ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_2

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDICE DE LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO 2	Pág.
DOC1_ Material teórico	*3*
DOC2_ Material teórico	*6*
DOC3_ Material teórico	*8*
DOC4_Material teórico	*11*
DOC5_ Material teórico	*14*
DOC6_Material teórico	*16*
DOC7_Material teórico	*23*
DOC8_ Material teórico	*28*
DOC9_ Material teórico	*31*
DOC10_Presentación	*50*
Doc11_ Ejercicios	*74*
Doc12_Ejercicios	*75*
Doc13_Ejercicios	*76*
Doc14_Ejercicios	*78*
Doc15_Ejercicios	*80*

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Conferencia I. Pensamiento de recuperación personal

Problemas y fortalezas

Muchos métodos provienen de problemas a la hora de establecer metas y crear planes. Esto no es lo que hacemos (véase también la metodología CARe y la red CARe). Una pregunta frecuente en este sentido es: ¿cómo puedo trabajar en los objetivos de los/las participantes sin sumergirme en sus problemas? Esto se responde con una pregunta: ¿cómo puedes trabajar en los objetivos de los clientes si no sabes qué fortalezas y posibilidades puedes aprovechar para este fin?

Cuando comiences reforzando las fortalezas, entonces se hará evidente que no todos los problemas requieren resolución. Además, también surgirá que algunos problemas disminuirán o incluso se evaporarán. Otros problemas persistirán, y simplemente los incorporaremos a nuestro plan. Varios tipos de fortalezas podrían ser: intereses, talentos y habilidades y otros rasgos personales como la paciencia y la modestia. Nuestra concepción de las fortalezas es amplia: ante todo son oportunidades y posibilidades que están presentes y que se presentan, ya sean mayores o menores. Aquí es a menudo también el caso de que son las pequeñas cosas las que importan. Por ejemplo, las fortalezas se pueden encontrar en el disfrute que un/a participante obtiene de algo. Si hay algo de lo que el/la participante está entusiasmado/a, o de lo que le gusta hablar, entonces esto ya es un indicador de las fortalezas presentes.

También se trata de deseos y aspiraciones. Se debe encontrar una fuerza significativa en el simple hecho de que alguien quiere algo. Muchas fortalezas también se pueden encontrar dentro del conjunto de experiencias que un/a participante ha adquirido. En este sentido, no se trata sólo de una cuestión de experiencia de vida en sí misma, sino también de la forma en que el propio cliente ha aprendido a seguir adelante en circunstancias adversas.

No se trata sólo del conocimiento y la experiencia que el/la participante tiene actualmente (es decir, dentro de este período de su vida), sino también de lo que el/la participante ha adquirido a lo largo del tiempo en términos de experiencia de vida y conocimiento. A menudo, el/la participante también obtendrá fortalezas de su cultura y de la forma en que se tratan los problemas en esta cultura. Todo tipo de formas de apoyo ambiental pueden dar fuerza al participante.

A veces la aprehensión de uno de lo que uno es capaz de ser eclipsado. En tales casos, será posible que usted vea si el/la participante está dispuesto/a para buscar activamente recuperar esa sensación de capacidad. Hay varias maneras de buscar fortalezas. Se pueden encontrar en la historia de la vida o en la historia de la recuperación. También se pueden encontrar en el presente, en los entornos del participante.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A pesar de que muchos participantes tienen una historia repleta de contratiempos, todavía será posible encontrar un montón de fortalezas. Cuando alguien que vive en viviendas protegidas desea vivir de forma independiente, y solía vivir independientemente, entonces es posible que encontremos fortalezas aquí. Muchos trabajadores/as de apoyo primero preguntarán por qué las cosas salieron mal, perdiendo así la oportunidad de encontrar fortalezas. Las buenas preguntas incluyen: ¿cómo lograste seguir adelante durante tanto tiempo, en qué cualidades sacaste, de quién obtuviste apoyo? La pregunta '¿cómo lograste seguir adelante?' es la pregunta de los padres que usamos para trazar fortalezas en el pasado.

Cinco pilares

La investigación llevada a cabo sobre factores de recuperación muestra que estos pueden agruparse en varias categorías (Wilken, 2010). Los llamamos los cinco pilares de un proceso de recuperación. Estos pilares son:

1. Motivación: impulsar fortalezas para la recuperación, como la esperanza, los deseos y las aspiraciones.

2. Identidad: desarrollo de la identidad personal, incluso mediante la construcción de la propia historia de vida y el descubrimiento de fortalezas personales.

3. Conocimientos y habilidades, incluidas las competencias que permiten hacer frente a la discapacidad y desarrollar una mayor autonomía.

4. Estatus y creación de significado: desarrollo de actividades significativas, roles sociales valiosos y relaciones positivas.

5. Apoyo social y material, incluyendo contactos con aquellos que han experimentado cosas similares, alojamiento, trabajo, atención médica profesional y apoyo.

El Perfil Personal *(véase la conferencia III)* nos permite ver la situación de estos cinco pilares. La metodología CARe está orientada a mantener fortalezas y posibilidades que están presentes y, si es necesario, reforzar los pilares. Como tal, esto podría estar reforzando por parte del participante o reforzando en el lado del entorno del participante.

Hoy en día estamos investigando oportunidades que se encuentran (principalmente) en el entorno natural del participante, ya que aquí es donde generalmente son más fácilmente visibles. Los entornos naturales incluyen el propio piso del participante, el centro comercial, el

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

centro comunitario, la red de familiares y amigos. Los participantes pueden comportarse de manera muy diferente en casa con la forma en que se comportan en una clínica. Y todos estamos familiarizados con el ejemplo de cómo los participantes se comportan de manera completamente diferente cuando están de vacaciones a cómo se comportan en viviendas protegidas u otro tipo de institución. Además, se está investigando qué fuentes naturales hay disponibles en torno al participante, así como a aquellas a las que tiene y tuvo acceso. Esto incluye cosas como su red social.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Conferencia II. ¿Cómo evaluamos las fortalezas y las posibilidades?

Literalmente y en sentido figurado ayudamos al participante a acumular fortalezas. Lo hacemos desde la perspectiva de nuestra propia curiosidad con respecto a estas fortalezas. La búsqueda se realiza en "la vida cotidiana" y comienza de forma natural desde el punto de conocer al participante. Buscar fortalezas es un proceso que puede compararse con la búsqueda de flores silvestres en el mundo natural. Paseando por el bosque, nos encontraremos con una hermosa flor aquí y allá. Y si en su lugar caminamos juntos por el bosque, lo disfrutaremos aún más, tanto el paseo en sí como la compañía del otro. Mientras caminamos, recogemos fortalezas, encontrando poco a poco cada vez más de ellas, lo suficiente como para armar un hermoso grupo. Por lo tanto, el proceso de acumular fortalezas nunca es una discusión única, sino que comprende múltiples casos de comunicación, a veces durante un período de meses. Como tal, no se trata de llenar un formulario, sino de revelar las fortalezas intrínsecas a la vida de alguien. Trabajar en un perfil personal es un proceso, para el cual el trabajador/a de cuidado encaja con el ritmo del cliente.

También sostiene que cuanto más concreto sea, mejor. Por lo tanto, los recursos a menudo se incluyen en el Perfil Personal en términos tales como: recibo apoyo de, ayuda, buena comunicación, etc. Estas descripciones deben especificarse con más detalle. Las preguntas que podrías hacer con respecto a una declaración como 'Tengo una buena relación con mi hermana' podrían ser: ¿en qué consiste esta relación?, ¿por qué consideras que es una buena relación?, ¿qué forma toma?, ¿cómo podrían otros ser capaces de ver que es una buena relación?, ¿qué hace por ti? Lo mismo ocurre con declaraciones como 'Recibo mucho apoyo de mi practicante, mis compañeros clientes, mi trabajador de apoyo personal'.

La palabra clave al inventariar posibilidades es 'juntos'. Inventariar posibilidades juntos implica varias formas de trabajar. Por lo tanto, usted puede trabajar y llenar el formulario juntos, pero en este sentido, debemos tener un par de cosas en mente. En primer lugar, es posible que un cliente no vea (o aún no) una serie de fortalezas como fortalezas. Si ese es el caso, entonces el apoyo dado por el trabajador de cuidado consistirá en indicar las fortalezas que percibe y preguntar al participante si reconoce estas fortalezas. A menudo esto producirá reacciones en la línea de: 'Oh, ¿es eso una fuerza? No me di cuenta. De esta manera el participante aprende a identificar sus propias fortalezas. Estas experiencias positivas tienen un efecto positivo en la autoestima del participante, así como en la relación entre el participante y el trabajador de cuidado. También tenemos que darnos cuenta de que muchos caminos conducen a Roma, y que hacer juntos a menudo es mejor que *hablar* juntos. Por ejemplo, al ir juntos a ver un nuevo lugar potencial para vivir, bebiendo café en la ciudad juntos o haciendo tareas domésticas juntos, las fortalezas se revelarán de una manera lúdica.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

En busca de fortalezas en el pasado y en el presente

Ahora: aspiraciones y deseos, cualidades básicas, aspectos culturales de los que se deriva el apoyo, cosas disfrutadas, talentos, habilidades, experiencias de aprendizaje, orgullo, cosas que inspiran y motivan.

Entonces: la forma en que alguien perseveró, resiliencia, los logros de alguien, cualquier cosa o cualquier persona de la que se recibió apoyo.

Cualidades personales: Soy

Talentos y habilidades: Puedo

Fortalezas ambientales: Tengo

Intereses y aspiraciones: Quiero

Mi conocimiento y experiencia: Lo sé

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Conferencia III. Calidad de vida, recuperación y bienestar

Dominios

Dentro de CARe utilizamos el modelo de dominios personales y dominios de vida como brújula. Examinamos los dominios apropiados para deseos y/o objetivos.

Figura. Deseos y metas en diferentes dominios

Deseos y/o metas atribuidas a uno o más dominios personales	**Deseos y/o metas atribuidas a uno o más dominios vivos**
Cuidado personal	Casa y barrio
Salud	Trabajo
Sentido significativo	Aprendizaje
Relaciones sociales	Recreación

Bien puede ser que el participante todavía esté ocupado formulando deseos en un dominio y, sin embargo, ya está cumpliendo activamente una meta en otro dominio. En este sentido distinguimos las fases de exploración, elección, adquisición y seguimiento. Explorar tiene que ver con la orientación, acumulando información sonora. Esto proporcionará una base sólida para tomar una decisión y establecer un objetivo. A continuación, se trata de realizar las

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

acciones adecuadas para lograr el objetivo. Por último, también será deseable para usted mantener la situación provocada. De vez en cuando, un/a participante ya habrá establecido una meta y desea que el soporte lo logre. A veces el/la participante ya ha logrado provocar una situación específica y está solicitando apoyo para ayudar a perpetuarla porque está feliz por este aspecto de calidad de vida.

