

## Sesión 2 ¿Qué significa recuperación en salud mental?

### Introducción

El objetivo de esta sesión es estudiar el enfoque de la recuperación en salud mental, los conceptos clave y los factores que la apoyan.

### Resultados de aprendizaje

Explorar el desarrollo del enfoque de recuperación en salud mental.

### Portfolio y evaluación

Al final de esta sesión se espera que los estudiantes sean capaces de:

- Describir y explicar la recuperación a nivel personal y el enfoque de recuperación.
- Examinar dos características del enfoque de recuperación.
- Describir y explicar tres factores que apoyan la recuperación.

## Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción		
Enfoques en recuperación	Presentación	Ficha de trabajo: - Diapositivas presentación (4-6)
¿Qué es la recuperación en salud mental?	Ejercicio individual y grupal	Block de notas. Papel continuo.
¿Qué es la recuperación en salud mental?	Presentación	Ficha de trabajo: - Diapositivas presentación (8-12)
¿Qué fomenta la recuperación?	Ejercicio grupal	Block de notas. Papel continuo.
¿Qué fomenta la recuperación?	Presentación	Ficha de trabajo: - Diapositivas presentación
¿Qué ayudó a mí recuperación?	Ejercicio individual	Ficha de trabajo: - Feedback

## Contextualización

Hemos elaborado una presentación que recoge la historia de los diferentes enfoques de recuperación en salud mental, qué es la recuperación y cuáles son los factores que la apoyan, puedes usarla para el desarrollo de esta sesión. La información que contiene esta sesión sigue la estructura de las diapositivas, pero si lo deseas, puedes desarrollar la sesión sin ellas.

### Enfoques de recuperación (diapositivas 4-6)

Para comprender el potencial del apoyo mutuo a la hora de fomentar y apoyar la recuperación en salud mental, en primer lugar necesitamos entender el contexto general que motiva el llamado, «enfoque de recuperación» y la promoción de agentes de apoyo mutuo en todo el mundo.

Antes de adentrarnos en las raíces históricas, debemos tener en cuenta dos elementos fundamentales del enfoque de recuperación. El primero se basa en la creencia fundamental de que todo el mundo tiene la capacidad de recuperarse, no importa el tipo de problema de salud mental que se padezca.

En segundo lugar, el enfoque se basa en aprender directamente de las experiencias de las personas que están en proceso de recuperación o de aquellos que ya se han recuperado completamente. Así, la persona es capaz de ir aplicando lo aprendido a medida que avanza en su proceso de recuperación. Además, esto significa que cada persona sería capaz de gestionar de forma activa su salud mental y de dirigir el tipo de apoyo que recibe.

Esto puede parecer obvio, pero en realidad da lugar a cambios significativos en nuestra manera de ofrecer apoyo y tratamiento. Igualmente esto puede ser un reto tanto para los servicios de salud mental, como para los usuarios del servicio y las personas que les apoyan. El enfoque de recuperación ha impulsado nuevas políticas y prácticas en salud mental a nivel internacional.

En primer lugar, es importante recordar que la gente se recupera de problemas de salud mental. Que lo que ha cambiado es el énfasis en el modelo, como forma de mejorar servicios y experiencias. Diferentes factores han contribuido al desarrollo del modelo de recuperación en Estados Unidos que después se ha extendiendo a Europa:

- Investigación de los resultados a largo plazo.
- El activismo y el enfoque centrado en los derechos humanos.
- Compartir experiencias sobre recuperación.
- Perspectivas sociales sobre salud mental.

Los estudios a largo plazo implican registrar el progreso en términos de salud mental de un número de personas determinado, durante años. La mayoría de estos estudios se han centrado en personas a las que se les ha diagnosticado esquizofrenia. Los resultados de estos estudios han sido importantes para el desarrollo del enfoque de recuperación, ya que aunque de forma variable, han identificado sin ninguna duda un importante número de personas que sí se han recuperado. Estos estudios además, ofrecen una imagen más alentadora del transcurso de la esquizofrenia que la tradicional descrita por primera vez por el psiquiatra Emil Kraepelin (1856–1926), quien describió un deterioro continuo y pocas posibilidades de recuperación.

