como las drogas para tratar otras enfermedades, pueden causar efectos secundarios. Los medicamentos afectan a las personas de maneras diferentes. Algunas personas pueden tener sólo pocos efectos secundarios o no tenerlos en absoluto. Otros pueden tener más efectos secundarios.

Su respuesta a la medicación depende de muchos factores, entre los que se incluyen edad, sexo, peso, etnicidad y otras medicaciones que esté tomando. En la mayoría de los casos, los efectos secundarios mejoran con el paso del tiempo a medida que su organismo se adapta a la medicación. Algunos tipos de efectos secundarios pueden durar largo tiempo y tal vez no desaparezcan.

Si tiene efectos secundarios, es importante hablar con su médico lo antes posible. Su médico lo ayudará a decidir la gravedad de los efectos secundarios y cómo pueden solucionarse. Queda a su criterio decidir qué efectos secundarios puede manejar y qué riesgos está dispuesto a aceptar.

Cuando tiene efectos secundarios, su médico puede aconsejarle que intente una de las siguientes acciones:

- Reducir la dosis de la medicación.
- Agregar otra medicación para los efectos secundarios.
- Cambiar de medicación.
- Aprender maneras de manejar los efectos secundarios.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de los efectos secundarios.

Usted puede experimentar cualquier efecto secundario de la medicación. Pero es bueno conocer aquellos que pueden ocurrir. A continuación se enumeran algunos efectos secundarios posibles. Marque los que ha experimentado durante el último mes.

Posibles efectos secundarios de los medicamentos

Boca

- ☐ Boca seca
- ☐ Babeando
- ☐ Movimientos no controlados de la lengua y la boca (el término médico es disquinesia tardía

Piel

- ☐ Iritaccion de la piel
- ☐ Aumento de sensibilidad a la exposición solar (quemadura solar)

Sistema nervioso/muscular

- ☐ Temblores o sacudidas
- ☐ Rigidez muscular
- ☐ Espasmos musculares
- ☐ Movimientos no controlados de los pies, manos, y dedos de los pies y de las manos (el término médico es disquinesia tardía
- ☐ Ser forzado a mirar hacia arriba
- ☐ Espasmos en el cuello
- ☐ Dificultad para caminar
- ☐ Agitación nerviosa (el término médico es acatisia

General

- ☐ Aumento del apetito
- ☐ Aumento de peso
- ☐ Mareos
- ☐ Somnolencia
- ☐ Sentir lentitud en los movimientos (el término médico es acinesia)
- ☐ Visión borrosa
- ☐ Estreñimiento
- ☐ Dificultad para orinar
- ☐ Falta de energía

Cambios en la función sexual

- ☐ Disminución del deseo sexual (en hombres y mujeres)
- ☐ Dificultad para tener un orgasmo (en hombres y mujeres)
- ☐ Dificultad para tener erecciones o eyacular (hombres)
- ☐ Pérdida de leche del pecho (mujeres)
- ☐ Ausencia de períodos menstruales (mujeres)

PASO DE ACCIÓN:
informe un efecto secundario que le afecte.

Si tiene alguno de los efectos secundarios enumerados anteriormente, es importante que los informe a su profesional de salud mental.

Haga una lista de los efectos secundarios que le hayan afectado.

Efecto(s) secundarios(s): _____

_____

Informaré el/los efecto(s) secundario(s)_____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo recordará hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

MANEJAR LOS EFECTOS SECUNDARIOS
(LECCIÓN 38)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Los medicamentos afectan a las personas de maneras diferentes. Algunas personas pueden tener algunos efectos secundarios efectos no deseados) por tomar una medicación. Otras pueden no experimentar ningún efecto secundario, aunque tomen la misma medicación y en la misma dosis.

El tipo de respuesta que usted tiene a una medicación depende principalmente en cómo su organismo reacciona a ella. La cantidad de medicación administrada (dosis) también puede ser un factor.

A continuación se detallan algunos efectos secundarios y estrategias posibles para manejarlos.

Efectos secundarios	**Estrategias para manejar los efectos secundarios**
Somnolencia	• Toma una breve siesta durante el día. • Haga más ejercicio moderado al aire libre. • Consulte con su médico sobre tomar medicación por la noche.
Aumento del apetito y de peso.	• Coma alimentos saludables, como frutas, vegetales y granos. • Reduzca el consumo de gaseosas, postres y comida rápida. • Hacer ejercicios regularmente.
Agitación extrema.	• Encuentre una actividad física que disfrute, como correr, andar en patines, hacer ejercicio, dedicarse a la jardinería, nadar o andar en bicicleta.
Rigidez muscular	• Intente hacer ejercicios de estiramiento muscular regularmente o practicar yoga.
Mareos	• Evite levantarse rápidamente cuando se encuentra sentado o re costado.
Visión borrosa	• Para la visión borrosa, hable con su médico sobre la posibilidad de usar lentes (pueden comprarse sin receta).
Sensibilidad al sol	• Manténgase en la sombra, use protector solar y ropa que lo cubra. • Evite salir durante la hora más soleada del día.
Sacudidas o temblores	• Evite llenar vasos y tazas hasta el tope.

Boca seca	• Mastique goma de mascar sin azúcar. • Disuelva caramelos duros sin azúcar en la boca. • Beba sorbos de agua con frecuencia.
Constipación	• Beba entre 6 y 8 vasos de agua por día. • Ingiera alimentos ricos en fibras. • Haga ejercicio liviano.

Efectos secundarios muy graves

Síndrome neuroléptico maligno

Observe los siguientes síntomas asociados con este síndrome:

- Los músculos adquieren rigidez en uno a tres días y puede sentirse muy confundido.
- Se desarrolla fiebre alta.

Si comienza a sentir estos síntomas, obtenga ayuda médica *de inmediato.* Diríjase a emergencias si no puede contactar a su médico.

Ataques

Algunos medicamentos predisponen a las personas a sufrir ataques. Esto ocurre principalmente en personas que ya han tenido problemas de ataques y aquellos que están tomando otros medicamentos determinados. Si tiene un ataque, obtenga ayuda médica *de inmediato.*

Espasmos musculares no controlables (el término médico es distonía)

También se denomina "reacción distónica", y este efecto secundario se siente como un calambre. Puede comenzar con un espasmo en el cuello que termina en rigidez del cuello y de la lengua. También pueden estar involucrados los músculos oculares; el ojo puede darse vuelta hacia atrás y volver. Esta reacción puede aliviarse en minutos con otro medicamento. Si este efecto secundario lo afecta, llame al médico *de inmediato* o diríjase a servicios de emergencia. Su médico puede querer recetarle otro medicamento para evitar que esta reacción vuelva a suceder.

Resumen sobre las interacciones de los medicamentos

Una de las cosas más peligrosas que pueden pasar con los medicamentos ocurren cuando se toman dos o más drogas al mismo tiempo que producen una reacción negativa. Antes de empezar a tomar una medicación nueva, es importante consultar con su médico o farmacéutico para asegurarse de que no hay ninguna interacción con sus otros medicamentos. Los problemas pueden ocurrir cuando las personas comienzan a tomar medicamentos que sus médicos *no* recetaron. Si obtiene medicamentos recetados de más de un médico o de proveedores de medicamentos alternativos, asegúrese de informar a cada médico sobre todos los medicamentos que toma. También puede hablar con su farmacéutico sobre esto.

Algunas drogas que puede comprar sin receta pueden afectar el funcionamiento de su medicación. Esto puede suceder incluso con drogas moderadas como las que se compran en el supermercado, como suplementos dietarios o medicamentos para el resfrío. Es importante que hable con su médico o farmacéutico antes de tomar cualquier droga junto con los medicamentos recetados.

Muchas personas buscan ayuda para problemas de salud mental o física que se basan en creencias y tradiciones culturales. El uso de medicamentos a base de hierbas es común en muchas culturas para tratar una gran variedad de enfermedades. Las personas pueden obtener estos medicamentos a base de hierbas mediante un médico o directamente en una tienda. Si usted toma alguno de estos medicamentos a base de hierbas, es importante que lo informe a su médico o farmacéutico para asegurarse de que no se producirán efectos perjudiciales.

Interacciones de medicamentos con el uso de drogas ilegales y alcohol

El alcohol y las drogas ilegales pueden ser perjudiciales al combinarse con su medicación. No sólo bloquean el modo de funcionamiento de su medicación, sino que también pueden generar efectos secundarios como:

- Somnolencia extrema, letargo
- Sacudidas, espasmos y movimientos mus culares no controlables.
- Presión arterial muy baja que lleva a sufrir mareos y desmayos.
- Reaparición de síntomas relacionados con la salud mental (ya que el alcohol y las dro gas pueden interrumpir el funcionamiento de la medicación).

Si consume alcohol o drogas ilegales, es importante que discuta esto con sus profesionales de salud mental. Comprender cómo el uso de alcohol o drogas afecta su salud es importante para tomar decisiones que apoyen su recuperación.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de los efectos secundarios y las estrategias para manejarlos

Revise la sección de información importante de esta lección.

Esto puede ser útil para:

1. Hacer una lista de los efectos secundarios que le hayan afectado recientemente.
2. Elegir una estrategia que le gustaría probar para cada efecto secundario.

Experimento estos efectos secundarios.	Estrategias que me gustaría probar
1.	
2.	
3.	
4.	

PASO DE ACCIÓN: elija una estrategia para manejar el efecto secundario

Elija una estrategia para probar la semana siguiente y anótela.

Estrategia para manejar el efecto secundario: _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo recordará hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

USAR MEDICACIÓN DE MANERA EFECTIVA

(LECCIÓN 39)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Cuáles son sus creencias personales respecto de la medicación?

Las personas tienen diferentes creencias respecto de la medicación según sus culturas, familias y experiencias personales. A continuación, aparecen comentarios que algunas personas hicieron sobre sus creencias:

"Mi tío es diabético y usa insulina. Lleva una vida normal. Yo tengo una enfermedad mental y tomo medicación para ella. Para mí es exactamente lo mismo".

"Es un tema de fuerza de voluntad. No debería necesitar una droga para sentirme mejor."

"Mi medicación me ayuda a liberarme de los síntomas que tenía. Ha hecho una enorme diferencia para mi tranquilidad mental".

"Intenté todo lo que pude por mi parte: ejercicio, técnicas de relajación, asesoramiento. Aún así me sentía miserable y deprimido hasta que probé con medicación".

"En mi cultura, no creemos en las medicinas occidentales. Sólo quiero usar remedios a base de hierbas".

"Tengo miedo de los efectos a largo plazo en mi organismo por usar medicación".

La decisión de usar medicación se ve afectada generalmente por los siguientes factores:

- Sus creencias personales respecto de la medicación.
- Las creencias de su familia, amigos y otras personas importantes para usted.
- Las creencias respecto de la medicación en su comunidad espiritual o cultural.
- La experiencia de otros que toman medi cación.
- El consejo de los proveedores de trata miento.

Punto de discusión:

¿quién o qué ha influenciado sus decisiones respecto de la medicación?

¿Cómo toma una decisión informada respecto de la medicación?

Tomar decisiones informadas sobre todas las opciones de tratamiento, incluso la medicación, lo ayudará en su recuperación. Al tomar decisiones respecto de la medicación, es importante aprender todo lo que pueda sobre las posibles ventajas y desventajas. Su médico y otros profesionales de salud mental son recursos importantes para tomar decisiones informadas.