Esto exige varios tipos de apoyo por parte del trabajador/a de soporte. En tales casos, la guía de viaje está abierta en varias páginas simultáneamente. Con frecuencia hay una relación entre los deseos/objetivos en un dominio y los de otro dominio. Esto nos lleva a ver cómo se corresponden entre nosotros/as.

El modelo de dominio también se puede utilizar para realizar una medición directa de "calidad de vida", simplemente haciendo que el/la participante puntúe para cada dominio. Si alguien quisiera mejorar su calidad de vida en un determinado dominio, entonces nos referimos a esto como un deseo. Ilustraremos esto por medio del ejemplo de Frank.

Frank (1)

Frank ha estado viviendo en una instalación de vivienda protegida desde hace un año. Frank se divorció hace tres años y tiene una hija de seis años, Marcella. Su contacto con su ex esposa Kitty es ahora extremadamente limitado y rara vez ve a su hija pequeña.

Frank tiene su propia habitación con una cocina y está muy contento con ella. Sin embargo, está considerando vivir por su cuenta, lo que le daría una mayor independencia; después de todo, Frank considera que estar solo es importante.

Frank está recibiendo apoyo de Rita. Se conocen desde hace un tiempo y se llevan bien. Han construido un grado de confianza mutua. Durante su período inicial en el alojamiento de Vivienda Apoyada, Frank realmente estaba luchando con lo que sucedió en el pasado. Rita escuchó atentamente y le dio mucho apoyo durante este momento difícil. Ahora Frank quiere hacer nuevos progresos.

Un día Frank y su trabajadora de apoyo Rita están sentados juntos discutiendo un formulario que cuenta con una serie de dominios importantes de la vida, como el lugar donde vives, tus

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

actividades de ocio, etc. Frank anota estos: un 7 para la casa en la que vive en este momento, 5 para la recreación porque piensa que su tiempo libre está bastante vacío.

Frank es un fanático de la música, y cuando habla de ello con Rita sus ojos se iluminan y comienza a hablar más fuerte. Siempre ha querido tocar un instrumento, pero nunca llegó a aprender. Sobre todo, le encantaría poder tocar 'Since I've Been Loving You' de Led Zeppelin en una guitarra eléctrica.

Califica el dominio de las relaciones sociales con un 4. Esto se debe en parte a su tiempo libre vacío, pero predominantemente debido a no ver a su hija con suficiente frecuencia. Frank siente que no es realmente un padre para ella, y esto está empezando a molestarle cada vez más. Poco a poco se da cuenta de que quiere volver a trabajar en su papel paterno. Mientras se habla de esto, resulta que este es un deseo directamente asociado con la significación.

Así, Frank y Rita partieron en un viaje que implicaba dos deseos por parte de Frank: revivir su papel como padre y poder tocar una guitarra eléctrica. La pasión de Frank es evidente en ambos deseos. Y los deseos "apasionados" siempre se asocian con el significado de plenitud. Estos deseos se transforman en metas de viaje.

También podría ser que primero tengamos que proporcionar un amplio espacio para que se cuente la historia de la vida o la historia de recuperación y que el cliente aún no esté completamente listo para mirar hacia el futuro. En tales casos, sus deseos y necesidades estarán orientados principalmente a reconstruir lo que ha sucedido y comenzar a recuperar su identidad. Plan de apoyo se centra en estas cosas *(lectura adicional de un libro de Wilken & Hollander)*. La historia del participante naturalmente dará lugar a un 'Perfil Personal'. Podemos utilizar este perfil en la fase a la que el/la participante ha llegado para empezar a mirar al futuro, así como para ayudar a determinar deseos y establecer metas. Para tomar el caso de Frank como ejemplo, Rita le ofrece mucho apoyo con su historia durante el período inicial en el que están en contacto entre sí. Esta historia también proporciona información para los propósitos de su perfil personal, pero esto no se elaborará para trabajar en objetivos orientados al futuro hasta una etapa posterior.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Conferencia IV. Perfil personal

El Perfil Personal es una herramienta de y para el/la participante, para ayudarle a adquirir una visión general de sus experiencias, deseos y ambiciones. Ayuda a ordenar la información de una manera transparente. El perfil se utiliza para acumular información sobre la situación actual, deseos y ambiciones, experiencias, fortalezas, posibilidades y habilidades, tanto pasadas como presentes. Se relaciona principalmente con las cosas en la vida por las que el/la participante se sintió inspirado/a. No todas las áreas tienen que ser igualmente importantes. Cuando se acumula información, se comienza con aquellas áreas de la vida donde existen deseos y ambiciones.

El perfil personal tiene este aspecto:

PERFIL PERSONAL © J.P. Wilken y D. den Hollander (2011; adaptado de Rapp y Goscha, 2006)		Nombre:
Posibilidades actuales y experiencias	***Deseos y ambiciones***	***Posibilidades y experiencias*** anteriores
	Vivienda	
	Trabajo	
	Aprendizaje - Educación	
	Recreación - Tiempo libre	
	Salud	
	Cuidado personal (incluidas las finanzas)	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

	Relaciones	
	Plenitud (incluida la espiritualidad/religión)	
¿Qué deseos son los más importantes para mí?		

La primera columna muestra la situación actual. En este caso, la información se acumula en respuesta a las preguntas:

- ¿Cómo es mi vida en la actualidad?
- ¿Qué considero importante en mi vida, ¿qué disfruto?
- ¿Qué puedo usar?
- ¿Cuáles son mis cualidades, talentos e intereses fundamentales?
- ¿Cuáles son las opciones presentadas por mi entorno: ¿a qué o a quién puedo buscar ayuda y apoyo?

La columna central es para deseos y ambiciones en los diversos dominios.

La columna de la derecha registra experiencias de vida hasta ahora. A este respecto, la información se acumula en respuesta a las preguntas:

- ¿Cuál era la situación anteriormente?
- ¿Cuáles son mis experiencias?
- ¿Qué consideré importante en mi vida?
- ¿Qué disfruté?
- ¿Qué conocimientos y habilidades he adquirido?
- ¿Qué usé?
- ¿Cómo me mantengo en marcha?
- ¿Qué personas y otras fuentes de mi entorno me dieron apoyo?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

No hay un orden en particular para rellenar las columnas. En el caso de algunos participantes empezamos con los deseos y ambiciones, mientras que con otros empezamos trazando la situación actual. Para otros es más apropiado mirar el pasado.

El perfil es un documento dinámico. Se puede utilizar continuamente durante la fase de reorientación para obtener información. En la mayoría de los casos, esto se hace de forma errática a través de las columnas. En algún momento el/la participante puede haber hecho progresos suficientes para haber adquirido una idea clara, basada en las ideas adquiridas, en cuanto a los deseos que son más importantes para él/ella. Estos se registran en la parte inferior del perfil.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Conferencia V. Del deseo al plan de acción personal

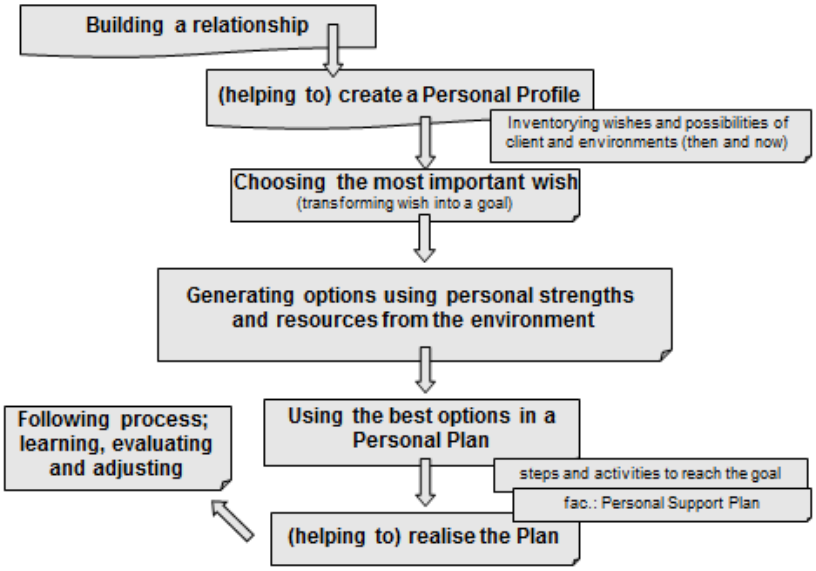
Consideramos a CARe como una guía. En la siguiente figura se presenta una breve descripción de los distintos pasos metodológicos. Este diagrama sirve como un 'planificador de rutas' para CARe. CARe nos ayuda a encajar con la historia de vida y la historia de recuperación del participante, y más específicamente con sus deseos (de vida), lo mejor que podemos. Desde la perspectiva de los principios fundamentales del enfoque de presencia, el trabajador/a del cuidado construye una relación estrecha. Ayuda al participante a progresar en el proceso de recuperación. Reconoce la humanidad y las fortalezas, talentos y otras cualidades del participante.

En este sentido, puede utilizar los recursos del Perfil Personal y del Plan Personal. Si es necesario, utilizará los diagramas que permiten enumerar las preferencias y opciones personales. Las mejores opciones se adoptan en el plan.

De esta manera, el cuidador/a ayudará al participante a encontrar su camino en el presente y en el futuro, para buscar alternativas y tomar decisiones. Estas elecciones se basarán en deseos y posibilidades. La elección de una situación deseada conduce a establecer un objetivo. Este objetivo se convierte en el punto de partida de un Plan Personal. Este plan también especifica las actividades de otras personas en el sistema de apoyo y de los trabajadores/as de atención.

Figura CARe route planner*(el formulario de Word para la traducción está al final del documento)*

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Por lo tanto, un Plan Personal también incluye las actividades de apoyo del trabajador de apoyo (personal). En principio, entonces, no es necesario un Plan de Apoyo separado, a menos que el propio trabajador/a de atención lo considere útil, por ejemplo, porque le gustaría desarrollar con más detalle las actividades que está llevando a cabo y las estrategias que está utilizando para sí mismo/a (y posiblemente para los demás).

El trabajador/a de atención también proporcionará apoyo en los casos en que no se haya elaborado (o aún no) un Plan Personal, por ejemplo, durante las tres primeras fases de CARe. Se esforzará por asegurar que el/la participante perciba la relación como de apoyo desde el principio. En este sentido, durante el período inicial de contacto con el/la participante puede asumir que el/la participante tiene las mismas necesidades humanas básicas que cualquier otra persona, como tiempo y atención, reconocimiento y apreciación. Además, durante este período el trabajador/a de atención intentará formar una imagen de dónde se encuentra el cliente dentro de su proceso de recuperación. Por último, se trata de conocer las necesidades específicas asociadas a la situación actual de la vida del cliente, así como las preguntas de ayuda o apoyo que el cliente tiene frente al uso de la atención médica profesional.

Para poder ofrecer apoyo en estas fases también, podría valer la pena si el trabajador/a de atención desarrolla su presencia ('estar allí') y sus acciones ('hacer') en un Plan de Apoyo. Esto lo mantendrá en pie. Además, permitirá justificar a los demás las cosas en las que está enganchado/a.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Clase VI Fortaleza y vulnerabilidad

Enseña a los hombres de la fuerza que ya está dentro de ellos. (Vivekananda)

Cada ser humano individual tiene sus posibilidades y sus discapacidades. Todos tenemos fortalezas y debilidades, capacidades y vulnerabilidades.