En la segunda mitad del siglo pasado, se produjo un movimiento contra las grandes instituciones psiquiátricas, que favorecía un enfoque centrado en apoyar a las personas en la comunidad. Esto llevó a las instituciones políticas a considerar la idea de que las personas puedan alcanzar mejores niveles de recuperación en recursos integrados en la comunidad.

Estudios a largo plazo se desarrollaron en todo el mundo para evaluar el progreso de las personas con problemas de salud mental con el paso del tiempo. Mientras que las medidas y los resultados variaron entre los diferentes estudios, la investigación concluyó que muchas de estas personas alcanzaban un grado de recuperación completa en recursos comunitarios - algo casi inimaginable antes de la desinstitucionalización.

Probablemente, el estudio más citado sea el de Vermont Longitudinal Study of Persons with Severe Mental Illness que se llevó a cabo a mediados de los 50 y principios de los 80 (Harding et al 1987). Los resultados de este estudio revelaban que dos tercios de los 262 pacientes, o bien habían mejorado considerablemente, o bien se habían recuperado 25 años después de su primera evaluación, habiéndose sometido a rehabilitación y a programas de apoyo comunitarios.

Estos resultados dudaban de la suposición de que las personas que sufrían episodios reiterados de crisis, solo podrían recuperar niveles marginales de funcionamiento. El 68% de la muestra de personas fueron valoradas con un nivel funcional considerado como «discapacidad media» y el 55% con un nivel de funcionamiento considerado como «sin discapacidad o discapacidad leve».

Para más información, está disponible el artículo Evidence of Recovery: The 'Ups' and 'Downs' of Longitudinal Outcome Studies, desarrollado por Scottish Recovery Network. Este artículo destaca varios puntos clave que incluyen:

- El fenómeno de la «recuperación tardía» en esquizofrenia.
- La investigación de la Organización Mundial de la Salud que propone mejores resultados en algunos países en desarrollo en comparación con los países desarrollados.
- Un estudio analítico que plantea mejoras poco evidentes en los índices de recuperación durante el siglo 20 a pesar de la introducción de nuevos tratamientos.
- Las limitaciones de los resultados y el grado en que las medidas utilizadas se ajustaban a la naturaleza única y personal de la recuperación.

## ¿Qué es la recuperación en salud mental? (diapositivas 8-12)

### Diferentes perspectivas y formas de ver la vida.

Es probable que en cualquier debate sobre recuperación en salud mental aparezcan opiniones diversas. Esto no debería ser una sorpresa ya sea porque la recuperación es una experiencia única e individual o porque todos tenemos formas diferentes de ver la vida. Nuestra visión de la vida relata como vemos y entendemos el mundo que nos rodea. Esta está influenciada por nuestras experiencias, valoraciones y cultura. Ser consciente de que hay diferentes formas de

entender la vida y estar abierto a comprenderlas todas, es una cualidad importante para los agentes de apoyo mutuo.

Asimismo, nuestra visión de la vida influencia nuestra forma de entender la salud mental y la recuperación. Algunos podrían entender salud mental como biología. Desde esta perspectiva, es la genética la que marca nuestro comportamiento y aquello con lo que hemos nacido nos determina invariablemente. Es decir, estamos predispuestos a comportarnos y responder de una manera determinada. Desde este enfoque, los problemas de salud mental se entienden cómo “defectos” en el funcionamiento del cerebro por factores genéticos. El método para tratar con estas limitaciones es el tratamiento farmacológico, como por ejemplo, antidepresivos que alteran la actividad química del cerebro.

Una perspectiva psicológica sugiere que la manera en que nos comportamos es el resultado de problemas emocionales adquiridos a través de la experiencia y aprendidos a lo largo de nuestra vida. Dentro de esta perspectiva hay dos enfoques. Por un lado, las perspectivas psicodinámicas que se centran en sentimientos y emociones individuales, muy probablemente desarrollados durante la infancia. Por otro lado, la perspectiva conductista que entiende el comportamiento cómo un aprendizaje de observar a otras personas que tienen influencia en nuestras vidas, por ejemplo, los familiares. Este comportamiento se mantiene mediante un proceso de recompensa y castigo. Además, creen que el comportamiento no se puede “desaprender”. En ambos enfoques, se prefiere un tratamiento basado en la terapia a través de la conversación.