Es importante que usted sea muy activo en la toma de decisiones sobre la medicación. Después de todo, usted es el experto sobre su propia experiencia de problema de salud mental y sobre lo que lo hace sentir mejor o peor. En

consecuencia, el mejor método para tomar una decisión involucra una asociación entre usted, su médico y otros profesionales de salud mental. También puede resultar útil hablar con otras personas en quienes confíe, incluso su familia, amigos y compañeros.

Si decide tomar medicación, ¿cómo puede obtener los mejores resultados?

Muchas personas tienen dificultades para recordar tomar la medicación de forma regular. Existen pasos que puede seguir para adaptar la toma de medicación a su rutina diaria. Como todas las personas tienen rutinas diferentes, es importante encontrar aquellas estrategias que sean útiles para usted.

Pasos para recordar tomar la medicación:

- **Simplifique su cronograma de medicación tanto como le resulte posible.**
  Hable con su(s) médico(s) y otros profe sionales de salud mental sobre crear un cronograma de medicación que sea lo más simple posible sin perder ninguno de los beneficios.
- **Tome la medicación a la misma hora todos los días.**
  Tomar la medicación a la misma hora (u horas todos los días facilita recordar que debe hacerlo.
- **Incluya la toma de la medicación en su rutina diaria.**
  Por lo general es más fácil recordar tomar la medicación si se realiza junto con otra actividad diaria, como cepillarse los dien tes, darse una ducha o ingerir una comida.
- **Use recordatorios.**
  Muchas personas han desarrollado sus propios recordatorios para recordar tomar la medicación regularmente, como usar un contenedor de píldoras organizado por dosis diarias, utilizar un calendario, con servar el frasco de la medicación cerca de algo que se utiliza diariamente o pedir a un familiar o persona cercana que lo ayude a recordar.
- **Recuerde los beneficios.**
  A veces ayuda recordar las razones por las cuales ha decidido tomar la medicación. Como dijo una persona: “Cuando co mienzo a pensar lo molesto que es seguir tomando la medicación, recuerdo porqué decidí tomarla en primer lugar. No quiero volver a deprimirme, y la medicación me ayuda a evitarlo”.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: identificar los obstáculos posibles para tomar la medicación regularmente.

Si usted es el tipo de persona que no le gusta tomar medicación, ¡no está solo! Muchas personas que toman medicación para otros problemas de salud (como presión arterial alta o diabetes) también sienten esto.

Existen muchas razones por las que las personas no siempre toman (o pueden tomar) su medicación en la forma correcta. A continuación se detallan algunas de las razones mencionadas por las personas. Marque todas las opciones que se apliquen a usted:

- ☐ *"No quiero que las personas sepan que tomo medicación, me da vergüenza".*
- ☐ *"A veces me olvido de tomarla".*
- ☐ *"Me confundo sobre qué medicación debo tomar y en qué momento".*
- ☐ *"Mi medicación me genera efectos secundarios que realmente me molestan".*
- ☐ *"Me siento como un zombie cuando estoy bajo medicación. Las personas dicen que parezco aislado".*
- ☐ *"Mi familia o amigos me dijeron que dejara de tomar la medicación".*
- ☐ *"La medicación es muy costosa".*
- ☐ *"No puedo ir a la farmacia a pedir una nueva receta".*
- ☐ *"No sé cómo obtener mi medicación".*
- ☐ *"A veces me gusta ir a beber algo con mis amigos y sé que no debería mezclar la medicación con el alcohol".*
- ☐ *"Existe un tratamiento alternativo que me gustaría probar".*
- ☐ *"No sé por qué debo tomar medicación".*

Escriba los mayores obstáculos para usted:

_____

_____

La siguiente es una lista de estrategias que pueden ser útiles para superar sus mayores obstáculos. Marque todas las estrategias que considera que pueden resultarle de utilidad.

Estrategias para superar sus obstáculos personales

- ☐ Incluya la toma de la medicación en su rutina diaria.
- ☐ Use recordatorios para ayudarse a recordar que debe tomar la medicación.
- ☐ Recuerde los beneficios.
- ☐ Hable con personas de su confianza, entre las que se incluyan familiares, amigos o compañeros.

- ☐ Hable con su médico u otros profesionales de salud mental.
- ☐ Simplifique su cronograma de medicación.
- ☐ Tome la medicación a la misma hora todos los días.
- ☐ Explique a sus familiares la importancia de tomar la medicación.
- ☐ Planifique cómo obtener su medicación.
- ☐ Planifique cómo pagar su medicación.
- ☐ Tome decisiones sobre beber alcohol y tomar medicación.
- ☐ Controle los efectos secundarios que son vergonzosos.
- ☐ Tome decisiones respecto de los tratamientos alternativos.

PASO DE ACCIÓN: pruebe una estrategia para recordar tomar la medicación.

Escriba una estrategia que le gustaría probar la semana siguiente.

Estrategia:_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

TRABAJAR DE MANERA EFECTIVA CON SU MÉDICO

(LECCIÓN 40)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Para aprovechar al máximo los servicios de salud mental, es importante trabajar bien con su médico. En esta lección tendrá la oportunidad de aprender y practicar maneras para trabajar bien con su médico.

Consejos para reunirse con su médico.

Existen cosas que deben tenerse en cuenta al reunirse con su médico. Aquí se mencionan algunos consejos útiles sobre cómo construir una buena relación:

- Sea respetuoso.
- Informe a su médico sobre los efectos se cundarios.
- Cuente con un plan (escriba las preguntas que quiere que le responda).
- Comparta los sentimientos respecto de las decisiones médicas.
- Sea breve y conciso.
- Exprese su desacuerdo con respeto.
- Hable con calma.
- Exprese su apreciación.
- Tome notas si le resulta útil.

¿Por qué es importante tener en cuenta estos consejos?

- Tener una buena relación de trabajo con su médico lo ayudará en su recuperación.
- Algunas personas se ponen nerviosas al hablar con sus médicos y terminan sin ob tener respuestas para sus preguntas.
- Algunas personas pierden la calma al hablar con un médico u otro profesional de salud mental.
- A veces las sesiones son muy cortas y tener en cuenta estos consejos permitirá apr ovechar al máximo el tiempo con el que cuenta.
- Contar con un plan antes de reunirse con su médico es una manera de aprovechar al máximo su sesión.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reunirse con su médico.

A continuación figuran algunas preguntas posibles para que usted considere en su cita con el médico. Marque los casilleros que le correspondan:

Pregunta	*Tengo la respuesta para esta pregunta.*	*Quiero una respuesta para esta pregunta.*
1. ¿Cómo me beneficiará esta medicación?		
2. ¿Cuánto tarda en funcionar la medicación? ¿Cuánto tiempo pasará antes de que pueda sentir alguno de los beneficios?		
3. ¿Qué efectos secundarios puedo experimentar por esta medicación? ¿Existen efectos secundarios por el uso a largo plazo?		
4. ¿Qué puedo hacer si experimento efectos secundarios?		
5. ¿Necesitaré un análisis de sangre para asegurarme de que tengo el nivel adecuado de medicación en sangre?		
6. ¿Qué pasa si la medicación no es la adecuada para mí?		
7. ¿Cómo interactuarán los medicamentos a base de hierbas con la medicina recetada por usted?		
8. ¿Por qué ha elegido esta medicación en particular?		
9. ¿Cuánto tiempo tendré que tomarla?		
10. ¿Se ha recetado la dosis efectiva más baja?		
11. ¿Puedo tomar una dosis baja y aumentarla cuando sea necesario?		
12. ¿Por qué estoy tomando diferentes tipos de medicación?		
13. ¿Con qué frecuencia será revisada mi medicación?		
14. ¿Qué sucederá si interrumpo la medicación?		
15. ¿Tiene información escrita sobre esta medicación?		
16. ¿Esta medicación me afecta de modo diferente como afroamericano, asiático americano, etc.?		

Puntos de discusión:

por lo general, es útil practicar hacerle preguntas a su médico.

Puede usar parte de esta lección para practicar un juego de roles con otros miembros del grupo.

El líder de su grupo le organizará esta oportunidad.

PASO DE ACCIÓN:
escriba sus 3 preguntas principales y desarrolle un plan para hablar con su médico.

Pregunta 1. _____

Pregunta 2. _____

Pregunta 3. _____

¿Cuándo hablará con su médico? _____

¿Dónde hablará con su médico? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

PREVENCIÓN DE RECAÍDAS: ¿QUÉ ES? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA USTED?

(LECCIÓN 41)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es un Plan de Autocontrol del Bienestar para la prevención de recaídas?

- Un Plan de Autocontrol del Bienestar (WSM) es un plan escrito que lo ayuda a mantenerse bien y a evitar una recaída de los síntomas.
- Es un plan que usted desarrolla cuando se encuentra bien para implementar en esos momentos en los cuales sus síntomas em peoran.
- Su Plan de WSM está diseñado para refle jar sus deseos, necesidades, fortalezas, cre encias y valores culturales personales. Cada Plan de WSM es diferente, porque cada persona es diferente.

Un Plan de WSM por lo general identifica a otras personas que pueden ayudar durante los momentos difíciles. Puede incluir amigos, familiares, vecinos, profesionales de salud mental, empleadores y personas que brindan apoyo religioso (por ejemplo, un cura, ministro, rabino, imam, etc.). Es importante que hable con las personas que incluyó en su Plan de WSM sobre cómo le pueden ayudar. También puede querer que sepan quién mas está involucrado en su Plan de WSM. Para asegurarse de que su Plan de WSM es completo y práctico, es importante trabajar en el plan con su médico, otros profesionales de salud mental y el grupo de WSM.

¿Por qué es importante para usted tener un Plan de WSM?

Un Plan de WSM es importante, ya que puede ayudar a evitar una recaída en síntomas graves y porque lo ayuda a mantenerse bien. Una recaída por lo general es difícil y molesta. A veces lleva a la hospitalización o tratamiento de emergencia que puede ser necesario, pero no deseado. La mayor parte de las personas con problemas de salud mental prefieren permanecer en su comunidad y manejar los síntomas de manera efectiva. Contar con un plan aumenta las probabilidades de poder dar pasos que le permitan mantenerse bien y evitar una recaída. Si ocurre una recaída, el plan explica detalladamente cómo debe manejarse. De esta manera, sus deseos son alcanzados y tiene voz y voto sobre lo que le ocurre.

¿Por qué las personas sufren recaídas?

Los síntomas de un problema de salud mental pueden cambiar con el tiempo. A veces hay ausencia de síntomas. A veces los síntomas pueden ser leves o moderados. A veces pueden ser fuertes.

Cuando los síntomas de un problema de salud mental se vuelven graves, por lo general se habla de “recaída”. Algunas recaídas pueden manejarse en el hogar, pero otras requieren hospitalización para proteger a la persona y a otros.

Los problemas de salud mental afectan a las personas de diferentes maneras. Algunas personas tienen una expresión más leve de problema de salud mental que ocurre una vez o pocas veces en sus vidas. Otras personas tienen problemas más serios que ocurren con mayor frecuencia.

¿Qué puede provocar una recaída?

- Un aumento del estrés.
- Interrumpir la medicación que estaba fun cionando.
- Consumir drogas o alcohol.
- Tener problemas de salud física.
- Tomar la medicación errónea.
- Algunas personas pueden experimentar una recaída incluso si hacen todo lo cor recto.