En el proceso de recuperación, ayudamos a las personas a redescubrirse a sí mismas y a su lugar en el mundo después de las experiencias traumáticas por las que han pasado. Les ayudamos a recuperar fuerzas.

Un proceso de recuperación también podría describirse como un proceso en el que alguien crece de vulnerabilidad a fortaleza. Esto no significa que la vulnerabilidad desaparezca. A menudo, el/la participante seguirá siendo susceptible a cierto tipo de estrés o los síntomas que acompañan a un trastorno psiquiátrico pueden volver a asomar la cabeza. Se trata de aprender a afrontarlos lo mejor posible, minimizando su impacto.

Esta conferencia habla de la vulnerabilidad y de cómo se puede ayudar a los/las participante a vivir con esto lo mejor posible. Aquí también el/la trabajador/a social trabajará de una manera basada en el empoderamiento: ayuda a los/las participante a descubrir las fortalezas que hacen posible la vida con la vulnerabilidad.

Primero, examinaremos el concepto de vulnerabilidad. Discutiremos varios factores de estrés que podrían influir. Examinaremos las opciones que tiene un individuo para hacer frente a la vulnerabilidad. Una de las formas de ayudar a las personas en este sentido es enseñar a los/las participantes a mejorar sus habilidades. Se han desarrollado varias formas de hacerlo, como el método del plan de señales de alerta temprana.

Vulnerabilidad

Como se dijo, por definición, todos somos vulnerables. Podemos enfermarnos. Podríamos estar involucrados en un accidente. Somos susceptibles a todo tipo de cosas que nos rodean. Cada individuo tiene sus propios tipos de susceptibilidad. Por tanto, una persona puede ser sensible al polen de hierba y otra a los gatos. Una persona no puede soportar el olor de loción para después del afeitado o el perfume. Otro se irrita rápidamente si no se le sirve lo suficientemente rápido en una tienda. Tratamos de evitar las cosas que nos rodean a las que somos sensibles. No siempre con éxito. Los pacientes con fiebre del heno no pueden encerrarse exactamente en una habitación sellada y libre de polen todo el día.

Un diagnóstico de enfermedad mental, en ocasiones, conlleva una susceptibilidad adicional, además de aquellas cosas a las que todos somos susceptibles. Por cierto, la susceptibilidad también puede tener su lado positivo. Las personas suelen tener una notable capacidad para

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

intuir emociones.

La vulnerabilidad específica puede surgir de todo tipo de formas. Podría ser el resultado de una predisposición genética. O podría provenir de circunstancias difíciles durante la infancia o la adolescencia, o de eventos traumáticos graves. La vulnerabilidad podría ser la causa de un trastorno psiquiátrico, aunque también podría ser su consecuencia. La vulnerabilidad también puede surgir como resultado de un daño cerebral (Witteveen et al., 2010).

Frank (2): ¿qué pasó antes?

Antes de que Frank viniera a vivir a una Vivienda con Apoyo, sucedieron muchas cosas. Frank nació de padres de cuarenta y tantos años y siguió siendo hijo único. Describió su relación con su madre como buena, pero nunca pudo llevarse bien con su padre, a quien percibía como muy estricto, y no pudo cumplir con los altos requisitos que su padre le impuso.

A pesar de ser muy inteligente, las calificaciones de Frank en la escuela no eran nada especiales porque estaba interesado en cosas completamente diferentes. Su interés principal eran las estrellas y el universo. Los profesores lo describieron como un niño bastante pensativo y solitario que estaba fuera de la realidad de la escuela y no tenía amigos. Después de la escuela primaria, Frank pasó a la educación secundaria vocacional, pero no pudo encontrar su lugar allí. Dos años después se puso a trabajar en un almacén. Aunque la opinión de sus maestros era que tal trabajo estaba por debajo de él, Frank realmente lo disfrutó: fue capaz de seguir su propio camino y desarrollar aún más su interés "en el universo". Lo leyó todo y pasó horas todos los días buscando información.

Cuando tenía veinte años, las cosas empezaron a ir mal. Su madre se enfermó repentinamente y falleció poco después. El interés de Frank por el universo se convirtió en ideas grandiosas sobre las catástrofes que le esperaban al mundo, catástrofes que él solo era capaz de prevenir. Fue ingresado en un hospital psiquiátrico tras salir a la calle, acercarse a la gente y gritar sus ideas. Permaneció en el hospital durante siete meses, siendo diagnosticado con esquizofrenia. Una vez establecido un curso de medicación, regresó a vivir con su padre y a trabajar en el almacén.

Durante los siguientes años, fue readmitido en el hospital varias veces. Estos periodos en el hospital trastornaron considerablemente su vida. Gradualmente se hizo evidente que Frank era

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

muy vulnerable.

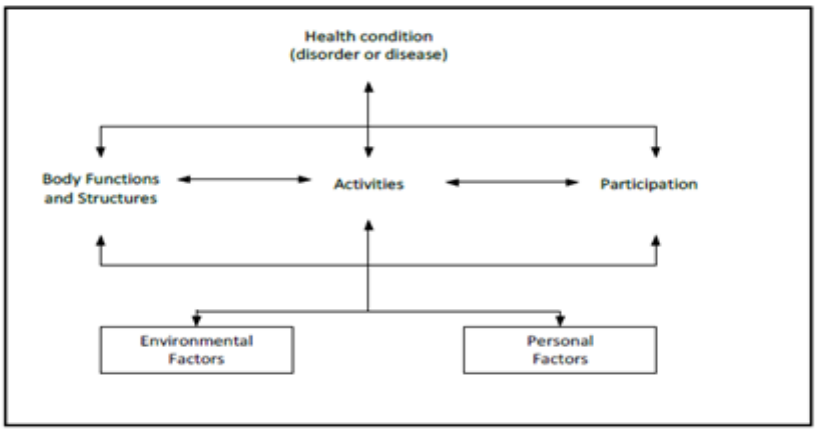
Utilizaremos la situación de Frank como punto de partida para ilustrar cómo afrontar la fuerza y la vulnerabilidad.

La vulnerabilidad puede ser causada por factores físicos y mentales. Estos factores pueden conducir a discapacidades que tienen consecuencias en la capacidad de una persona para realizar actividades y vivir dentro de la sociedad.

Información adicional y figura para el capacitador: Esto se muestra en la siguiente figura, que se basa en la clasificación internacional de funcionamiento, discapacidad y salud (OMS, ICF, 2001). En esta clasificación, el término "función" se refiere a nuestro funcionamiento biológico. El término `` actividades '' se asocia con el uso de funciones en forma de habilidades, mientras que el término `` participación '' se refiere al funcionamiento social. Será evidente a partir de la figura que las actividades cotidianas normales y el contacto social pueden verse seriamente obstaculizados por discapacidades en relación con las funciones físicas y mentales.

Figura Componentes de la clasificación internacional de funcionamiento, discapacidad y salud

The ICF Model: Interaction between ICF components



ICF 2001, p. 18

Las personas que padecen un problema de salud mental o un trastorno psicoorgánico a largo plazo suelen ser vulnerables en varios aspectos: mental, física y socialmente. Sus discapacidades los hacen más vulnerables a presiones específicas. También hablamos de una

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

sensibilidad específica a determinados factores de estrés. Estos factores de estrés pueden ser tanto internos (estrés que surge dentro del propio cuerpo) como externos (estrés causado por estímulos ambientales). Ambos tipos de estrés pueden influirse y reforzarse mutuamente. Y siempre hay interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Así, por ejemplo, los problemas económicos, la falta de vivienda y el ostracismo pueden aumentar la vulnerabilidad.

La interacción entre diferentes factores se ilustra en la siguiente figura.

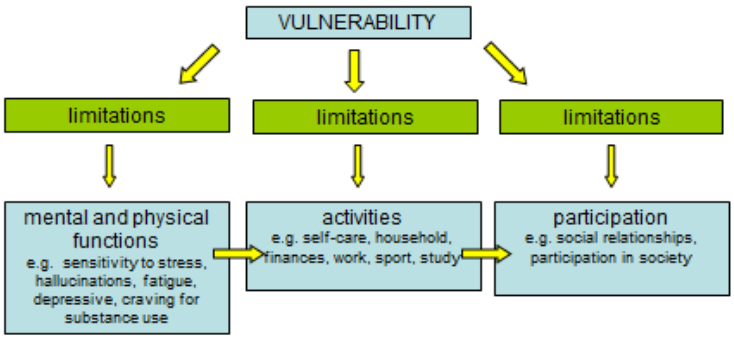


Figura Aspectos de la vulnerabilidad y su interacción (la forma de traducción en Word se encuentra al final del documento)

Frank (3) discapacidades y problemas de participación

A lo largo de los años, Frank resultó ser muy sensible a los cambios en su vida, como mudarse de casa, cambiar de trabajo (de forma voluntaria o no), perder a sus seres queridos (debido a su fallecimiento o alguna otra razón). Frank siempre respondió a este tipo de eventos sumergiéndose por completo en sus grandiosas ideas, que los profesionales etiquetaron como alucinaciones. Es más, trató de convencer a otras personas, incluso a completos desconocidos, del significado de sus ideas. Al hacerlo, se mostró extremadamente salvaje y coercitivo. Esto podría asustar a la gente, aunque Frank no haría daño a una mosca. Y así al final fue ingresado en el hospital, con lo cual siempre se sintió vacío e inútil, sintiendo que su vida ya no tenía sentido. Bebió grandes cantidades de cerveza en un esfuerzo por reprimir estos sentimientos. Invariablemente, esto resultó en todo tipo de problemas con las personas que lo rodeaban: su padre, sus vecinos, los practicantes y más tarde su esposa Kitty. Después de varios meses su estado de ánimo mejoró una vez más y dejó de beber, aunque nunca se detuvo por completo.

Las alteraciones de su funcionamiento mental restringieron sus actividades. Al predicar sus

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

grandiosas ideas, terminó abandonando todas las demás actividades. Y en los períodos en los que consumía mucho alcohol, ignoraba su autocuidado y se veía completamente desaliñado.

El resultado de todo esto fueron todo tipo de problemas de participación: fue despedido, su esposa se divorció de él y se volvió muy aislado y solo.

En las personas con un trastorno de ansiedad, puede surgir una gran presión interna que también puede provocar pánico. Las personas con un trastorno depresivo sufren de melancolía y apatía. Las personas con un trastorno psicótico pueden sufrir el estrés causado por delirios y alucinaciones. Las personas con adicciones son vulnerables a la tentación de las drogas y el alcohol.