La perspectiva social se centra en nuestro entorno social y en como este repercute en nuestro desarrollo. Esto sugiere que las cuestiones de salud mental están determinadas por el contexto social en el que vivimos y las cosas que nos han ocurrido en ese entorno. El entorno social incluye la familia o la comunidad como por ejemplo, las relaciones que se establecen en el colegio o en el lugar de trabajo, además de factores sociales más amplios como la condición socioeconómica, el género o la identidad sexual o étnica. En realidad, hay una interacción compleja entre estas perspectivas.

Como nuestra comprensión de la mente humana es limitada, los modelos que aplicamos también tienen limitaciones y el debate puede enfrentar a los defensores de los diferentes modelos.

Un punto a favor de elegir el enfoque de la recuperación es que está por encima de este debate, ya que está más centrado en el proceso y los resultados de la recuperación que en las causas de los problemas de salud mental. Este enfoque está fundamentalmente basado en la creencia de que las personas pueden y se recuperan de todos los problemas de salud mental, incluyendo de las enfermedades consideradas actualmente como graves y duraderas.

### Características de la recuperación

Es imposible desarrollar una lista completa de las características de la recuperación, así que aquí enumeramos algunos de los temas identificados como más comunes. Recuerda que la recuperación es única e individual así que puede que no estés de acuerdo con alguno de los puntos, pero no pasa nada, todos tenemos diferentes puntos de vista.

La recuperación normalmente se describe como un proceso activo. Esto significa que la persona tiene que sentirse capaz de liderar su recuperación. Puede ser muy útil poner a disposición de estas personas ciertas herramientas que faciliten este proceso.

La recuperación se describe comúnmente como un viaje que puede tener altibajos. Para algunas personas, la recuperación no es tanto un destino sino un viaje. Por esta razón, algunas personas prefieren describirse a sí mismas como persona en recuperación más que personas recuperadas.

Los periodos de enfermedad se han descrito tradicionalmente como «recaídas» o evidencias de que la recuperación había terminado. Nuestra nueva visión de la recuperación sugiere que los periodos de enfermedad puedan dar lugar al crecimiento y contribuyen a la consecución del objetivo principal a largo plazo: Obtener una vida satisfactoria y gratificante con o sin síntomas.

Para algunas personas, la recuperación puede ser un proceso de descubrimiento o de superación para vencer la enfermedad y descubrir una vida nueva y diferente. Esto es diferente a tratar de volver a como las cosas eran antes de la enfermedad, lo que no siempre es posible.

Mucha gente se describe a sí misma como persona en recuperación a pesar de continuar experimentando síntomas. Para algunos, lo importante es mantener un mejor grado de control.

Llegados a este punto, es importante aclarar que la recuperación no es necesariamente fácil o directa. Esta puede ser un proceso largo que requiere de fuerza y compromiso. Pero sabemos que la recuperación es posible y los agentes de apoyo mutuo son la figura ideal para difundir este mensaje.

Todas las definiciones de recuperación corren el riesgo de no conectar con la experiencia personal y única de cada persona. Sino que son una mezcla de la experiencia de muchas personas diferentes. A continuación presentamos la definición desarrollada por Recovery Scottish Network y basada en la experiencia de un grupo de personas que participaron en un proyecto de investigación.

«La recuperación permite vivir una vida cargada de significado y satisfacción, con o sin síntomas. Se trata de tener control de tu propia vida. La recuperación de cada individuo es un proceso único y tremendamente personal».

## ¿Qué ayuda a la recuperación?

El creciente interés en la recuperación, ha evidenciado lo que ayuda a las personas a alcanzar cierto nivel de recuperación como aprender de la experiencia de otras personas, también llamado enfoque narrativo. Al mismo tiempo, tienen en cuenta enfoques más empíricos. Una forma de descubrir temas comunes es empezar una revisión sistemática. Esto implica observar una variedad de resultados de investigación e identificar resultados comunes.

En 2011 una revisión sistemática examinó 97 artículos científicos sobre la recuperación y estableció el marco CHIME:

- La C significa conexión (Conexión) o el conjunto de relaciones con otras personas.
- La H significa esperanza y optimismo (Hope) en la recuperación, ya que está es posible.
- La I es de identidad (Identity), un sentido positivo de sí mismo.
- La M representa el dotar de significado a la propia vida (Meaning).
- La E significa fortalecimiento (Empowerment), al centrarse en los puntos fuertes y tener control sobre la vida.