Punto de discusión:

¿qué ha generado una recaída en su vida?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar sobre cómo previno usted una recaída

Es importante que reconozca sus fortalezas para prevenir una recaída. Un buen punto de partida para crear un Plan de WSM es comprender qué ha dado resultados para usted en el pasado.

Piense sobre alguna ocasión en la que pudo prevenir una recaída. Escriba una o dos cosas que haya hecho que ayudaron.

Qué hizo para prevenir una recaída:

_____

_____

_____

Punto de discusión:

comparta lo que hizo con otros miembros del grupo.

En la sección a continuación, escriba cualquiera de las ideas que otros miembros del grupo consideraron útiles en la prevención de una recaída:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Puede ser útil continuar aprendiendo sobre cosas que puede hacer para prevenir una recaída. Existen varias maneras de aprender más sobre cómo prevenir una recaída. Considere una o más de las siguientes maneras:

- Hable con compañeros que han experimentado recaídas.
- Hable con amigos y familiares que lo conocen bien.
- Hable con un profesional de salud mental que lo conozca bien.
- Obtenga información de Internet.
- Lea material sobre la prevención de recaídas.

PASO DE ACCIÓN: aprenda más sobre una manera de prevenir recaídas.

Elija una manera de aprender más sobre cómo prevenir una recaída y escríbala.

Una manera de prevenir recaídas: _____

_____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

COMPRENDER SUS DESENCADENANTES PERSONALES PARA RECAÍDAS

(LECCIÓN 42)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es un desencadenante?

Los desencadenantes son esos hechos de la vida que pueden llevar a un aumento de los síntomas o a una recaída.

- Los desencadenantes pueden ser hechos de vida negativos muy estresantes como:
  - Ser desalojado.
  - Quedarse sin dinero.
  - Ir a prisión.
  - Ser rechazado.
  - Perder a una persona cercana.
  - Enfermarse físicamente.
  - Ser víctima de un delito.
  - Involucrarse en una pelea o discusión grave.
  - Perder un animal domesticado.
- Los desencadenantes pueden ser hechos de vida positivos que son estresantes:
  - Tener un bebé.
    Mudarse.
  - Obtener un empleo.
  - Comenzar una relación amorosa.
  - Terminar los estudios.
  - Asistir a una reunión familiar.
  - Terminar un programa de tratamiento.
    Casarse.
    Volver a obtener la custodia de sus hijos.
- Los desencadenantes pueden ser una acu mulación de los factores de estrés diarios como:
  - Dificultad con el transporte.
    Vivir en un barrio inseguro.
  - Ir a un programa que no le guste.
    Ruidos en el hogar.
  - Estar aburrido.
  - Estar solo.
  - Cuidar de sus hijos u otras personas.

Punto de discusión:

piense en la última vez que sus síntomas empeoraron. ¿Existieron desencadenantes asociados con ese cambio?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: identificar los desencadenantes

Cada persona es diferente. Lo que resulta un factor desencadenante para usted puede no serlo para otra persona. Es importante saber lo que puede desencadenar una recaída.

Esta hoja de trabajo lo ayudará a identificar los desencadenantes que incluirá en su Plan de Autocontrol del Bienestar. Haga una lista de los desencadenantes más importantes para usted. (Tal vez quiera remitirse a la sección de información importante en esta lección o la hoja de trabajo personalizada en esta lección denominada "Qué es el estrés? ¿Qué es importante para usted? en las páginas 96-99).

1. _____

2. _____

3. _____

Puede ser útil continuar aprendiendo sobre las cosas que puede hacer para identificar desencadenantes importantes. Considere una o más de las siguientes maneras:

- Hable con compañeros que lo conocen bien.
- Hable con amigos y familiares que lo conocen bien.
- Hable con un profesional de salud mental que lo conozca bien.
- Obtenga información de Internet.
- Lea material sobre los desencadenantes de problemas de salud mental.

PASO DE ACCIÓN: elija una manera de aprender más sobre sus desencadenantes.

Escriba una manera de aprender más sobre sus desencadenantes personales.

Una manera de aprender más: _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción? _____

_____

CONOCER SUS SÍNTOMAS DE ALERTA TEMPRANA

(LECCIÓN 43)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué son los síntomas de alerta temprana?

Incluso cuando las personas hacen todo lo posible para evitarlo, sus síntomas pueden comenzar a regresar. Esto se denomina recaída. Algunas recaídas pueden ocurrir en períodos breves de tiempo, como en unos pocos días, con pocos síntomas de alerta o directamente sin ellos. Sin embargo, la mayoría de las recaídas se desarrollan gradualmente en largos períodos de tiempo.

Por lo general, comienza la recaída, ocurren cambios en la forma en que la persona piensa, siente y actúa. Para algunas personas, los cambios pueden ser tan pequeños en un principio que puede parecer que no vale la pena tenerlos en cuenta. Para otras, los cambios son más evidentes y molestos. Cuando las personas miran hacia atrás luego de una recaída, generalmente notan que estos cambios tempranos, incluso los pequeños, eran síntomas de que estaban comenzando a tener una recaída. Estos cambios se denominan "síntomas de alerta temprana".

¿Siempre tienen conciencia las personas de que están experimentando síntomas de alerta temprana?

Las personas no siempre saben cuando están experimentando un síntoma de alerta temprana de recaída. Por ejemplo, usted puede no darse cuenta de que está inusualmente irritable. Por el contrario, parece que las otras personas están especialmente molestas.

Los amigos, los miembros de la familia, los compañeros de trabajo, los profesionales de salud mental y otras personas que le brindan apoyo, por lo general se dan cuenta cuando alguien se ve diferente. Con frecuencia pueden ayudar a reconocer los síntomas de alerta temprana.

Si se los solicita, sus familiares, amigos y profesionales de salud mental pueden ser "ojos y oídos adicionales" para reconocer síntomas de alerta temprana. Usted puede informarles de algunos síntomas de alerta temprana posibles para que los puedan identificar. Les puede hacer saber que le gustaría que le informaran cuando identifican estos síntomas. También los puede incluir en su Plan de WSM para que lo ayuden a actuar, para evitar que los síntomas de alerta temprana se transformen en una recaída.

Puntos de discusión:

¿ha experimentado recaídas de sus síntomas?

Si la respuesta es afirmativa, ¿notó alguno de los síntomas de alerta temprana de sus recaídas?

¿Existen otras personas que probablemente reconozcan sus síntomas de alerta temprana?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de los síntomas de alerta temprana

Esta lista de verificación contiene una lista de síntomas comunes de alerta temprana. Marque los síntomas que ha experimentado.

Lista de verificación de síntomas de alerta temprana

Síntomas de alerta temprana	*He experimentado este síntoma de alerta temprana.*
Mi estado anímico variaba.	
Mi nivel de energía era alto.	
Mi nivel de energía era bajo.	
Perdí interés en hacer cosas.	
Perdí interés en la manera de verme o vestirme.	
Me sentía desanimado ha respecto del futuro.	
Tenía problemas para concentrarme o pensar.	
Mis pensamientos eran tan rápidos que no podían seguirlos.	
Tenía miedo de volverme loco.	
Estaba confundido o desorientado respecto de lo que sucedía a mi alrededor.	
Me sentía distante de mi familia y mis amigos.	
Tenía la sensación de no adaptarme.	
Tenía miedo de que ocurriera algo malo.	

Early warning signs	***I have experienced this early warning sign***
Sentía que las personas tenían dificultad para comprender lo que quería decir.	
Me sentía solo.	
Me sentía presionado por pensamientos de los que no podía librarme.	
Me sentía abrumado por reclamos o sentía que se me exigía demasiado.	
Me sentía aburrido.	
Tenía dificultad para dormir.	
Me sentía mal sin motivo alguno.	
Estaba preocupado de tener problemas físicos.	
Me sentía tenso y nervioso.	
Me enojaba por pequeñas cosas.	
Tenía problemas para sentarme derecho. Tenía que mantenerme en movimiento o pasearme de un lado al otro.	
Me sentía deprimido y despreciable.	
Tenía dificultad para recordar las cosas.	
Comía menos de lo normal.	
Escuchaba voces o veía cosas que otros no escuchaban ni veían.	
Creía que las personas me observaban o hablaban sobre mí.	
Necesitaba dormir menos.	
Estaba más irritable.	
Tenia una confianza exagerada en mis capacidades.	
Aumenté mis gastos o compras.	
Otro:	

Una manera de asegurarse de que ha identificado todos sus síntomas de alerta temprana es hablar con las personas en quienes confía y que lo conocen bien.

Escriba los nombres de las personas que podrían ayudarlo a reconocer los síntomas de alerta temprana.

Amigos:
Miembros de la familia:
Miembros del grupo de apoyo:
Profesionales de salud mental:
Compañeros de trabajo:
Cónyuge u otro ser querido:
Otros:

PASO DE ACCIÓN: consulte a otra persona sobre sus síntomas de alerta temprana

Consulte a una persona en su lista que lo ayude a comprender mejor sus síntomas de alerta temprana.

¿A quién consultará? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

COMPLETAR SU PLAN DE AUTOCONTROL DEL BIENESTAR: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

(LECCIÓN 44)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Su Plan de Autocontrol de Bienestar tiene dos partes: (1) Prevención de recaídas y (2) Manejo de la recaída La lección de hoy se enfoca en la prevención de recaídas.

Prevención de recaídas: crear su Plan de Autocontrol de Bienestar

La prevención de recaídas plantea cómo mantenerse bien y evitar que los síntomas empeoren. La prevención de recaídas incluye armar un plan escrito con pasos de acción específicos a seguir, antes de experimentar un aumento de los síntomas o una crisis. Este plan escrito es la parte de prevención de recaídas de su Plan de Autocontrol del Bienestar WSM .

Su Plan de Prevención de Recaídas de WSM incluye las siguientes partes:

- Actividades diarias y personas que lo ayu dan a mantenerse bien.
- Conocer y manejar los siguientes síntomas:
  - Síntomas de salud mental
  - Síntomas de salud física
  - Síntomas de alerta temprana Desencadenantes

¿Por qué es importante tener un plan?

- La prevención de recaídas es una de las maneras de mantenerse enfocado en sus metas.
- Contar con un Plan de WSM lo ayuda y ayuda a sus proveedores de servicios médi cos mentales a actuar de manera temprana antes de que la situación empeore. Los miembros de la familia, los amigos, los médicos, etc., pueden ayudarlo a identificar los síntomas de alerta temprana.
- Con un Plan de WSM existe una mayor probabilidad de que sus elecciones sean respetadas si los síntomas empeoran o si experimenta una crisis de salud mental.
- Un Plan de WSM ayuda a organizar muchos de los pasos que aprendió en el programa de WSM para ayudar en su recu peración.
- Desarrollar e implementar un Plan de WSM genera confianza y esperanza.
- Tener un Plan de WSM que incluye la par ticipación de otras personas que brindan ayuda hace que sea más probable que todos trabajen conjuntamente.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: Crear un Plan de Prevención de Recaídas de WSM

Mi plan de autocontrol del bienestar:prevención de recaídas

¿Qué tiene o hace en su vida que lo ayuda a mantenerse bien (personas, lugares, cosas)?
¿Qué cosas no hace ahora pero podría hacer con regularidad (por lo general a diario) para continuar sintiéndose bien? (ejemplos: ejercicios, dormir bien por la noche, ingerir alimentos nutritivos, escuchar música, mantener un programa de actividades, tomar medicación, visitar amigos y familiares, asistir a actividades sociales, mantenerse alejado del consumo de drogas y alcohol, etc. .
¿Cuáles son los síntomas más importantes a los que debería estar atento? (Estos síntomas le causan las mayores molestias y hacen difícil manejar las actividades diarias y trabajar para alcanzar las metas personales). Remítase a la lista de síntomas y problemas en la página 75 y la página 79.
¿Qué pasos podría dar para manejar los síntomas?
¿Qué problemas de salud física pueden empeorar sus problemas de salud mental?
¿Qué pasos podría dar para manejar sus problemas de salud física?
¿Qué desencadenantes pueden generar una recaída?
¿Qué pasos podría dar para manejar estos desencadenantes?
¿Cuáles son los síntomas de alerta temprana sobre los que es importante estar alerta?
¿Qué pasos puede dar para manejar los síntomas de alerta temprana?