El segundo tipo de vulnerabilidad conlleva una especial sensibilidad a los estímulos externos. Generalmente estos son factores de estrés social, como una presión excesiva. Puede surgir una presión excesiva porque otras personas son demasiado exigentes o están demasiado preocupadas. La relación entre el estrés que alguien es capaz de tolerar y el estrés que alguien tiene que soportar es algo a lo que nos referimos como el equilibrio entre capacidad y carga. Si la carga excede la capacidad, alguien perderá el equilibrio y creará problemas, por ejemplo, una recaída en la psicosis, depresión o comportamiento adictivo.

Fuentes de estrés

El estrés excesivo puede provocar una recaída. Cualquiera que sea vulnerable desde una perspectiva psicosocial tendrá sus propios estímulos específicos a los que será sensible.

Existen innumerables factores que pueden causar estrés, como:

- alucinaciones y delirios;
- factores físicos;
- emociones;
- presión social;
- inconvenientes del día a día;
- acciones complejas;
- eventos repentinos.

Los factores físicos pueden incluir alteraciones del equilibrio en el cuerpo, como influenza, pubertad, menopausia o embarazo. Las alteraciones de los procesos biológicos del cuerpo

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

pueden generar estrés.

Las emociones también pueden representar una seria amenaza. Los lazos emocionales demasiado estrechos tienen el potencial de generar estrés, como en el caso de estar enamorado o cuando otros te presionan para que hables de tus sentimientos. Este es el estrés asociado con los tres tipos de ansiedad: ansiedad por el apego, ansiedad por simbiosis y ansiedad por separación (Offerhaus, 1983). Tomemos un ejemplo.

"Enamorarse es un sentimiento maravilloso. Además, inmediatamente le da un tremendo impulso a su confianza en sí mismo. Pero enamorarse también puede significar un riesgo. Existe la posibilidad de que te vuelva psicótico o de que te pierdas en tu pareja y te dediques muy poco tiempo a ti mismo. La intimidad puede ser amenazante, porque se siente como si estuvieras desapareciendo en tu pareja. Una relación requiere mucha energía y necesitas suficiente energía excedente para poder mantener tu propio equilibrio. Algunos participantes del estudio no habían estado enamorados durante años o se habían enamorado de personas inaccesibles. Entre los favoritos estaban estrellas de cine como Jody Foster "(Boevink et al., 2002, págs. 111-112).

Un clima social en el que una persona está sometida a mucha presión social puede ser un factor de estrés significativo. El entorno de una persona puede ser útil para limitar el estrés, pero también puede ser una fuente de estrés. Para muchas personas, un entorno que ejerce una presión social considerable es una carga emocional que no pueden soportar. Esta presión social también se conoce como 'clima de alta EE'. EE significa emoción expresada. Este es el grado en que la comunicación con el individuo psicosocialmente vulnerable se caracteriza por (por ejemplo) críticas o preocupación excesiva. La investigación muestra que los/las participante que en algún momento han sido psicóticos pueden experimentar otra psicosis si las personas en su entorno exudan un alto EE durante una parte considerable del día (haciendo muchos comentarios críticos,

Los inconvenientes del día a día son cosas menores pero no insignificantes que causan malestar o irritación en la vida diaria. Ejemplos de estos incluyen un trabajador/a de apoyo que siempre llega tarde, el azúcar que siempre falta, preocupaciones financieras o dosis de medicamentos.

Incluso realizar (o tener que realizar) acciones complejas para las que el sistema de procesamiento de información no es adecuado puede generar estrés. Por ejemplo, esto podría consistir en realizar acciones complicadas (o demasiado complicadas), tener que hacer demasiadas cosas simultáneamente o tener que asumir mucha (o demasiada) responsabilidad.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Los acontecimientos repentinos pueden alterar el ritmo de la vida familiar. Estos pueden ser eventos radicales y (para los no participantes) no radicales. Ejemplos de eventos radicales incluyen la muerte de un ser querido o la pérdida de una persona de confianza / confidente, tener un bebé, mudarse de casa o perder el trabajo. Los sucesos repentinos que pueden ocurrir a diario, por así decirlo, y que no causan problemas a otras personas, tienen la capacidad de provocar estrés en personas con esta vulnerabilidad psicosocial. Estos casos se refieren a eventos inesperados sobre los que una persona no tiene el control, como quedarse solo inesperadamente.

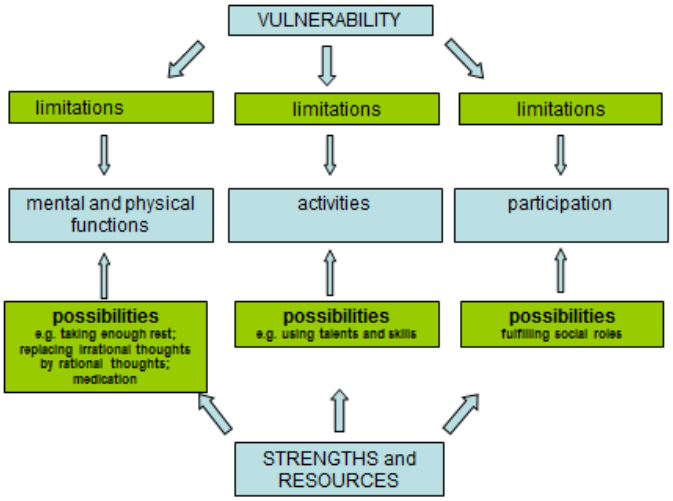
Boevink y col. (2002) citan otro ejemplo, a saber, irse de vacaciones. Ir de vacaciones también puede representar una amenaza para el equilibrio. Varios participantes de la investigación habían tenido experiencias negativas de irse de vacaciones porque habían recaído y habían tenido que ser ingresados en el hospital en el lugar donde estaban de vacaciones. Esto puede constituir un motivo para dejar de ir de vacaciones. No irse de vacaciones no significa que su ansiedad e incertidumbre se hayan evaporado como resultado. Es mejor reemplazar las malas experiencias por buenas. Puede tomar una gran cantidad de diferentes medidas de precaución. Algunas sugerencias incluyen no ir al otro lado del mundo de inmediato, sino comenzar con breves descansos más cerca de casa. Elige como acompañante a alguien que conozcas bien y en quien confíes mucho. Elija unas vacaciones que te gusten mucho.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Conferencia VII. Fortalezas que contrarrestan la vulnerabilidad

Un elemento importante del proceso de recuperación es que la persona se familiarice con sus propias discapacidades, sea capaz de aceptarlas y encuentre la forma de afrontarlas lo mejor que pueda. Como profesional, usted puede desempeñar un papel de apoyo vital en esto. Se requieren dos cosas para hacer frente a la vulnerabilidad: la propia fuerza y los recursos externos. La siguiente figura presenta varios tipos de fuerza que pueden contrastarse con las diversas formas de discapacidad.

Figura Vulnerabilidad y fortalezas (el formulario en Word para traducir se encuentra al final del documento)



Ejemplos de recursos externos incluyen medicamentos, el propio espacio y el apoyo de otras personas. Las experiencias que otras personas han tenido de una vulnerabilidad similar constituyen una fuente importante de ayuda. En Holanda existen muchas asociaciones de personas con el mismo tipo de trastorno. Estos brindan una fuente de apoyo mutuo (apoyo de pares) y tienen el potencial de contribuir significativamente al proceso de adquirir el conocimiento experiencial requerido para aprender a vivir con o más allá de las discapacidades.

Frank (4): fortalezas que contrarrestan la vulnerabilidad

A lo largo de los años, Frank aprendió a (re) descubrir sus puntos fuertes y fue posible utilizarlos en los tres niveles: funciones, actividades y participación.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

A nivel de funciones mentales aprendió a reconocer que puede ser sumamente insistente a la hora de plantear sus ideas y que esto va en detrimento de sus esfuerzos por comunicarlas: la gente le tiene miedo y le evita. Posibilidades (fortalezas y recursos) que ha desarrollado al respecto a lo largo de los años: tomar medidas oportunas en caso de desinhibición con la ayuda de un plan de señales de alerta temprana; discusiones de apoyo con su psiquiatra (y más tarde con su trabajadora de apoyo Rita); y tomando medicación. Durante los períodos en los que se siente vacío y percibe que su vida no tiene sentido, se siente más cómodo retirándose a su propia habitación y tocando su propia música. En esos momentos, también obtiene apoyo al hablar con la psiquiatra de su comunidad y Rita.

En parte, está aprendiendo a aceptar las discapacidades en términos de actividades: es parte de lo que le ha tocado y también pasará. Una de las cosas que ha hecho Frank es elaborar una lista de algunas actividades que hace cada día: cosas básicas como desayunar y ducharse. En este sentido, las discusiones de apoyo lo ayudan a mantenerse enfocado. Además, escuchar cierta música le ayuda, y la música de Led Zeppelin en particular es extremadamente importante para él.

Estas medidas van de alguna manera hacia la mitigación de las discapacidades en relación con la participación. Frank logra asistir a sesiones de usuarios que están experimentando los mismos problemas y este apoyo entre iguales sirve para combatir su aislamiento.

Junto con el/la participante, el/la trabajador/a social puede utilizar el perfil personal para elaborar un plan para trabajar en la lucha contra la vulnerabilidad. En este sentido, puede ayudar a movilizar fortalezas y recursos.

Ahora examinaremos las formas en que las personas pueden volverse más resistentes al estrés y reducir el riesgo de sobrecargarse, con el objetivo de mantener un equilibrio entre la capacidad y la carga.

Afrontamiento

Como afrontamiento nos referimos a la forma en que las personas intentan mantenerse equilibradas. Durante el curso de su proceso de recuperación, cada individuo desarrollará

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ciertas estrategias para mantener el equilibrio, es decir, estrategias de afrontamiento. Estos son métodos para hacer frente al estrés, que permiten al individuo minimizar el grado en el que se ve obstaculizado por el estrés en las actividades diarias y en su vida social. Si el comportamiento de afrontamiento resulta inadecuado o los que lo rodean no le brindan suficiente apoyo al individuo, entonces existe la posibilidad de que el estrés exceda el umbral de tolerancia de ese individuo y podría experimentar una reacción psicótica o depresiva.

Si esa persona recae, por lo tanto, depende en parte de si ha aprendido o no estrategias de afrontamiento y es capaz de aplicarlas en el momento adecuado, pero también depende de la cantidad de presión que le ejerzan quienes lo rodean. como si está recibiendo apoyo de esas personas o no. Si realmente refuerzan el estrés, esto aumentará las posibilidades de una recaída. También hay formas de afrontar los síntomas una vez que surgen. También nos referimos a estos como estrategias de afrontamiento. Así (por ejemplo) alguien puede retirarse y dormir, para darle a su cuerpo y mente la oportunidad de descansar.

Hay dos tipos de afrontamiento. Uno está orientado a generar protección básica. Esto podría ser una cuestión de tomar medicamentos o vivir en una vivienda protegida donde haya apoyo / orientación disponible. El otro tipo de afrontamiento se orienta hacia respuestas efectivas a los factores de estrés que surgen en determinados momentos. Las circunstancias que generan estrés no siempre son algo que pueda controlar. Pueden ocurrir cambios repentinos. Por lo tanto, un ser querido podría enfermarse o morir. Usted mismo podría comenzar algo nuevo y, posteriormente, enfrentarse a estímulos que nunca había encontrado hasta ese momento. En ese caso, el afrontamiento puede incluir un mayor descanso y relajación, hablar de su situación con alguien que conoce bien y que pueda apoyarlo, dar una caminata larga o tomar medicamentos adicionales.