Como todos los modelos, CHIME es una simplificación de un proceso complejo pero que nos puede ayudar a describir los factores que favorecen la recuperación.

## Bibliografía

Leamy, M, Bird, VJ, Le Boutillier, C, Williams, J & Slade, M (2011) A conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199:445-452 . Disponible junto con otras publicaciones relevantes en: <http://www.researchintorecovery.com/>

## Ejercicios prácticos

### ¿Qué es la recuperación en salud mental?

#### Características de la recuperación

Cada estudiante tendrá en cuenta que significa recuperación para él y escribirá cinco características. Los participantes las pondrán en común y las escribirán en papel continuo. Más tarde, el facilitador establecerá un debate para aclarar lo escrito, buscar conexiones y llegar a acuerdos.

### Notas

Usa este ejercicio antes de hablar sobre la recuperación en salud mental hará que los estudiantes se conviertan en agentes activos usando su propia experiencia. Además, servirá para resaltar el conocimiento que ya han adquirido y para poner de manifiesto la variedad de experiencias y perspectivas.

Puede ser útil ofrecer a los participantes un ejemplo para ayudarles a comenzar. Por ejemplo, la recuperación normalmente se describe como un viaje más que como un final. Es importante destacar que no tiene por qué haber respuestas correctas o incorrectas y que todas las perspectivas son útiles.

Tiempo estimado: 30 minutos



### ¿Qué ayuda a la recuperación?



### Factores que apoyan la recuperación

En pequeños grupos de dos o tres personas, los estudiantes comentarán que piensan que puede ayudar a una persona durante su recuperación. Toma nota de los puntos más importantes para después ponerlo en común. Cuando todos los grupos hayan expuesto sus ideas, haz que reflexionen:

- ¿Qué aspectos han destacado?
- ¿Ha habido alguna sorpresa?
- ¿Falta algo?
- ¿Hasta qué punto hay acuerdo en el grupo?
- ¿Qué piensas que puede significar esto para los servicios de salud mental?

### Notas

De nuevo, en este ejercicio es importante recordar y destacar que no hay respuestas correctas o incorrectas sino que es más importante escucharse los unos a los otros que estar de acuerdo.

Hay diferentes formas de enfocar este ejercicio. Puede que quieras que cada persona se tome su tiempo para pensar en factores personales, antes de trabajar en pequeños grupos. Cuando se hace así, es probable que haya un gran número de respuestas repetidas. Para clarificar aspectos comunes podrías resumir las respuestas comúnmente identificadas en papel continuo.

Puedes animar a los participantes a ser creativos y expresar ideas con dibujos por ejemplo.





## ¿Que ayudó a mi recuperación?



### Mi experiencia de recuperación

Cada estudiante escribirá su propia experiencia de recuperación relacionándola con los cinco factores que la apoyan: Conexión, Esperanza, Identidad, Significado y Fortaleza. Al completar la ficha de trabajo adjunta, se recogerán también los pensamientos que estén en contra de todos o alguno de los cinco factores. Los estudiantes deberán guardar esta ficha, ya que será utilizada en la sesión 3. Esta ficha incluye el gráfico CHIME FRAMEWORK que se puede imprimir en una hoja separada o por detrás de la de la ficha adjunta.

### Notas

Este es un ejercicio individual diseñado para ayudar a los participantes a empezar a pensar sobre su propia experiencia de recuperación en relación a los factores que la apoyan.



## Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

Qué es la recuperación?

2. ¿Qué ayudó a mi recuperación?

### Mas lecturas recomendadas

Dorrer, N. (2006) Evidence of Recovery: The 'Ups' and 'Downs' of Longitudinal Outcome Studies. SRN Discussion Paper Series. Report No.4. Glasgow, Scottish Recovery Network. Deegan, P (1996) 'Recovery as a journey of the heart' in Psychiatric Rehabilitation Journal, 19(3), 91-97 (Disponible online)

Leamy, M, Bird, VJ, Le Boutillier, C, Williams, J & Slade, M (2011) A conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. British Journal of Psychiatry, 199:445-452 Disponible en: <http://www.researchintorecovery.com/>

### Slide images

Todas las slides se difunden bajo licencia Creative Commons.