COMPLETAR SU PLAN DE WSM: MANEJAR UNA RECAÍDA

(LECCIÓN 45)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Su Plan de Autocontrol de Bienestar tiene dos partes: (1) Prevención de recaídas y (2) Manejo de la recaída. La lección de hoy se enfoca en el manejo de una crisis

Por qué un plan de prevención de recaídas puede no haber prevenido una recaída

- No existieron síntomas de alerta temprana, y la recaída ocurrió repentinamente.
- El tiempo entre los primeros síntomas de alerta y la recaída fue tan breve que no hubo tiempo de hacer algo al respecto.
- Usted pensó que los síntomas de alerta no eran graves, y simplemente decidió esperar.
- Trabajó duro en la prevención de recaídas, pero de todos modos ocurrió.

Cómo saber que está teniendo una recaída

- Usted ve que los síntomas de alerta tem prana se convierten en un problema más serio.
- La situación comienza a empeorar.
- Usted se encuentra diciendo:"Oh, oh. Voy de nuevo", porque ya sabe por la experien cia que la situación se saldrá de control en cuestión de tiempo.
- Otras personas expresan una grave preocu pación sobre el bienestar y la seguridad.

Partes del Plan de Autocontrol del Bienestar: manejar una recaída

- Personas que quiere que se involucren
- Cosas que deben atenderse
- Preferencias de tratamiento
- Problemas médicos que deben tenerse en cuenta
- Información de contacto.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: crear un Plan de WSM: manejar una recaída

Plan de WSM: manejar una recaída

Identifique las personas que quiere que se involucren para ayudarlo a manejar una recaída.*** 1. _____ 2. _____ 3. _____	¿Cómo quiere que se involucren? 1. _____ 2. _____ 3. _____
Haga una lista de cosas que deben ser atendidas por otros cuando usted tiene una recaída: 1. _____ 2. _____ 3. _____	Persona asignada: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Indique sus preferencias de tratamiento: 1. _____ 2. _____ 3. _____	Indique qué tipo de tratamiento no quiere: 1. _____ 2. _____ 3. _____
¿Existe algún problema médico que su médico deba conocer?	
Información de contacto para las personas que quiere que se involucren durante una crisis.*** Nombre:_____ Teléfono: _____ Dirección: _____ Relacion ha usted: _____ ******Asegúrese de firmar una declaración de divulgación de información para aquellos que quiere que estén informados.***	

Haga una lista de las personas con las que necesita hablar sobre su Plan de WSM esto incluye personas que ha detallado en su plan y otras que son importantes para usted). Complete un paso de acción para cada persona, para hacerle saber cómo puede ayudar.

PASO DE ACCIÓN:
informe a una persona en su plan sobre cómo ayudarlo.

Nombre: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

_____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

PASO DE ACCIÓN:
informe a una persona en su plan sobre cómo ayudarlo.

Nombre: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

_____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CAPÍTULO 3: MANTENIMIENTO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL

¿CUÁL ES LA CONEXIÓN ENTRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL?

(LECCIÓN 46)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué es un estilo de vida saludable?

Un estilo de vida saludable significa tomar decisiones y medidas para mantenerse en forma, tanto física como mentalmente. Un estilo de vida más saludable puede prevenir o ayudar a resolver muchos problemas graves de salud, como la diabetes, la hipertensión y el asma. Un estilo de vida saludable incluye las siguientes acciones:

- Hacerse revisiones médicas con regulari dad.
- Controlar los problemas de salud física (por ejemplo: la diabetes, las enfermedades cardíacas, la hipertensión, el colesterol el evado .
- Encontrar maneras de relajarse y divertirse.
- Mantener una buena higiene personal.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Consumir alimentos saludables y controlar su peso.
- Dormir bien por la noche.
- Evitar las actividades insalubres (por ejem plo: consumir alcohol, tabaco o drogas ile gales, tener relaciones sexuales sin protec ción .

¿Por qué es importante un estilo de vida saludable?

- Las personas pueden mejorar su salud física de formas que ayuden a su salud mental y a su recuperación.
- Las personas se benefician de la infor mación acerca de su salud física y dan pa sos para mejorarla.
- Una mala salud física consume la energía necesaria para realizar las actividades que apoyan su recuperación.
- Una buena salud física lo ayuda a contro lar mejor el estrés y otros problemas de la vida.
- Un estilo de vida insalubre podría em peorar sus problemas de salud mental.

- Un estilo de vida más saludable puede ayu dar a aliviar problemas, como la depresión y la ansiedad.

Cómo un estilo de vida saludable beneficia la salud mental

- Ayuda a las personas a evitar situaciones que pueden desencadenar una recaída (por ejemplo: consumo de drogas o alcohol, relaciones sexuales sin protección).
- Reduce la depresión y las preocupaciones.
- Disminuye el estrés.
- Les da a las personas más energía para al canzar sus metas.
- Mantiene la mente activa y despejada.
- Ayuda a controlar los efectos secundarios de la medicación.

Puntos de discusión:

¿cuáles de estos beneficios son más importantes para usted?

¿Cómo han afectado sus problemas físicos la recuperación de su salud mental?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de las decisiones relacionadas con un estilo de vida saludable.

Puede utilizar este cuadro para descubrir sus fortalezas y necesidades respecto de sus decisiones relacionadas con un estilo de vida saludable. Recuerde: "más vale prevenir que lamentar".

Decisiones relacionadas con un estilo de vida saludable

Decisiones saludables	*Estoy haciendo esto ahora.*	*Deseo hacer más de esto.*
Ir al médico regularmente.		
Ir al dentista regularmente.		
Ir al oftalmólogo regularmente.		
Obtener ayuda para mis problemas médicos.		
Ir a mi ginecólogo/obstetra regularmente.		
Saber cómo revisarme para detectar problemas médicos comunes.		
Tomar la medicación de la manera indicada.		
Hacer ejercicio.		
Beber de 8 a 10 vasos de agua por día.		
Comer alimentos saludables.		
Encontrar tiempo para relajarme.		
Mantener una buena higiene personal.		
Controlar mi peso.		
Tener relaciones sexuales con protección.		
No fumar.		
No consumir drogas ilegales.		
No conducir bajo la influencia del alcohol.		
No correr riesgos.		
No hacerme daño físicamente.		
Dormir lo suficiente.		
Otras:		
Otras:		

PASO DE ACCIÓN: elegir un aspecto de mi estilo de vida que deseo mejorar.

Escriba un aspecto de su estilo de vida que desea mejorar.

Aspecto de su estilo de vida: _____

_____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CÓMO IDENTIFICAR Y UTILIZAR SUS RECURSOS DE CUIDADO DE LA SALUD

(LECCIÓN 47)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué tipos de servicios de cuidados de la salud utilizan las personas para mantenerse saludables?

La atención médica, dental y de la vista son necesidades comunes de muchas personas.

La atención médica incluye servicios para prevenir enfermedades, como vacunarse contra la gripe. Hacerse revisiones regulares también es una manera de prevenir enfermedades, ya que los problemas pueden detectarse pronto.

Las revisiones regulares incluyen el examen del corazón, la presión arterial, los pulmones y el peso. En ocasiones, el médico obtendrá una muestra de sangre u orina para revisar su estado de salud general. Esto le permite al médico identificar y tratar los problemas con mucha anticipación, antes de que se agraven.

¿Por qué es importante recibir atención médica programada regularmente?

- Las investigaciones han demostrado que las personas con problemas graves de salud mental tienen mayores probabilidades de fallecer muchos años antes que las perso nas sin problemas graves de salud mental.
- Tienen mayores probabilidades de desar rollar grave problemas medicinales a una edad más temprana.
- Tienen menos probabilidades de recibir cuidados de la salud física de alta calidad.
- Algunos de los efectos secundarios de la medicación para tratar problemas de salud mental pueden conducir a otros problemas médicos.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca del cuidado de la salud.

Escriba los nombres de su médico, su dentista y otros proveedores de cuidados de la salud. Si asiste a una clínica y ve a diferentes proveedores de cuidados de la salud, indique la clínica.

Mis proveedores de cuidados de la salud

Médico:

Nombre:_____

☐ No tengo.

¿Dónde recibe atención médica (consultorio privado, clínica, hospital/sala de urgencias)?

_____

Dentista:

Nombre:_____

☐ No tengo.

¿Dónde lo ve? _____

Ginecólogo/Obstetra (para mujeres):

Nombre:_____

☐ No tengo.

¿Dónde lo ve? _____

Otros proveedores de cuidados de la salud (por ejemplo: un oftalmólogo o la persona que le receta anteojos):

Nombre:_____

☐ No tengo.

¿Dónde lo ve? _____

¿De quién obtiene la medicación para tratar sus problemas de salud física?

_____

¿Adónde se dirige si tiene una emergencia médica? _____

Mis contactos recientes con proveedores de cuidados de la salud

La última vez que se realizó una revisión médica:_____

☐ Si hace más de un año, marque este casillero.

El último chequeo con un dentista:_____

☐ Si hace más de un año, marque este casillero.

El último chequeo con un ginecólogo/obstetra: _____

☐ Si hace más de un año, marque este casillero.

El último chequeo con un oftalmólogo u optometrista: _____

☐ Si hace más de un año, marque este casillero.

Mis afecciones físicas recientes

¿Tiene alguna afección o problema físico en la actualidad?

☐ Sí

¿Tiene algún problema dental en la actualidad?

☐ Sí

¿Tiene algún problema oftalmológico en la actualidad?

☐ Sí

Si marcó alguno de estos casilleros con Sí, tal vez desee tomar un Paso de acción.

Algunos Pasos de acción posibles incluyen:

- Hablar con un administrador de casos o terapeuta acerca de obtener una cita con un prov eedor médico.
- Hablar con un psiquiatra acerca de obtener una cita con un proveedor médico.
- Programar una cita por su cuenta.
- Hablar con pares y familiares acerca de los proveedores de cuidados de la salud que reco mendarían.
- Hacer una lista de todos sus medicamentos y entregarle una copia a todos sus proveedores de cuidados de la salud.

PASO DE ACCIÓN: tratar una afección física.

Escriba un paso que desee dar para tratar una afección física.

Paso: _____

_____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CÓMO OBTENER AYUDA PARA SUS PROBLEMAS DE SALUD FÍSICA

(LECCIÓN 48)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Esta lección se trata de conocer y obtener la ayuda adecuada para sus problemas de salud física. Pocas personas están exentas de problemas de salud, en especial a medida que envejecen. Algunos de estos problemas de salud son importantes, pero no muy graves, como un resfriado. Otros son más graves, como la diabetes, la hipertensión y el asma. Es necesario controlar y tratar estos problemas con regularidad.