Frank (5): afrontamiento

Incluso durante el tiempo que Frank residió en el alojamiento protegido, tuvo períodos en los que se retiraba a su habitación y días en los que no se levantaba de la cama. Este tipo de periodos suelen darse con posterioridad a cambios, como la llegada de nuevos residentes o la salida de antiguos residentes. También reaccionó de esta manera ante la llegada de su nueva trabajadora de apoyo personal, Rita. Ella lo buscó en su habitación y logró que hablara sobre la situación. Hasta ese momento, varios trabajadores/as del cuidado le habían dado a Frank el mensaje de que el diablo encuentra trabajo para manos ociosas que hacer, y que estar acostado en la cama solo lo haría ir de mal en peor. Rita le dio un mensaje diferente. Ella le dijo a Frank que entendía por qué estaba haciendo esto y lo felicitó por eso: 'Eso' Es perfectamente

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

comprensible, que esté en guardia si las cosas se están poniendo demasiado difíciles para usted '. Agregó que, en sí mismo, el tiempo excesivo en la cama podía convertirse en una fuente de frustración y discutió con él las desventajas que él mismo estaba experimentando. Establecieron que era importante para él adaptar su "forma de afrontarlo" y no quedarse en cama día tras día. Esto le dio a Frank el valor para volver al juego, y logró limitar sus períodos de retiro a su habitación a dos días cada vez.

La estrategia de afrontamiento de Frank (acostado en la cama) fue ineficaz porque persistió con ella durante demasiado tiempo, lo que simplemente se sumó a su sensación de soledad. Al adaptarse a esto en lugar de emitir un juicio, Rita pudo ayudar a Frank a usar su estrategia de afrontamiento de manera más eficiente.

Nicho personal

La investigación muestra que es importante para alguien que es particularmente susceptible al estrés crear un llamado nicho personal (Wilken, 2010). Un nicho personal es un espacio en el que te sientes seguro. Un nicho puede ser tanto un espacio físico, como una habitación para ti, como un espacio psicológico, un espacio en tu cuerpo o en tu cabeza. Dentro de este espacio prevalecerá una cierta tranquilidad, te sentirás bien y a gusto. Los límites del nicho están formados por lo que eres capaz de hacer, es decir, por tu capacidad. Si se está acercando a los límites de su nicho, esto se indicará mediante señales de advertencia. Son señales que le advierten que está entrando en la zona de peligro. Es importante que los/las participante aprendan a reconocer estos signos. Algunas personas sienten una tensión en su abdomen. Otros notan que se están volviendo más inquietos o están escuchando más voces.

Otra característica del nicho personal es que es algo estrictamente personal. Tu nicho es solo tuyo y tú eres el único jefe en él. Lo que esto significa es que nadie más podrá tomar el control de este espacio. De hecho, si alguien más entra en su nicho, está cruzando la línea, en detrimento de la protección. Uno podría comparar esto con la naturaleza preciosa; en las áreas de conservación verá letreros: "área frágil, manténgase alejado". Un signo similar sería apropiado para el nicho personal. A veces puede ser que otras personas, por ejemplo, un miembro de la familia, un Trabajador/a social o un buen amigo, ayuden a mantener el nicho, tal vez ayudando al individuo a estar alerta a las señales de advertencia o dejándolo deliberadamente solo si se retira a su habitación. , por ejemplo. El 'modo permisivo' del trabajo basado en la presencia encaja bien aquí, al igual que la estrategia facilitadora y de apoyo del modelo de estrategias de comunicación. El/la trabajador/a social sigue siendo una presencia

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

de apoyo, pero sin intervenir de ninguna otra manera que no sea asegurándose de que él y otros no perturben el nicho personal del cliente.

A menudo ocurre que los/las participante necesitan gastar una gran cantidad de energía y esfuerzo en la gestión de su nicho personal. El siguiente ejemplo lo hace evidente.

Tomás

Tom es una persona muy enérgica. No obstante, tiene que usar una parte de su energía para evitar hacer aquellas cosas que lo ponen en la zona de peligro. Estar tranquilo es un logro para él. Para Tom, no se trata de la ausencia de estrés, sino de la forma en que puede estar menos afectado por el estrés. Una de las características de su nicho personal es la "calma". La calma le da control y seguridad. Para Tom, la casa en la que vive le brinda seguridad física porque es razonablemente pacífica allí y porque sus compañeros de residencia, los trabajadores de apoyo y su rutina diaria le son familiares. Otra cosa que le resulta importante es la sensación de poder seguir ejerciendo el control (ejemplo de Wilken, 2010).

Un entorno físico compartido con otros (como la casa en la que vive Tom), y que encaja bien con el nicho personal de uno, es algo a lo que también nos referimos como un nicho social adecuado.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Conferencia VIII. Estrategias de comunicación

El modelo de estrategias de comunicación nos da la opción de seleccionar entre varias estrategias de abordaje para que sea posible afinar nuestro acercamiento a este participante o a esta situación. También proporciona pautas que nos permitirán realizar una lluvia de ideas sobre el enfoque que se utilizará y evaluar el enfoque utilizado. Esto hace posible cambiar entre diferentes enfoques, lo que nos permite ver qué funciona.

El modelo contiene diez estrategias. Estos están en una escala que va desde evitar hasta el uso de la coerción. Las estrategias en cada extremo de la escala son estrategias más o menos diametralmente opuestas. Están en los extremos porque solo deben usarse en casos muy excepcionales. Sin embargo, llama la atención cuánto se utilizan, tal vez porque los/las cuidadores/as no saben que hay una escala de opciones alternativas disponibles.

Figura Estrategias de comunicación

© JP Wilken y D. den Hollander (1996, 1999; 2010)

Estrategias	**Elementos que pueden formar parte de esta estrategia**
Evitar	Sea paciente, amigable, mantenga la distancia; observar con distancia crítica.
Estar atentamente presente	Adopte una actitud abierta y presente; ser receptivo a la persona y sus experiencias y contexto de vida (red, comunidad); no te metas. Adopte una actitud de escucha; evite mucha comunicación verbal de su lado. Desarrolle confianza simplemente estando presente. Tu opinión no es importante (en esta etapa). Únase a la perspectiva temporal de la persona.
Facilitar	Crear un entorno seguro, un clima de apoyo social. Enfatizar la atención médica de buena calidad para el bienestar del individuo, tratar de satisfacer las necesidades básicas (por ejemplo, ser escuchado y entendido, brindar apoyo en relación con las finanzas, la comida, la vivienda y el compañerismo). Utilice técnicas de conversación efectivas, apropiadas para la (in) capacidad cognitiva.
Informar	Intercambiar información en pie de igualdad. Obtener información sobre lo que es importante para la persona (valores, deseos y preferencias personales). Dosifique la información, ni demasiado ni demasiado rápido.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

	Brindar información sobre posibilidades (apoyo individual, servicios, programas, instalaciones).
Apoyando y alentando	Brinde apoyo afirmativo, con tipos de apoyo que incluyen apoyo moral, apoyo social y ayuda con el funcionamiento diario. Trabaje para formar una sociedad. Motivar y animar, inspirar y dar esperanza. Confirme fortalezas y posibilidades.
Diálogo	El diálogo abarca las estrategias 2-5. Cooperen en sociedad unos con otros. Esforzarse por la apertura en términos de objetivos, agenda compartida. Crear una base para la investigación conjunta, establecer metas, planificar el desarrollo y la implementación de acciones.
Negociando	Negociar sobre la base del entendimiento y la confianza mutuos, una vez que la persona esté lista para hacerlo y sea capaz de hacerlo, en interés de la persona. Trate de lograr un equilibrio entre los intereses de una persona, la red social y la comunidad.
Tentar	Dale color a la información, utiliza tentaciones, enfatiza los beneficios.
Convincente (presión)	Utilice la instigación verbal, presente argumentos para indicar la necesidad.
Convincente (coerción)	Proporcione el motivo de la acción de la opinión del trabajador/a social / el equipo prevalece en relación con un peligro agudo para la persona o quienes lo rodean.

El modelo ayuda a seleccionar la mejor estrategia de comunicación. La estrategia se elige sobre la base de la resistencia percibida. Consideramos la resistencia como un fenómeno normal y saludable. Es importante analizar los antecedentes de la resistencia. En este caso, se puede hacer una distinción entre la resistencia a las circunstancias o acciones y la resistencia a las personas. También podría ser que una resistencia engendrada por una circunstancia, por ejemplo, la policía acaba de imponer una multa a la persona, esté ejerciendo una influencia en la relación con usted como asistente social.

La resistencia proporciona una señal al asistente social. El/la trabajador/a social deberá observar detenidamente si este signo indica que se debe hacer algo con respecto a la relación. Cuanta más resistencia haya, más se seleccionará una estrategia desde el inicio del diagrama. Desde el punto de partida seleccionado, el cuidador/a procederá paso a paso a otras estrategias para finalmente acercarse lo más posible a una situación de "diálogo abierto".

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Establecer un vínculo es un proceso a largo plazo. El uso exitoso de la estrategia a corto plazo ("el/la participante tomó su medicación hoy") puede resultar en una demora a largo plazo ("pero su desconfianza en usted, de hecho, ha aumentado"). Las estrategias deben verse como un continuo: una línea con extremos al final y matices en el medio. Las estrategias se distinguen por el grado en que se ejerce la presión: desde evitar (prácticamente ninguna presión) hasta obligar (presión máxima).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Conferencia IX. Plan de señales de alerta temprana

Los/las cuidadores/as pueden ayudar cuando se trata de descubrir, crear y mantener el nicho. Para ello, una de las opciones es crear un plan de Señales de Alerta Temprana con un/a participante.[1]

El plan de Señales de alerta temprana es un método desarrollado por Bert van der Werf y sus colegas (Van der Werf et al., 1998). Un plan de Señales de alerta temprana es un plan que presenta señales de advertencia y acciones que se pueden realizar para garantizar una respuesta eficaz a estas señales. El método se usa comúnmente en casos de mejora cíclica de condiciones como trastornos psicóticos y bipolares y / o en el caso de comportamiento disruptivo recurrente.

Existen varias variantes. Usamos el que tiene el modelo de semáforo. Dentro de este modelo, el verde representa una "situación segura". Esta es la situación en la que el/la participante está equilibrado/a. Está dentro de los límites de su nicho personal. El ámbar indica que se está acercando al límite de la zona segura o que el/la participante ya ha alcanzado el límite. El rojo significa que se ha cruzado el límite. El/la participante está fuera de su zona segura y está fuera de balance, lo que hace posible una situación de crisis.