Si los problemas de salud crónicos, como la diabetes, la hipertensión, el asma y otras afecciones, no se tratan y controlan bien, pueden dañarlo gravemente. El estrés causado por una enfermedad física y la manera en que puede perturbar su vida pueden afectar su salud mental.

Obtener ayuda para los problemas de salud física consiste en tres pasos:

1. Controlar su estado de salud.
2. Obtener ayuda médica cuando no se encuentra bien.
3. Asegurarse de que su médico esté al tanto de los medicamentos que usted toma para tratar los problemas de salud mental.

En ocasiones, las personas no controlan su salud hasta que la situación se torna realmente grave. A veces, las personas dejan de prestar atención a su salud.

¿Por qué es importante saber acerca de su salud y sus problemas de salud?

- Cuánto más sepa acerca de su salud, may ores probabilidades tendrá de obtener ayu da cuando la necesite y cuando la situación pueda tratarse con mayor facilidad.
- Si no conoce sus necesidades de salud y no obtiene ayuda de inmediato, puede tener problemas.
- La mayoría de los problemas de salud física pueden tratarse satisfactoriamente si usted obtiene ayuda con anticipación y regulari dad.

Puntos de discusión:

¿cuáles son algunas de las razones por las que las personas no controlan su salud física?

¿Alguna vez obtuvo ayuda para un problema físico sólo cuando la situación se tornó muy grave?

¿Qué aprendió de esa experiencia?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar acerca de las razones para no obtener los cuidados de la salud que necesita.

¿Qué le impide recibir cuidados de la salud física cuando lo necesita? Marque todas las razones que sean verdaderas para usted:

Razones por las que las personas no utilizan los recursos de cuidados de la salud.	*Esto es verdadero para mí.*	*Deseo actuar en relación con esto.*
No tengo dinero para pagar atención médica.		
Le tengo miedo a los médicos.		
Le tengo miedo a los exámenes médicos.		
No deseo recibir malas noticias.		
No sé cómo programar una cita.		
Tuve malas experiencias.		
Falta de apoyo por parte de otras personas.		
Barreras idiomáticas.		
Falta de confianza en los profesionales médicos.		
Problemas de transporte.		
Creencias religiosas.		
No creo en la medicina occidental.		
En mi cultura, utilizamos otros remedios para los problemas de salud física.		
Los problemas de salud mental son un obstáculo.		
Las drogas y el alcohol son un obstáculo.		
No quiero que me den un sermón.		
No tengo seguro.		

PASO DE ACCIÓN: identifique un motivo para no recibir cuidados de la salud.

Escriba sobre un aspecto que le impida recibir cuidados de la salud cuando lo necesita y sobre lo cual desea actuar.

Motivo: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ENTENDER LOS PROBLEMAS GRAVES DE SALUD FÍSICA MÁS COMUNES

(LECCIÓN 49)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Las personas con problemas de salud mental tienen mayores probabilidades de sufrir problemas graves de salud física.

Es más probable que estos problemas ocurran antes en comparación con las personas sin problemas de salud mental y que sean más graves. Saber acerca de estas afecciones es muy importante.

Hay varias razones por las que las personas con problemas de salud mental tienen mayores probabilidades de sufrir problemas graves de salud física:

- Falta de atención médica regular.
- Imposibilidad de acceder a la atención médica.
- Efectos secundarios de la medicación.
- Las investigaciones han demostrado que las personas con recursos financieros lim itados y que provienen de ciertos entornos culturales tienen menores probabilidades de recibir atención médica regular y de alta calidad.
- Algunos síntomas de los problemas de salud mental pueden causar dificultades para controlar la salud física.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de los problemas graves de salud física.

A continuación podrá ver una lista de problemas graves de salud física comunes de los que todos debemos ser conscientes. Marque todos los casilleros correspondientes que apliquen ha usted. Recuerde que solo el hecho de tener uno de estos síntomas no significa que tiene un problema médico grave. Sin embargo, sería buena idea acudir a un profesional médico para controlar cualquier síntoma.

La diabetes es el aumento de la concentración de azúcar en la sangre que sucede cuando el cuerpo no produce suficiente insulina. La diabetes puede aumentar el riesgo de padecer otros problemas médicos, incluidas las enfermedades cardíacas.

Síntomas

- ☐ Sed
- ☐ Hambre
- ☐ Micción frecuente
- ☐ Cambios en el estado de ánimo
- ☐ Cambios en la visión
- ☐ Pérdida de peso

La hipertensión ocurre cuando su presión arterial supera los niveles normales. Puede aumentar el riesgo de sufrir infartos y derrames cerebrales.

Síntomas

- ☐ Mareos
- ☐ Insomnio
- ☐ Cansancio
- ☐ Debilidad
- ☐ Dolores de cabeza

El asma es una enfermedad pulmonar que puede causar el bloqueo, la obstrucción o la inflamación de las vías respiratorias, lo que dificulta la respiración. Existen varios factores que pueden desencadenar del asma, como las alergias, la contaminación y el estrés.

Síntomas

- ☐ Resollar
- ☐ Falta de aliento
- ☐ Tos recurrente

Las infecciones de la piel son causadas por bacterias dañinas. Las infecciones de la piel pueden ser contagiosas.

Síntomas

- ☐ Hinchazón
- ☐ Enrojecimiento
- ☐ Irritación
- ☐ Inflamación
- ☐ Todo tipo de secreción

Los trastornos estomacales (a veces denominados trastornos gastrointestinales) son problemas relacionados con el estómago o con los intestinos, como el reflujo ácido, una úlcera o la gastritis.

Síntomas

- ☐ Acidez estomacal grave
- ☐ Pérdida del apetito o náusea
- ☐ Dolor de estómago fuerte

El cáncer es un grupo de enfermedades, no una enfermedad específica, que se producen cuando las células crecen sin control. En algunos casos puede extenderse.

Síntomas

- ☐ Hemorragias o secreciones inusuales
- ☐ Un bulto
- ☐ Una llaga que no se cura
- ☐ Un cambio en una verruga o lunar

La enfermedad de las arterias coronarias es causada por un engrosamiento de las paredes arteriales. Esto puede disminuir el flujo sanguíneo y también puede cortar el suministro de nutrientes y oxígeno al corazón. Si el suministro de sangre se corta por completo, puede producirse un infarto.

Síntomas

- ☐ Falta de aliento
- ☐ Dolor de pecho
- ☐ Cambios molestos en los latidos (palpitaciones)
- ☐ Presión en el pecho
- ☐ Mareos

El derrame cerebral se produce cuando se revienta un vaso sanguíneo en el cerebro o cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro. Como resultado, las células cerebrales dejan de recibir nutrientes y oxígeno y mueren.

Síntomas

- ☐ Debilidad o adormecimiento repentinos en un brazo o una pierna, en el rostro o en un lado del cuerpo.
- ☐ Trastorno repentino del habla.
- ☐ Trastorno repentino de la visión.
- ☐ Mareo repentino.

PASO DE ACCIÓN:
elabore un plan para controlar los síntomas.

Enumere todos los síntomas que marcó. Elabore un plan para controlar estos síntomas.

Síntoma/s: _____

¿Cuál será su primer paso? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

EL EJERCICIO Y LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD MENTAL

(LECCIÓN 50)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

El ejercicio y la salud mental

El ejercicio es bueno para su salud física. El ejercicio puede ayudar a prevenir o resolver varios problemas de salud física, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas. Descubrimientos recientes demuestran que el ejercicio también es bueno para mejorar la salud mental. La actividad física puede aliviar los síntomas de la ansiedad y la depresión y, al mismo tiempo, mejorar el estado de ánimo.

¿Cómo puede ayudarlo el ejercicio a sentirse mejor?

- Después de hacer ejercicio, el estado de ánimo mejora.
- Hacer ejercicio es una forma saludable para distraerse de los factores estresantes de la vida.
- Hacer ejercicio le proporciona mayor en ergía.

Ventajas del ejercicio

- Disminuye los síntomas de la ansiedad.
- Reduce el estrés.
- Disminuye los síntomas de la depresión.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la autoestima.
- Aumenta la sensación de bienestar físico y psicológico.
- Ayuda a dormir con tranquilidad.

Formas económicas de hacer ejercicio

En ocasiones, concurrir a un gimnasio puede resultar costoso y requerir tiempo. Existen otros métodos para hacer ejercicio que no implican ir a un gimnasio:

- Levantar objetos pesados del hogar, como botellas o latas.
- Hacer tareas domésticas.
- Caminar por el vecindario.
- Subir escaleras, en lugar de tomar eleva dores.
- Bajarse del autobús o del subterráneo una parada antes y caminar el resto.
- Bailar.
- Nadar.
- Hacer deporte.
- Hacer yoga.
- Hacer ejercicios aeróbicos.
- Correr.
- Andar en bicicleta.
- Participar en un programa de ejercicios por televisión.
- Un trabajo que implique actividad física.

Puesta en marcha

Antes de comenzar a hacer ejercicio, es importante contar con la aprobación de su médico. A veces, ponerse en marcha es el paso más difícil. Es importante no pensar que el ejercicio es una tarea.

A continuación le ofrecemos algunos consejos que pueden resultarle de utilidad si tiene problemas para ponerse en marcha:

- Comience despacio.
- Realice una actividad que disfrute, haga del ejercicio algo divertido.
- Únase a un equipo.
- Haga ejercicio con un amigo.
- Haga ejercicio realizando diversas activi dades, no haga siempre lo mismo.
- Reconozca su mérito por cada paso que da en la dirección correcta, sin importar que tan pequeño sea.
- No se rinda si se desvía del camino.

Puntos de discusión:

honestamente, ¿qué piensa sobre hacer ejercicio?

¿Qué les hace difícil a las personas convertir al ejercicio en parte de su rutina diaria?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de las maneras de hacer ejercicio.

Lea la hoja de trabajo siguiente y marque lo que corresponda en su caso.

Maneras sencillas y prácticas de hacer ejercicio

Maneras de hacer ejercicio	*Ya estoy haciendo esto*	*Me gustaría hacer más de esto*
Levantar objetos del hogar, como botellas y latas		
Hacer trabajos domésticos		
Caminar por el vecindario		
Subir escaleras en lugar de tomar ascensores		
Bajarme del autobús o del subterráneo una parada antes y caminar el resto.		
Bailar		
Nadar		
Hacer deporte		
Hacer yoga		

Hacer ejercicios aeróbicos		
Correr		
Andar en bicicleta		
Participar en un programa de ejercicios por televisión		
Realizar un trabajo que implique actividad física		
Otros:		
Otros:		

PASO DE ACCIÓN: elija y pruebe una manera de hacer ejercicio.

Elija una manera de hacer ejercicio que le gustaría intentar.

Ejercicio: _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción?:_____

_____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

EL APRENDIZAJE DE HÁBITOS ALIMENTICIOS MÁS SALUDABLES Y LA SALUD MENTAL

(LECCIÓN 51)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué son los hábitos alimenticios saludables?

Los hábitos alimenticios consisten en lo que usted come y bebe, la cantidad, la frecuencia y el modo de preparar los alimentos. Los hábitos alimenticios saludables incluyen una dieta balanceada con alimentos nutritivos y que le satisfagan. Los hábitos alimenticios saludables también incluyen evitar los alimentos de poco valor nutritivo y de alto contenido calórico. Los hábitos alimenticios de una persona se ven afectados por aspectos familiares, culturales, religiosos, económicos y comunitarios.

A continuación le ofrecemos algunos consejos para una dieta saludable:

- Coma verduras de diversos colores.
- No saltee ninguna comida.
- Mantenga una dieta balanceada.
- Evite las frituras.
- Coma alimentos preparados al horno, a la parrilla o al vapor.
- Reduzca la comida rápida.
- Cuando desee un refrigerio, opte por frutas y verduras en lugar de dulces y tentempiés salados.
- Lea las etiquetas de los alimentos.
- Acostúmbrese a comer las porciones reco mendadas.
- Infórmese sobre la buena nutrición (algu nas compañías de seguros pagan la consulta a un nutricionista, así que hable con su médico).

¿Por qué es importante comer alimentos saludables?

- Qué come y cuánto come pueden afectar cómo se siente emocional y físicamente.
- Una mala nutrición puede conducir al au mento de peso. Tener sobrepeso aumenta las probabilidades de padecer diabetes y enfermedades cardíacas.
- Algunos medicamentos para tratar los problemas de salud mental pueden provo car el aumento de peso. Los buenos hábi tos alimenticios son una forma de contro lar este efecto secundario.
- Para algunas personas, consumir grandes cantidades de azúcar o cafeína puede afec tar su estado de ánimo.
- Los buenos hábitos alimenticios están aso ciados con la reducción o la prevención de enfermedades.
- Comer de más o de menos puede ser un signo de un problema de salud mental.
- Los buenos hábitos alimenticios incluyen evitar los alimentos a los que sea alérgico.
- Los buenos hábitos alimenticios incluyen saber si hay alimentos que pueden no com binar bien con su medicación.

Punto de discusión:

¿qué le impide tener una alimentación saludable?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexionar más acerca de la alimentación saludable.

Hábitos alimenticios saludables	*Estoy haciendo esto ahora*	*Deseo hacer más de esto*
Comer verduras todos los días.		
Comer frutas todos los días.		
No saltarme ninguna comida.		
Tener una dieta balanceada.		
Evitar las frituras.		
Comer alimentos preparados al horno, a la parrilla o al vapor.		
Reducir la comida rápida.		
Cuando desee un refrigerio, optar por frutas y verduras en lugar de dulces y tentempiés salados.		
Leer las etiquetas de los alimentos.		
Acostumbrarme a comer las porciones recomendadas.		
Aprender acerca de la buena nutrición.		
Otros:		

PASO DE ACCIÓN:
elija un hábito alimenticio saludable y pruébelo.

Escriba un hábito alimenticio saludable que le gustaría practicar más.

Hábito alimenticio: _____

¿Cuál será su primer paso para intentarlo? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción?

_____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ENTENDER CÓMO EL TABACO, EL ALCOHOL, LAS DROGAS Y LAS RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN PUEDEN PERJUDICAR SU RECUPERACIÓN

(LECCIÓN 52)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Actividades que perjudican su salud física y mental

Las personas a menudo actúan de una manera que puede perjudicar su salud física y mental. Los ejemplos incluyen fumar cigarrillos, abusar del alcohol y las drogas y tener relaciones sexuales sin protección. En ocasiones, las personas no piensan cuidadosamente sobre estas actividades. Es posible que no sean conscientes de las consecuencias. Algunas personas pueden creer que realizar estas actividades puede reducir su estrés o ayudarlas a lidiar con sus síntomas. A pesar de que esto puede parecer así al principio, estas actividades a menudo hacen más daño que bien.

En ocasiones, el consumo de sustancias como el alcohol, las drogas y la nicotina (fumar cigarrillos, cigarros y pipas, y mascar tabaco) puede convertirse en un hábito. Puede ser muy difícil dejar un hábito, incluso cuando la persona se decide a hacerlo. Algunos hábitos, como el abuso de alcohol, drogas y nicotina, adquieren una fuerza tal que la persona se vuelve adicta. Si una persona es adicta, puede consumir alcohol, drogas o nicotina aun cuando eso pueda resultar en problemas muy graves de salud, sociales, financieros y legales.

Entender cómo estas actividades pueden perjudicar su recuperación significa aprender acerca de las ventajas y desventajas de cada actividad, y tomar decisiones informadas. También significa aprender qué pasos puede dar para comenzar a cambiar las actividades insalubres y reemplazarlas por otras saludables. Para la mayoría de las personas, es muy difícil cambiar los hábitos sin ayuda. Obtener el apoyo y la ayuda de otras personas a menudo es una buena manera de empezar.

Algunas personas no están involucradas en actividades insalubres y peligrosas. No abusan del alcohol o las drogas, no consumen tabaco y tienen relaciones sexuales de manera segura (por ejemplo, utilizando un condón). Estas personas tienen mayores probabilidades de recuperarse.

¿Por qué es importante evitar las actividades insalubres?

- Un estilo de vida insalubre puede perjudi car la recuperación de una persona al au mentar el estrés y los síntomas.
- Los estilos de vida insalubres a menudo son la causa de recaídas y nuevas hospitaliza ciones.
- Las relaciones sexuales sin protección pu eden conducir a enfermedades que pueden dañar gravemente la salud física y mental.

- Una persona que mantiene relaciones sexu ales sin protección puede contagiar enfer medades a otras personas.
- Es posible cambiar las actividades insalu bres. Hace falta tomar la decisión de cam biar y obtener ayuda de los demás.
- El consumo de alcohol, drogas o nicotina puede afectar el funcionamiento de la medicación para tratar problemas de salud mental.

Punto de discusión:

¿por qué las personas se involucran en actividades insalubres y peligrosas?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: reflexione más acerca de las actividades insalubres.

Muy a menudo, las personas involucradas en actividades insalubres y peligrosas no detectan el problema hasta que éste se vuelve muy grave. Las preguntas a continuación pueden ayudarlo a entender si actualmente realiza actividades que podrían constituir un obstáculo para su recuperación.

Drogas y alcohol

1. ¿Alguna vez ha decidido dejar de consumir drogas o alcohol y no lo ha logrado durante cualquier período? SÍ ☐ NO ☐
2. ¿Otras personas se preocupan por su consumo de drogas o alcohol? SÍ ☐ NO ☐
3. Durante el último año, ¿ha tenido problemas en la escuela, el trabajo o con la ley como resultado del consumo de drogas o alcohol? SÍ ☐ NO ☐
4. Durante el último año, ¿su consumo de drogas o alcohol ha causado problemas en casa con su familia, hijos, padres, cónyuge, amigos o compañeros de habitación? SÍ ☐ NO ☐
5. ¿Alguna vez ha sentido que si pudiera dejar de consumir drogas o alcohol su vida sería mucho mejor? SÍ ☐ NO ☐

Cigarrillos

1. ¿Alguna vez ha decidido dejar de consumir tabaco y no lo ha logrado durante cualquier período? SÍ ☐ NO ☐
2. ¿Otras personas se preocupan por su consumo de tabaco? SÍ ☐ NO ☐
3. ¿Siente que se altera mucho cuando desea fumar un cigarrillo y no puede hacerlo? SÍ ☐ NO ☐

4. ¿Siente ansias fuertes de fumar cigarrillos? SÍ ☐ NO ☐
5. ¿Desea reducir su consumo de tabaco o dejar de fumar? SÍ ☐ NO ☐

Relaciones sexuales seguras y saludables

1. ¿Ha tenido relaciones sexuales sin utilizar un condón? SÍ ☐ NO ☐
2. ¿Necesita mayor información acerca de las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH o SIDA? SÍ ☐ NO ☐
3. ¿Mantiene relaciones sexuales con personas que apenas conoce? SÍ ☐ NO ☐
4. ¿Es usual que NO hable acerca del sexo con protección con sus parejas sexuales? SÍ ☐ NO ☐
5. ¿Desea obtener mayor información y orientación acerca de las relaciones sexuales saludables? SÍ ☐ NO ☐

Responder **SÍ** a cualquiera de estas preguntas puede significar que:

- Ciertas actividades que está realizando podrían dañar su salud física y mental.
- Puede beneficiarse obteniendo mayor información acerca del consumo de drogas y alcohol, la reducción del tabaco o las relaciones sexuales saludables.

Ahora que ha tenido la oportunidad de reflexionar acerca de las decisiones de su estilo de vida que pueden perjudicar su salud física y mental, puede elegir saber más acerca de ellas al completar un Paso de acción. A continuación se enumeran algunos de los primeros pasos para tomar una decisión informada. Puede pensar en otros ejemplos.

Pasos de acción que puede elegir para cambiar una actividad insalubre:

- Hable con su médico o con su profesional de salud mental para discutir sus inquietudes y dudas.
- Hable con alguien en quien confíe para conocer su opinión.
- Encuentre mayor información en el Internet o mediante materiales escritos.
- Hable con alguien que haya realizado un cambio en este aspecto.
- Hable con su pareja sexual acerca del sexo con protección.
- Hable con un médico o con una enfermera acerca del sexo con protección.
- Averigüe acerca de los programas para personas con problemas de alcoholismo o drogadicción.
- Averigüe acerca de las maneras para reducir el consumo de tabaco o dejar de fumar.

PASO DE ACCIÓN:
dé un paso para cambiar una conducta insalubre.

Escriba un paso que desee intentar.

Paso: _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

ENTENDER LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS: CÓMO DECIDIR SI EL TABACO, EL ALCOHOL, LAS DROGAS Y EL SEXO SIN PROTECCIÓN SON UN PROBLEMA

(LECCIÓN 53)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Entender las ventajas y desventajas para ayudar a cambiar una actividad

Comprender las ventajas y desventajas de consumir drogas, alcohol o cigarrillos, o tener relaciones sexuales sin protección, significa entender si estas actividades le hacen más daño que bien. Las ventajas son los aspectos positivos o beneficios de estas actividades. Las desventajas son los aspectos negativos o perjudiciales de estas actividades. Cuando una persona considera cambiar una conducta, puede resultar útil enumerar las ventajas y desventajas de cambiar y no cambiar.

En ocasiones, las personas no reflexionan bien acerca de estas actividades. Es posible que no sean conscientes de las consecuencias. Las personas a veces piensan que el consumo de drogas ilegales, alcohol o cigarrillos brinda beneficios reales. Es posible que crean que estas sustancias reducen el estrés, ayudan a lidiar con los síntomas y mejoran el estado de ánimo. A pesar de que esto puede parecer así al principio, estas actividades a menudo, en el largo plazo, hacen más daño que bien.

En ocasiones, el consumo de sustancias como el alcohol, las drogas y la nicotina cigarrillos se convierte en un hábito. Algunos hábitos pueden volverse tan fuertes que la persona se hace adicta. Una adicción puede causar que la persona consuma alcohol, drogas o nicotina aun cuando eso resulte en problemas muy graves de salud, sociales, financieros y legales. Estas consecuencias negativas son las desventajas.

¿Por qué es importante entender las ventajas y desventajas?

- Es posible cambiar las actividades insalu bres. Hace falta tomar la decisión de cam biar y obtener ayuda de los demás.
- Las personas que toman la decisión de re ducir o poner fin a su consumo de drogas, alcohol o cigarrillos a menudo llegan a tal decisión cuando entienden las ventajas y desventajas de cambiar y no cambiar.
- Una persona se toma en serio la decisión de realizar un cambio en un estilo de vida insalubre cuando está convencida de que estas actividades hacen más daño que bien.
- Cuando una persona entiende los ben eficios del consumo de drogas, alcohol o cigarrillos, puede encontrar maneras salu dables de obtener esos beneficios.
- A veces, las personas continúan teniendo relaciones sexuales sin protección porque no logran ver el lado negativo del sexo casual sin protección. A menudo, esto se debe a que no tienen información acerca de las desventajas. Tener información acerca de las ventajas y desventajas de las relaciones sexuales con protección ayuda a una persona a tomar la decisión de evitar el sexo sin protección.