Se puede hacer un plan de Señales de Alerta Temprana para el/la participante mismo/a, pero también se puede crear para las personas que lo rodean, lo que les permite brindar un soporte óptimo para ese/a participante. Antes de crear el plan, es importante preparar un inventario completo. Con este fin, se puede utilizar el Cuestionario de prevención de recaídas.

[1]Hay varios formatos diferentes disponibles. Consulte, por ejemplo, el Plan de acción personal o de prevención de crisis en:http://www.mvbcn.org/home/mv1/smartlist_144/personal_actioncrisis_prevention_plan.html
O el Plan de crisis personal en: http://www.mentalhealthrecovery.com/recovery-resources/documents/CrisisPlan2012Manual.pdf

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

CUESTIONARIO DE PREVENCIÓN DE RECAIDAS

© JP Wilken y D. den Hollander (1999; 2011)

1. Factores de estrés
   1.1. ¿Qué cosas te ponen tensa?
   1.2. ¿Qué tipos de tensión pueden hacer que pierda el equilibrio?
2. Síntomas
   2.1. ¿Qué síntomas le permiten notar que existe el riesgo de que las cosas salgan mal?
   2.2. ¿Existe un orden específico en el que ocurren estos síntomas? Por favor proporcione un esquema del patrón basado en el 'modelo de semáforo':
      a) Verde: nada malo
      b) Ámbar: estás notando que las cosas podrían mejorar
      c) Rojo: las cosas no van bien
   2.3. ¿Qué síntomas permiten que otras personas a su alrededor se den cuenta de que las cosas ¿podría ser mejor?
3. Prevención de recaídas realizada por uno mismo:
   3.1. ¿Eres capaz de reconocer el estrés en ti mismo? ¿Cómo? ¿Qué síntomas permiten que lo haga y cual no?
   3.2. ¿Qué hace si le preocupa este estrés?
4. Ayuda de otros:
   4.1. ¿Qué pueden hacer los/las trabajadores/as de cuidados para ayudar a prevenir una recaída?
   4.2. ¿Qué otras personas son importantes para usted y podrían ayudarlo? ¿Qué acciones ayudarían realmente?
   4.3. ¿Qué medicamento es más eficaz para prevenir las recaídas (tipo, Dosis)?
   4.4. ¿En qué fase sería recomendable empezar a tomar medicación (o extra medicamento)?
   4.5. Proporcione nombres, direcciones y números de teléfono importantes en el evento de recaída, por lo que es necesario consultar a un médico o considerar ingreso al hospital:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

5. Otra información importante.

Esta información permitirá elaborar un plan de Señales de Alerta Temprana. El plan de señales de alerta temprana tiene el siguiente aspecto.

PLAN DE SEÑALES DE ADVERTENCIA TEMPRANA © JP Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; basado en Van der Werfe.a., 1998)		Nombre del cliente: Fecha de evaluación: Fecha de evaluación:		
Etapas	**Señales percibidas por el/la participante**	**Signos percibidos por otros**	**Acciones del cliente**	**Acciones otros**
Verde				
Ámbar				
rojo				
Información importante				

La mejor opción es elaborar un plan de señales de alerta temprana cuando la situación sea razonablemente estable (verde). Lo primero que debe hacer es registrar todos los signos característicos de las distintas fases. Este es también un proceso de aprendizaje y aumento de la conciencia, ya que el/la participante se ve obligado a aprender sobre

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

sus experiencias y practicar el autoexamen. Los signos pueden ser físicos (siento que me duele la cabeza; mi sueño empeora; mi deseo de beber está aumentando) o cognitivos (estoy empezando a preocuparme más; siento que ya no puedo confiar en las personas). También puede comenzar a preparar una lista lo más completa posible y luego asignarlos a las tres fases. Lo importante es acabar con señales lo más claras posible. Estos son signos de que el/la participante podrá distinguir fácilmente de otros signos. Un ejemplo de una señal clara podría ser que un cliente comience a escuchar ciertas voces en su cabeza que de otra manera no escucharía. Es posible que algunos signos poco claros se conviertan en claros. Si, por ejemplo, un participante indica que el deterioro en términos de su sueño sería una señal de que ha entrado en la fase ámbar, entonces puede investigar si esta señal también podría usarse como una señal para la transición a la fase roja. Esta podría ser una posibilidad en la que el/la participante pueda asociar un cierto número de horas de sueño con el letrero, por ejemplo. Para tomar un ejemplo: verde = 8 horas de sueño, ámbar = 5 horas de sueño y rojo = 3 horas de sueño por noche. Un/a participante indica que el deterioro en términos de su sueño sería una señal de que ha entrado en la fase ámbar, entonces usted podría investigar si esta señal también podría usarse como una señal para la transición a la fase roja. Esta podría ser una posibilidad en la que el/la participante pueda asociar un cierto número de horas de sueño con el letrero, por ejemplo. Para tomar un ejemplo: verde = 8 horas de sueño, ámbar = 5 horas de sueño y rojo = 3 horas de sueño por noche. Un/a participante indica que el deterioro en términos de su sueño sería una señal de que ha entrado en la fase ámbar, entonces usted podría investigar si esta señal también podría usarse como una señal para la transición a la fase roja. Esta podría ser una posibilidad en la que el/la participante pueda asociar un cierto número de horas de sueño con el letrero, por ejemplo. Para tomar un ejemplo: verde = 8 horas de sueño, ámbar = 5 horas de sueño y rojo = 3 horas de sueño por noche.

Se podría ayudar al participante a monitorear su nicho personal haciendo que otras personas a su alrededor estén conscientes de las señales de advertencia. Estas personas pueden luego indicárselos. También se podrían acordar determinadas acciones. En tales casos, un requisito previo es que los signos deberían ser perceptibles para los demás. Si un/a participante comienza a escuchar voces en su cabeza, esto no es algo que otras personas puedan percibir, pero si el cliente comienza a exhibir ciertos comportamientos que de otra manera no se mostrarían, por ejemplo, se pondrá muy inquieto o se irritará fácilmente, entonces esto será perceptible para los demás.

Una vez que se hayan inventariado los signos y se hayan distinguido los claros de los

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

poco claros, será posible determinar las mejores acciones. Son acciones que ayudan al participante a evitar que él mismo acabe en las fases ámbar y roja. Si, debido a circunstancias imprevistas, termina en la fase roja, entonces el plan ayudará a tomar esas acciones que, con suerte, lo llevarán de regreso a las fases ámbar y verde lo más rápido posible.

En la parte inferior del plan de Señales de alerta temprana hay espacio para información importante, como detalles de medicamentos y nombres y números de teléfono de personas y organizaciones.

PLAN DE SEÑALES DE ADVERTENCIA TEMPRANA © JP Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; basado en Van der Werfe.a., 1998)		Nombre del participante: Frank Fecha de evaluación: 01 de septiembre de 2010 Fecha de evaluación: 01 de diciembre de 2010		
Etapas	***Signos percibidos por mí mismo/a***	***Signos percibidos por otros***	**Acciones por mi mismo/a**	**Acciones de otros**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PLAN DE SEÑALES DE ADVERTENCIA TEMPRANA © JP Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; basado en Van der Werfe.a., 1998)		Nombre del participante: Frank Fecha de evaluación: 01 de septiembre de 2010 Fecha de evaluación: 01 de diciembre de 2010		
Verde	Me siento bien, voy a trabajar, escucho rock. Me interesa toda la actualidad y disfruto del contacto con otras personas.	Frank va a trabajar, toma café con otros residentes, ve programas de actualidad en la televisión y lee el periódico. Hay un entendimiento mutuo.	Asegurándome de que mis días tengan orden. Por mi propia voluntad, haciendo contacto con personas que son importantes para mí, como William (mi hermano), Elisa y Jack (compañeros de residencia).	Mantener el contacto sin presionarme, por ejemplo, convenciéndome de las cosas que son buenas para mí.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PLAN DE SEÑALES DE ADVERTENCIA TEMPRANA © JP Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; basado en Van der Werfe.a., 1998)		Nombre del participante: Frank Fecha de evaluación: 01 de septiembre de 2010 Fecha de evaluación: 01 de diciembre de 2010		
Ámbar	Empiezo a sentirme empujado y a preocuparme por lo que está sucediendo en el mundo, y me quedo despierto más y más tarde mirando información y carteles en Internet.	Frank comienza a escuchar música blues cada vez más y hace un mayor uso de Internet. El entendimiento mutuo se vuelve más problemático.	Escuchar el tercer álbum de Led Zeppelin: esto me calma. Pregúntale a Elisa y Jack si quieren venir a tomar café juntos más a menudo y llamar a mi hermano William más a menudo, si es necesario, todas las noches. Ser minucioso cuando se trata de trabajar en mi lista de actividades diarias. Asistir al grupo de reunión con el compañero de trabajo.	Si es necesario, Rita puede ofrecerme medicación, pero si digo que no, ella no puede presionarme en absoluto. Si Rita piensa que No lo estoy haciendo bien, entonces hablará de esto con William, Elisa y Jack.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

rojo	Ya no puedo liberarme de los desastres internacionales y pienso constantemente en ellos. Otras personas empiezan a presionarme cada vez más y eso es algo a lo que me resisto.	Frank ya no duerme, está continuamente preocupado por persuadir a los demás y no escucha lo que dicen los demás. Solo escucha música heavy metal. No hay entendimiento mutuo.	Estoy abrumado por la ansiedad y la preocupación. Entre todo esto tengo que encontrar un refugio seguro, pero normalmente no puedo hacerlo por mi cuenta. En tales circunstancias, mi objetivo es seguir comiendo adecuadamente, de lo contrario, estar débil por el hambre solo me hará sentir peor.	Así Rita se queda conmigo tanto como sea posible porque me siento más tranquilo cuando ella está cerca. Quincy (la enfermera psiquiátrica de mi comunidad) me ofrece medicamentos adicionales. Si necesito que me admitan en el hospital, entonces Rita viene conmigo y, aparte de eso, la comunicación se mantiene como si nada y ella dice lo menos posible porque de lo contrario rápidamente me inquieto más.
Información importante	Frank pasó por un divorcio en el pasado, pero lo ha afectado durante años. No importa cuán coercitivo pueda llegar a ser Frank, nunca tiene intenciones malignas hacia otras personas.			

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Resultados

Los programas de entrenamiento para prevenir recaídas y enseñar habilidades de afrontamiento tienen muchos tipos de efectos positivos, como muestra la investigación (Mueser et al., 2002). Los cuidadores/as afirman que creen que el plan de Señales de alerta temprana es un método eficaz porque permite una cooperación orientada a objetivos con el/la participante y las personas importantes para él/ella. Los miembros de la familia compartieron este análisis. También consideran el plan como un conjunto de acuerdos, por ejemplo. Está claro para todos lo que se espera de quién si una recaída amenaza con ocurrir o si surge una situación de crisis.