Puntos de discusión:

¿ha tenido la experiencia de cambiar una conducta insalubre o peligrosa?

¿Cómo tomó la decisión de cambiar?

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: haga una lista de ventajas y desventajas.

Elija un aspecto del estilo de vida que le interese:

- ☐ Fumar cigarrillos
- ☐ Consumir alcohol
- ☐ Consumir drogas ilegales
- ☐ Tener relaciones sexuales sin condón

Haga una lista de las ventajas y desventajas de este aspecto del estilo de vida.

Ventajas (aspectos positivos/beneficios)	Desventajas (aspectos negativos/perjudiciales)

Puntos de discusión:

¿qué aspecto de su estilo de vida eligió?

¿Cuáles son algunas de las ventajas y desventajas de este aspecto?

¿A qué conclusión llega cuando compara las ventajas y desventajas?

Pasos de acción para ayudarlo a realizar la lista de ventajas y desventajas

Para lograr un mayor entendimiento de las ventajas y desventajas de un aspecto del estilo de vida que sea importante para usted, a continuación le ofrecemos varios pasos que puede dar:

- Escriba las ventajas y desventajas presentadas por otros miembros del grupo.
- Hable con su médico o con su profesional de salud mental.
- Hable con alguien en quien confíe (familiares, amigos o miembros de su grupo) y pregúntele acerca de las ventajas y desventajas.
- Encuentre mayor información en Internet o mediante materiales escritos.
- Pregúntele a un médico o a una enfermera acerca de las ventajas y desventajas del sexo con pro tección.

PASO DE ACCIÓN:
continúe aprendiendo acerca de las ventajas y desventajas.

Escriba un paso que desee dar para continuar aprendiendo acerca de las ventajas y desventajas de un aspecto del estilo de vida.

Paso: _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

CÓMO TOMAR UNA DECISIÓN PARA CAMBIAR LAS ACTIVIDADES INSALUBRES Y PELIGROSAS

(LECCIÓN 54)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Qué significa tomar la decisión de cambiar las actividades insalubres?

Algunas personas no están involucradas en actividades insalubres y peligrosas. No consumen alcohol, drogas o tabaco y tienen relaciones sexuales de manera segura. Las personas que evitan las actividades insalubres y peligrosas tienen mayores probabilidades de recuperarse.

Algunas personas están involucradas en una o más de estas actividades de forma tal que perjudican su salud mental y física. La buena noticia es que con algo de orientación y apoyo, una persona puede aprender a reducir o poner fin al daño que causa el consumo de alcohol, drogas o tabaco, o las relaciones sexuales sin protección.

A pesar de que existen tratamientos y programas que pueden marcar una gran diferencia en la vida de una persona, muchas personas no buscan ayuda. De hecho, muchas personas no obtienen ayuda aun cuando sufren problemas graves en la vida debido al consumo de drogas, alcohol o cigarrillos, o al sexo sin protección.

Cambiar estos hábitos es una tarea difícil, pero posible. Es importante no bajar los brazos si no tiene éxito inmediato al cambiar los hábitos perjudiciales. De hecho, las investigaciones demuestran que las personas que reducen o dejan hábitos como fumar o consumir alcohol o drogas ilegales a menudo lo intentan una y otra vez antes de tener éxito. Con cada esfuerzo verdadero que haga para cambiar hábitos perjudiciales, se acerca más a lograr un cambio que funcione para usted.

Las personas cambian a su ritmo y a su manera.

Los expertos han descubierto que, a pesar de que una persona esté involucrada en actividades insalubres o peligrosas, es posible que no esté lista para realizar cambios en el presente. Algunas personas apenas están comenzando a pensar en realizar cambios. Otras han decidido que el tiempo de cambiar es ahora y desean dar pasos. Algunas personas ya han realizado grandes cambios y quieren asegurarse de no recaer.

Antes de buscar ayuda, es importante que sepa cómo se siente acerca de realizar cambios en las actividades que puedan resultar insalubres y peligrosas. El tipo de ayuda que más lo beneficiará dependerá de que tan preparado esté para realizar el cambio.

Las cuatro etapas principales de la preparación para el cambio.

Las investigaciones han demostrado que, cuando se trata de cambiar, las personas pueden dividirse en cuatro “categorías de preparación”. Estas se describen a continuación.

Etapa 1: no preparado (a veces denominada la etapa previa a la reflexión).

En esta etapa, la persona no ve una necesidad real de cambiar aun cuando los demás sí la ven. Esta persona no reflexiona mucho acerca de su consumo de alcohol, drogas o cigarrillos.

¿Qué podría ayudarle a una persona en esta etapa?

- Hablar con un profesional de salud mental de su confianza que no discuta con usted o que no lo presione. Enfocarse en sus metas y desarrollar una relación de confianza con una persona que lo ayude.
- Hablar con compañeros que hayan real izado cambios en su consumo de alcohol, drogas o cigarrillos.

Etapa 2: prepararse (a veces denominada la etapa de reflexión y preparación).

En esta etapa, la persona está comenzando a reflexionar y hablar acerca de realizar un cambio PERO aun no está convencida por completo de que el cambio es necesario. Esta persona apenas está comenzando a abrirse para hablar sobre el consumo de alcohol, drogas o cigarrillos.

¿Qué podría ayudarle a una persona en esta etapa?

- Hablar con un profesional de salud mental de su confianza que no discuta con usted o que no lo presione.
- Hablar con un amigo o familiar de confi anza que haya expresado su preocupación.
- Hablar con compañeros que hayan real izado cambios en su consumo de alcohol, drogas o cigarrillos.
- Reunir más información por medio de In ternet, bibliotecas o librerías.
- Completar una hoja de trabajo de ventajas y desventajas para entender si su consumo de drogas, alcohol o cigarrillos hace más daño que bien.

Etapa 3: listo para actuar (a veces denominada la etapa de acción).

En esta etapa, la persona entiende que cierto hábito hace más daño que bien. Esta persona pasa de reflexionar acerca de cambiar a tomar medidas para cambiar. Una persona en esta etapa está buscando tratamiento, servicios y fuentes de apoyo que la ayuden a reducir o dejar los hábitos insalubres.

¿Qué podría ayudarle a una persona en esta etapa?

- Trabajar con su profesional de salud mental para identificar los recursos y tratamientos que pueden funcionar para usted. Algunos recursos que tal vez desee considerar se enumeran a continuación como Pasos de acción.

Pasos de acción para los problemas relacionados con el alcoholismo o la drogadicción.

- Problemática doble: grupos de autoayuda para personas con problemas de salud men tal y de alcoholismo o drogadicción.
- Alcohólicos Anónimos: programas de au toayuda de 12 pasos.
- Programas especiales para personas con problemas de salud mental y de adicciones (MICA: programas de Enfermedad Mental y Adicciones Químicas, o IDDT: trata miento integrado para trastornos dobles).
- Los medicamentos para ayudar a lidiar con los síntomas de abstinencia o a reducir las ansias.
- Unidad de desintoxicación en un hospital
- Programas de rehabilitación para pacientes ambulatorios y hospitalizados.

Pasos de acción para los problemas relacionados con el consumo de tabaco

- Programas para dejar de fumar
- Parches y goma de mascar de nicotina y otros medicamentos.

Pasos de acción para los problemas relacionados con el sexo sin protección

- Hablar con consejeros de Planificación Fa miliar.
- Hablar con profesionales médicos (médi cos, enfermeras).

Etapa 4: listo para mantener los resultados (a veces denominada la etapa de mantenimiento).

En esta etapa, una persona está lista para dar los pasos necesarios a fin de evitar recaídas. Esta persona entiende que evitar los hábitos insalubres y peligrosos requiere hacer un esfuerzo todos los días. Esta persona ha dado pasos con éxito y busca apoyo activamente para asegurarse de mantenerse saludable y evitar una recaída.

¿Qué podría ayudarle a una persona en esta etapa?

- Permanecer en el tratamiento aun cuando haya alcanzado el éxito. A veces, las per sonas tienen recaídas porque creen que ya no necesitan ayuda. Las investigaciones han demostrado que las personas que con tinúan conectadas con el tratamiento y un grupo de apoyo tienen mayores probabi lidades de mantenerse saludables con el tiempo.
- Desarrollar un plan de prevención de re caídas en cual preste atención a los signos tempranos de una recaída. Este plan es similar al Plan de Autocontrol del Biene star mediante el cual usted y otras personas trabajan juntos para actuar en caso de verse involucrados en actividades insalubres.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: ¿Qué tan preparado está?

Para cada una de las actividades insalubres y peligrosas a continuación, indique si cree que sea un problema para usted. Luego señale su preparación para realizar un cambio. Tal vez desee consultar sus notas de la última sesión.

	¿Este es un aspecto del estilo de vida insalubre o peligroso para usted?	Etapa 1: No estoy preparado para hablar de esto. No paso mucho tiempo reflexionando acerca de la necesidad de cambiar.	Etapa 2: Estoy preparado para reflexionar y hablar con otras personas sobre las actividades insalubres.	Etapa 3: Estoy preparado para dar pasos a fin de cambiar las actividades insalubres.	Etapa 4: Estoy preparado para dar pasos a fin de mantener los resultados.
Tabaco	SÍ NO				
Alcohol	SÍ NO				
Drogas	SÍ NO				
Relaciones sexuales sin protección	SÍ NO				

Puntos de discusión:

¿por que desearía realizar este cambio?

¿Cómo cambiará su vida si reduce o pone fin a su consumo de alcohol, drogas o cigarrillos?

¿Cómo cambiará su vida si comienza a mantener relaciones sexuales con protección?

¿De qué manera los cambios en estos aspectos del estilo de vida pueden ayudarlo a alcanzar sus metas?

PASO DE ACCIÓN: dé un paso a fin de aumentar su preparación para cambiar.

Este Paso de acción le brinda la oportunidad de aumentar su preparación para reducir o abandonar las actividades insalubres o peligrosas.

¿Qué aspecto del estilo de vida le preocupa más?

- ☐ El consumo de alcohol
- ☐ El consumo de drogas
- ☐ Fumar cigarrillos
- ☐ Las relaciones sexuales sin protección

¿En qué etapa de preparación se encuentra?

- ☐ Etapa 1: no estoy preparado para pasar mucho tiempo reflexionando sobre esto. Estoy dispuesto a hablar acerca de este aspecto, pero sólo con alguien que no me presione ni discuta conmigo.
- ☐ Etapa 2: estoy preparado para hablar con otras personas sobre este aspecto.
- ☐ Etapa 3: estoy preparado para actuar y cambiar.
- ☐ Etapa 4: estoy preparado para dar pasos a fin de prevenir las recaídas.

¿Cuál será su primer paso? _____

_____

¿Cuándo dará este paso? _____

¿Dónde dará este paso? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

_____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

RESUMEN DE WSM

MI PLAN DE AUTOCONTROL DEL BIENESTAR

(LECCIÓN 55)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Usted ha estado trabajando en su Plan de Autocontrol del Bienestar WSM a lo largo de todo este programa.
- Su plan de WSM utiliza lo que usted ha aprendido para ayudarlo a mantenerse bien y a manejar el estrés y los síntomas cuando aparecen.
- Es buena idea revisar su plan de cuando en cuando para actualizarlo. Esto debería con tinuar incluso cuando su programa finalice.
- Encuentre su plan más reciente en el Cuad erno de ejercicios. La hoja de Trabajo per sonalizada en esta lección (Plan de WSM: manejar una recaída) le brinda una opor tunidad para que lo ponga al día y realice los cambios. Prepárese para discutir sus cambios en el grupo.

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: resumir su plan de WSM

Mi Plan de WSM: Prevención

¿Qué tiene o hace en la vida que lo ayuda a mantenerse bien (personas, lugares, cosas)?

_____

¿Cuáles son las cosas que no hace ahora pero que podría hacer regularmente (por lo general a diario) para seguir sintiéndose bien? (por ejemplo, hacer ejercicio, dormir bien por la noche, comer alimentos nutritivos, escuchar música, mantener un buen cronograma de actividades, tomar medicación, visitar amigos o familiares, asistir a actividades sociales, mantenerse lejos de las drogas y el alcohol, etc. .

_____

¿Cuáles son los síntomas más importantes que debería controlar? (remítase a la lista de síntomas en la página 75 y 79). Estos son los síntomas que más le molestan y que dificultan manejar las actividades diarias y trabajar para lograr sus metas personales).

_____

¿Qué Pasos de Acción puede dar para manejar los síntomas?

_____

¿Qué problemas de salud física podrían empeorar sus problemas de salud mental?

_____

¿Qué Pasos de Acción podría dar para manejar sus problemas de salud física?

_____

¿Qué factores podrían llevar lo a una recaída?

_____

¿Qué Pasos de Acción podría dar para manejar estos desencadenantes?

_____

¿Qué síntomas de alerta debería buscar?

_____

¿Qué Pasos de Acción podría dar para lidiar con los síntomas de alerta temprana?

_____

Plan de WSM: Manejar Una Recaída

Identifique las personas que desea que se involucren para ayudarlo a manejar una recaída.*** 1. _____ 2. _____ 3. _____	¿Cómo quiere que participen? 1. _____ 2. _____ 3. _____
Haga una lista de las cosas que deben ser manejadas por otros cuando tenga una recaída: 1. _____ 2. _____ 3. _____	Persona asignada: 1. _____ 2. _____ 3. _____

Indique sus preferencias de tratamiento:	Indique qué tipo de entorno de tratamiento no quiere:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
¿Existen problemas médicos que su médico de salud mental deba conocer?	
Información de contacto para las personas que quiere que se involucren durante una crisis.*** Nombre:_____ Teléfono: _____ Dirección: _____ Relación con usted: _____ ****Asegúrese de firmar un formulario de divulgación de información para aquellos que quiere que estén informados.***	

PASO DE ACCIÓN: use su plan de WSM

Encuentre una oportunidad para usar su plan e identificar una persona que pueda ayudarlo.

Persona:_____

¿Qué hará usted? _____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo?_____

¿Quién podría ayudarlo a completar su paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

FINALES Y NUEVOS COMIENZOS

(LECCIÓN 56)

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Finalizar el programa de WSM, pero no el trabajo

Los finales llevan a nuevos comienzos. Las personas experimentan sentimientos fuertes cuando determinadas situaciones llegan a su fin. No resulta inusual que las personas se sientan orgullosas al lograr o terminar un proyecto, y al mismo tiempo tristes por finalizarlo. Esto es especialmente cierto cuando las personas han compartido partes muy importantes y profundamente personales de sus vidas.

Es muy común que las personas experimenten sentimientos encontrados cuando un programa como WSM está llegando a su fin. Los siguientes sentimientos se asocian a los finales:

- Ira
- Tristeza
- Preocupación
- Desilusión
- Alivio

Sacar el máximo provecho del programa de WSM también significa utilizar lo que ha aprendido para continuar progresando en la mejora de sus metas importantes y de salud física y mental. Aunque el grupo de WSM esté finalizando, el trabajo continúa. Lo que usted ha aprendido puede ayudarlo a continuar progresando hacia la recuperación.

¿Por qué es importante reconocer tanto los finales como los comienzos?

- El grupo de WSM no es un fin en sí mismo, sino un enfoque para ayudar a las personas a adquirir conocimientos y habili dades para manejar sus problemas de salud mental, alcanzar metas importantes y dis frutar la vida.
- Por lo general, las personas que obtienen el máximo provecho del programa de WSM tienden a ver el final como un logro. Lo más probable es que lo vean como una oportunidad para utilizar lo que han apren dido para mejorar la calidad de sus vidas.
- A veces una persona puede experimentar sentimientos fuertes de tristeza a medida que el grupo se acerca al final. Es impor tante reconocer que esto es una experien cia humana común. También es un síntoma de que las personas en el grupo son impor tantes para usted.

Puntos de discusión:

¿Qué sentimientos experimenta a medida que este programa de WSM se acerca a su fin?

¿Cuál fue la parte más importante de pertenecer en este grupo?

Hoja de trabajo personalizada: pensar en cómo aprovechar al máximo lo que ha aprendido.

Existe una cantidad de pasos que puede dar para continuar aprendiendo y utilizar lo que ha aprendido. Marque los pasos que quiera dar para continuar el trabajo que ha empezado con el grupo de WSM.

- Continuar las relaciones con personas que conoció en el grupo de WSM.
- Utilizar lo aprendido para alcanzar las metas que son importantes para usted:
  - Conseguir un empleo pagado
  - Obtener un trabajo voluntario
  - Alcanzar los objetivos educativos
  - Cambiar el lugar donde vive
  - Hacer nuevas amistades
  - Buscar nuevos intereses
  - Acercarse a la familia y a los amigos
- Continuar leyendo esas partes del Cuaderno de ejercicios que son importantes para usted.
- Buscar material adicional en Internet o en una biblioteca o librería.
- Incluir la información en el Cuaderno de ejercicios de WSM en las reuniones con profesionales para mejorar su trabajo individual.
- Continuar compartiendo el material con amigos, familiares o otras personas. Los temas en el Cuaderno de ejercicios de WSM pueden ser útiles para otros.
- Comience un grupo de autoayuda enfocado en el bienestar (únase con otros sin participación profesional).
- En algunos programas, puede ser posible comenzar un grupo con ex-alumnos que se reúna ocasionalmente para recibir apoyo.
- En algunos programas puede tener la oportunidad de codirigir un nuevo grupo de WSM.

PASO DE ACCIÓN: continúe el trabajo que comenzó en el grupo de WSM.

Escriba un paso que dará para continuar el trabajo.

Paso: _____

_____

¿Cuándo lo hará? _____

¿Dónde lo hará? _____

¿Cómo se acordará de hacerlo? _____

¿Quién podría ayudarlo a completar su Paso de acción? _____

¿Qué podría convertirse en un obstáculo para completar su Paso de acción?

_____

¿QUÉ HE APRENDIDO? ¿CÓMO HA AFECTADO MI VIDA?

(LECCIÓN 57)

¡Felicitaciones! Ha completado el Programa de Autocontrol del Bienestar.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Hemos cubierto mucho material el último año.

Los tres capítulos principales son:

- Capítulo 1: Recuperación
- Capítulo 2: Bienestar relacionado con la salud mental y prevención de recaídas
- Capítulo 3: Mantenimiento de un estilo de vida saludable y recuperación de la salud mental

Las ocho metas del programa de WSM son:

- Aprender acerca de la recuperación y lo que puede significar para usted.
- Aprovechar al máximo sus servicios de salud mental y física.
- Aprender cómo la salud mental y el bi enestar físico lo ayudarán a alcanzar sus metas y lo respaldarán en su recuperación personal.
- Mantener el bienestar al reducir los sínto mas de un problema de salud mental.
- Aprender cómo controlar el estrés cotidi ano y prevenir una recaída.
- Mantener su bienestar mediante el con tacto con otras personas.
- Mantener el bienestar llevando un estilo de vida saludable.
- Reconocer sus experiencias y valores cul turales y utilizarlos como base para su re cuperación personal.

Puede haber decidido completar ciertos Pasos de acción. Elegir dar estos pasos significa que se comprometió a aprovechar al máximo el programa.

Tal vez haya elegido que se involucre al menos una persona importante en su vida para que respalde su trabajo en este programa.

Tal vez haya pensado en cómo sus creencias y valores culturales influyen en su aprendizaje.

¡Ha logrado algo importante!

HOJA DE TRABAJO PERSONALIZADA: pensar en las ocho metas del programa WSM.

Observe las ocho metas del programa y marque aquellas que fueron más importantes para usted.

- ☐ Aprender acerca de la recuperación y lo que puede significar para usted.
- ☐ Aprovechar al máximo sus servicios de salud mental y física.
- ☐ Aprender cómo la salud mental y el bienestar físico lo ayudarán a alcanzar sus metas y lo respaldarán en su recuperación personal.
- ☐ Mantener el bienestar al reducir los síntomas de un problema de salud mental.
- ☐ Aprender cómo controlar el estrés cotidiano y prevenir una recaída.
- ☐ Mantener el bienestar al conectarse con otras personas.
- ☐ Mantener el bienestar llevando un estilo de vida saludable.
- ☐ Reconocer sus experiencias y valores culturales y utilizarlos como base para su recuperación personal.

Puntos de discusión:

comparta lo que esta experiencia ha significado para usted con el grupo.

¿Qué metas fueron las más útiles o importantes para usted?

ACTION STEP:

CELEBRATE YOUR ACCOMPLISHMENT!!

ANEXO A: LISTA DE VERIFICACIÓN DE PROGRESO EN LOS OBJETIVOS DE CALIDAD DE VIDA

TIEMPO 1 (Lección 7) *Áreas de calidad de vida que deseo mejorar mientras participo en el grupo de WSM*	TIEMPO 2 (Lección 34) *Punto medio del programa de WSM*	TIEMPO 3 (Final) *Al final del programa de WSM*
☐ Trabajar en un empleo con sueldo (a tiempo completo o de medio tiempo) que me guste.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Contribuir con mi comunidad de manera útil (por ejemplo, realizar trabajo voluntario, unirme a un grupo de apoyo de pares o de autoayuda).	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Trabajar para alcanzar un título académico, continuar con mi educación o aprender un oficio en la escuela.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Vivir en un lugar que me agrade y donde pueda desempeñarme de manera exitosa.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Tener una buena relación con uno o más miembros de mi familia.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Socializar con amigos (disfrutar parte del tiempo con otras personas).	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Disfrutar de pasatiempos, tiempo libre y actividades recreativas.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Participar en actividades creativas (música, arte, escritura, danza, etc.).	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Tener confianza en que puedo manejar mis problemas de salud mental y no tener recaídas.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Tener esperanzas sobre mi futuro (confiar en que tendré éxito y encontraré satisfacción en áreas importantes de mi vida).	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Reducir o abandonar el consumo de alcohol, drogas o tabaco.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Usar la medicación de manera que me resulte útil.	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Mejorar mi salud física (comer de manera saludable, hacer actividad física, realizar controles médicos, oftalmológicos y dentales regularmente).	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto
☐ Mejorar mi aspecto espiritual/religioso (por ejemplo, formar parte de una comunidad espiritual que me apoye).	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto	☐ Sin mejoramiento ☐ Con mejoramiento ☐ He logrado esto