Los/las participantes han informado los siguientes efectos:

- Pueden cuidarse mejor por sí mismos/as, lo que permite prevenir o retrasar una recaída.
- Se sienten menos a merced de (lo que para ellos son) síntomas inmanejables e inexplicables, lo que hace que se vuelvan más autosuficientes y menos dependientes de los demás.
- En lugar de simplemente tomar pastillas, también se crea un espacio para otras opciones para lidiar con la enfermedad y sus consecuencias.
- Un plan de señales de alerta temprana brinda tranquilidad y algo a lo que aferrarse. Es un medio de comunicarse con las personas que lo rodean. A través del plan de Señales de alerta temprana, el/la participante puede mostrar a los demás lo que le sucede y cómo podrán apoyarlo mejor.
- Para quienes padecen discapacidades cognitivas y tienen dificultades para poner en orden sus pensamientos, el plan de Señales de alerta temprana puede funcionar como un marco para darles algo para continuar.
- La metodología tiene un efecto educativo, ya que el/la participante e incluso aquellos que son importantes para él/ella aprende a asociar los factores de estrés con su propia situación y síntomas (actuales o anteriores).
- La conciencia que se genera a raíz de ello permite asociarlo con situaciones que se presentaron en el pasado. Todo lo que salió mal puede entenderse mejor y procesarse.
- Si la metodología da como resultado una mayor estabilidad, esto tendrá un efecto beneficioso en el proceso de recuperación y creará espacio para objetivos en términos de acomodación, trabajo, aprendizaje y recreación.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Plan de crisis

Una variante (o elaboración) del plan de señales de alerta temprana es el plan de crisis o la tarjeta de crisis. Esta es una tarjeta que contiene información que será importante si el/la participante se encuentra ingresando a la zona roja. el/la participante guarda la tarjeta en su persona (por ejemplo, en su billetera o bolsillo del abrigo). Una tarjeta de crisis contiene información sobre qué hacer en caso de ciertos signos, sobre la medicación y sobre los deseos relacionados con el tratamiento psiquiátrico. Discutir las preferencias de tratamiento de antemano es propicio para asegurar que el/la participante pueda recibir la atención médica que le gustaría si surgiera la necesidad (Sutherby y Szmukler, 1998; Sutherby et al., 1999).

Estas tarjetas se pueden utilizar de varias formas. Pueden indicar los números de teléfono y otros datos personales de un amigo, miembro de la familia, contacto de atención de salud mental o trabajador de apoyo. La tarjeta puede proporcionar información más detallada sobre lo que sucede cuando el/la participante comienza a sentirse mal, para que el/la participante mismo/a o una ayuda al trabajador/a a reconocer estos signos y obtenga ayuda más rápidamente. La tarjeta puede contener información sobre el tipo de atención médica que el cliente considera útil o no y lo que él cree que debe hacerse en las primeras etapas de una crisis para evitar que la situación empeore.

Tarjeta de crisis

Fuente: www.crisiskaartggz.nl

Mi nombre: . . . . . .

Dirección: . . . .

Tel .:. . . . . .

Fecha de nacimiento: . . . . . .

Seguro de salud: . . . . . .

Numero de seguro: . . . . . .

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tarjeta de crisis

Fuente: www.crisiskaartggz.nl

¿Cómo se manifiesta una crisis en mi caso?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Señales de advertencia anticipadas:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Cómo actuar en caso de crisis:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tarjeta de crisis

Fuente: www.crisiskaartggz.nl

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

(Por ejemplo: ¡No me toque! Si tiene que hacerlo, por favor anuncie esto de antemano. Prefiero tener una persona de contacto establecida. Por favor llame a mi persona de contacto y pregúntele si vendrá a verme. Su presencia tendrá un efecto calmante. Puedo parecer peligroso. Sin embargo, nunca he sido violento. Por lo tanto, no tiene que dominarme; una solicitud razonada de cooperación funciona mejor conmigo)

Información Física:

. . . . . .
. . . . . .

(por ejemplo, siempre me duele la cabeza durante una crisis)

Medicación actual:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tarjeta de crisis

Fuente: www.crisiskaartggz.nl

Medicación al ingreso:

He tenido malas experiencias con. . . . . por lo que preferiría una medicación diferente.

Explique los efectos secundarios y otra información relevante. Si estoy demasiado confundido para entenderlo, hable con mi persona de contacto.

Si se requiere la admisión al hospital, preferiría que me admitieran en:

Hospital: . . . . . .

Dirección: . . . . . .

Tel .:. . . . . .

Médico:. . . . . .

Comentario:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tarjeta de crisis

Fuente: www.crisiskaartggz.nl

En caso de una crisis, póngase en contacto con la persona de contacto elegida sin demora:

Nombre: . . . . . .

Relación conmigo): . . . . . .

Dirección: . . . . . .

Código postal y pueblo / ciudad:. . . . . .

Teléfono: . . . . . .

Correo electrónico: . . . . . .

Tareas para mi persona de contacto:

. . . . . .

(Por ejemplo: Verifique si mi lugar de residencia ha sido cerrado correctamente. Llame a mi trabajo. Asegúrese de que los pagos de mis beneficios no estén en peligro durante mi estadía en el hospital. Cuide los postes y las plantas de la casa).

Detalles del médico de cabecera (si tiene conocimiento de los acuerdos):

Nombre: . . . . . .

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tarjeta de crisis

Fuente: www.crisiskaartggz.nl

Dirección: . . . . . .

Ciudad: . . . . . .

Estación GP:. . . . . .

Detalles de mis practicantes:

Nombre (1):. . . . . .(Psiquiatra)

Nombre (2):. . . . . (Enfermera psiquiátrica comunitaria)

Afiliado a: . . . . . .

Dirección: . . . . . .

Tel .:. . . . . .

Fecha: . . . . . .

Firma:

Resumen

Analizamos aspectos de vulnerabilidad. La fuerza y la vulnerabilidad son correlativas.

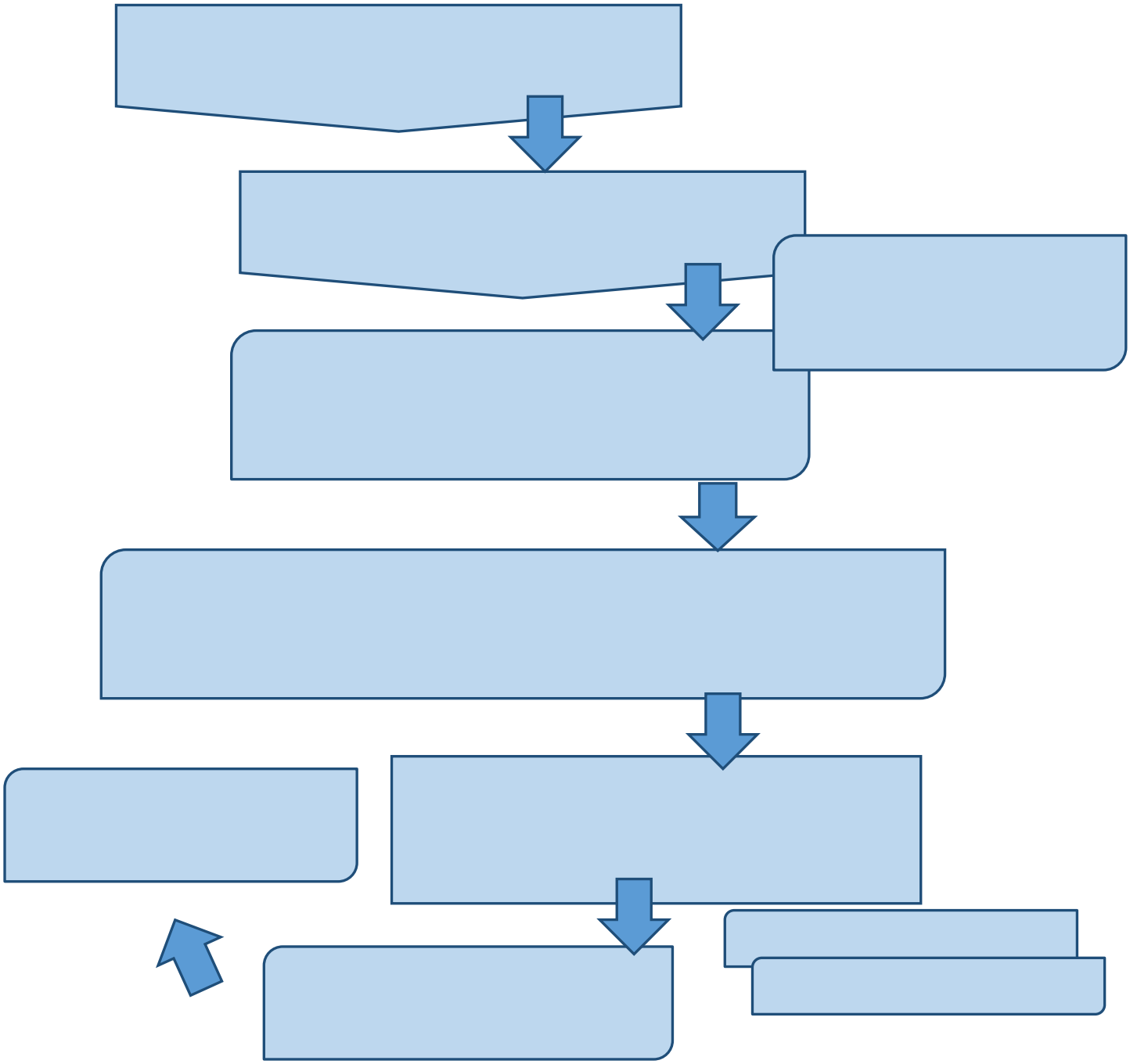
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Son dos caras de una misma moneda. En el marco de un proceso de recuperación, la doble tarea del cliente es hacer frente a las discapacidades y, al mismo tiempo, aprovechar las fortalezas dentro de sí mismo para poder gestionarlas.

Desde la perspectiva de CARe, podemos ayudar a los/las participantes a crear un espacio para experiencias desagradables, a aceptar discapacidades y a aprender la mejor manera de afrontar estas cosas. Cuanto mejor se las arregle un individuo para mantener el equilibrio y preservar su 'nicho personal', más espacio creará para actividades que brinden significado y para cumplir roles sociales significativos. Un plan de Señales de Alerta Temprana y / o una tarjeta de crisis son herramientas que pueden resultar útiles en este sentido.

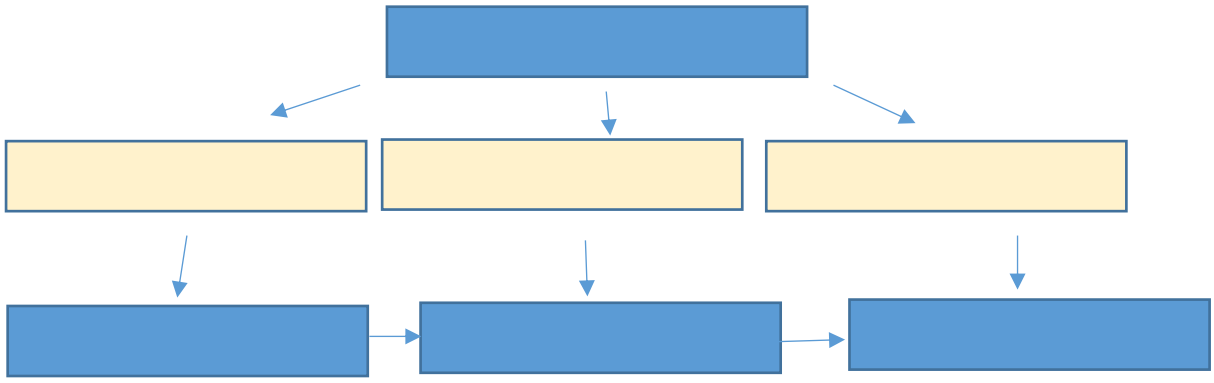
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Planificador de rutas CARe



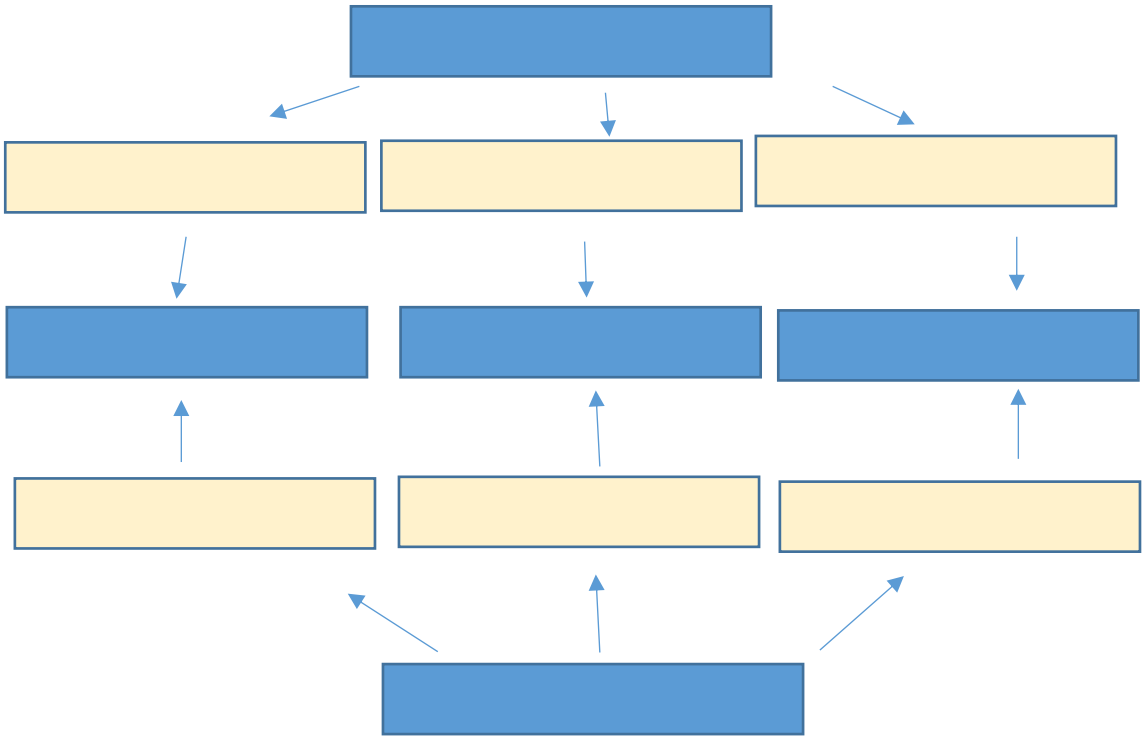
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aspectos de vulnerabilidad y su interacción



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vulnerabilidad y fortalezas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
IN MENTAL HEALTH

¿Cómo empoderarme a mí mismo/a y a mis apoyos?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

Plan personal de recuperación y bienestar como guía

Ejercicio de calentamiento

- Por favor, reúnanse en un círculo. Elige a alguien con quien no conozcas bien con quien charlar.
- Debate sobre:
  - ¿Qué sé de planes personales de recuperación, recuperación y bienestar?
  - ¿Qué creo que sé?
  - ¿Qué más me gustaría saber?

Pensamiento de recuperación personal

- Concéntrese en resaltar fortalezas y posibilidades, no en problemas y limitaciones.
- 5 pilares de la recuperación
  - Motivación
  - Conocimiento de identidad y habilidades
  - Estado y creación de significado
  - Apoyo social y material.

Fortalezas y posibilidades

- En busca de fortalezas del presente y del pasado:
  - Ahora: aspiraciones y deseos, cualidades básicas, aspectos culturales de lo que se deriva el apoyo, cosas disfrutadas, talentos, habilidades, experiencias de aprendizaje, orgullo, cosas que inspiran y motivan.
  - Entonces: la forma en que alguien perseveró, resiliencia, los logros de alguien, cualquier cosa o cualquier persona de la que se recibió apoyo.
- 5 áreas de fortaleza
  - Deseo: deseos, intereses y aspiraciones
  - Puedo: talentos y habilidades
  - Soy: valores fundamentales, características personales
  - Tengo: fortalezas ambientales
  - Sé: conocimiento y experiencia

Ejercicio

- Busque fortalezas en su pasado y en el presente usando la hoja de trabajo 1. Fortalezas. Primero trabaja por tu cuenta y luego comparte con una persona a tu lado.

Puedo	Tengo
Soy	
Deseo	Sé

Calidad de vida, recuperación y bienestar

- Miremos los deseos, oportunidades, limitaciones y la calidad del medio ambiente de la persona en relación entre sí.
- Fases de exploración, elección y adquisición.
- Diferentes dominios :

Deseos y/o metas atribuidas a uno o más dominios personales	**Deseos y/o metas atribuidas a uno o más dominios vivos**
Autocuidado	Casa y barrio
Salud	Trabajo
Significado	Aprendiendo
Relaciones sociales	Recreación

- El desarrollo siempre es posible, pero en qué área, cuándo y en qué medida - no se puede predecir (J.P.Wilken)

Ejercicio

- Por favor, piense en sus dominios personales y activos usando las HOJAS DE TRABAJO DETA 2. Círculo de la vida. Dar evaluaciones. Primero trabaja por tu cuenta y luego comparte con una persona a tu lado.

Dominio	Evaluación de la situación actual en una escala del 1 - 10	Cuál es el primer paso hacia el deseo o la ambición? (Evalua de 1-10)
Alojamiento		
Trabajo		
Aprendizaje- educación		
Recreación-Tiempo libre		
Salud		
Cuidados personales (ej. Finanzas)		
Relaciones sociales		
Significado (ej: religión espiritual)		

Perfil personal

- El perfil personal es una herramienta de y para el/la participante , para ayudarle a adquirir una visión general de sus experiencias, deseos y ambiciones.

  (Hojas de trabajo DETA 2)

Ejercicio

- Anota un perfil personal por ti mismo/a usando la hoja de trabajo deta 2. Perfil personal. Por favor, comparta su experiencia de aprendizaje en un auditorio.

Ejercicio

- ¿Qué opinas de metas y planes? Por favor, evalue a sí mismo/a en una escala 1 – 10. Comparte tus pensamientos con los demás y encuentra tu lugar en una línea sociométrica.

Del deseo al plan de acción personal

- *Un viaje de mil millas comienza con un solo paso (proverbio chino)*.
- Las mejores opciones de preferencias y opciones personales se adoptan en el plan. El plan personal incluye pasos y actividades para alcanzar la meta.

(Hojas de trabajo Deta 2)

Ejercicio

- Anota un plan de acción personal para ti usando la hoja de trabajo 4. Plan personal. Por favor, comparta su experiencia de aprendizaje en un auditorio.

(Hojas de trabajo Deta 2)

Círculo de compartir

- ¿Qué llevo conmigo del día de entrenamiento?
- ¿Cuál es el primer paso para implementar lo que aprendí?
- ¿Quién puede apoyarme?

Fuerza como contrapeso a la vulnerabilidad psicosocial

Ejercicio de calentamiento

- ¿A qué soy sensible?
- ¿Cómo me ocupo de eso?
- ¿Sé de dónde viene?

Por favor, comparta algunas historias con otros.

Entendiendo la vulnerabilidad

- *Enseñar a los hombres de fuerza que ya está dentro de ellos (Vivekananda)*.
- En el proceso de recuperación las personas se redescubren a sí mismas y su lugar en el mundo – significado de la vida.
- Todo el mundo es vulnerable.
- Factores de estrés internos y externos:
  - alucinaciones y delirios
  - factores físicos
  - emociones
  - presión social del día a día
  - inconvenientes complejos
  - acciones
  - eventos repentinos.

Fortalezas contrarrestan vulnerabilidad

- Un elemento importante del proceso de recuperación es familiarizarse con las propias discapacidades, poder aceptarlas y encontrar maneras de hacerles frente lo mejor posible.
- Para hacer frente a la vulnerabilidad se necesita su propia fuerza y recursos externos.
- Afrontamiento:
  - orientado a engendrar protección básica
  - orientados a respuestas efectivas a los factores de estrés que aparecen en ciertos momentos..
- Un nicho personal es un espacio físico o psicológico donde te sientes seguro.

Ejercicio

- ¿Qué tipo de "asistente de viaje" (persona de apoyo) necesito para mi capacidad para manejar los riesgos para la salud?
- ¿Cuál es mi necesidad de mi propio espacio y límites?

Por favor, discuta con una persona a su lado.

Estrategias de comunicación

- Evitación
- Estar atentamente presente
- Facilitar
- Informar
- Apoyar y alentar
- Diálogo
- Negociación
- Tentar
- Ser convincente (presión)
- Ser convincente (coerción)

Plan de señales de alerta temprana

- El plan de señales de alerta temprana es un plan con señales de advertencia y acciones que se pueden realizar para garantizar una respuesta eficaz a estos signos.
- El cuestionario de prevención de recaídas se puede utilizar.
- La tarjeta de crisis contiene información que será importante si una persona se encuentra entrando en la zona roja.

(UTILIZAR HOJAS DE TRABAJO DETA 2)

EJERCICIO

- Haga un plan de señales de advertencia temprana planifique para usted mismo usando la hoja de trabajo 5. Plan de señales de alerta temprana. Por favor, comparta su experiencia de aprendizaje en un auditorio.

(UTILIZAR HOJAS DE TRABAJO DETA 2)

Círculo de compartir

- ¿Qué llevo conmigo del día de entrenamiento?
- ¿Cuál es el primer paso para implementar lo que aprendí?
- ¿Quién puede apoyarme?

GRACIAS!

- Las conferencias se basan en el modelo CARe: Wilken, J., Hollander, D. (2015). **Apoyo a la recuperación y la inclusión. Trabajar con el modelo CARe**. Ámsterdam: Swp Publishers.

HOJAS DE TRABAJO DETA 2

Todas las hojas de trabajo se basan en: Wilken, J., Hollander, D. (2015). **Soporterecovery e inclusión. Trabajando con el ACARemodel.** Ámsterdam: Swp Publishers.

HOJA DE TRABAJO 1. Fortalezas

Puedo	Tengo
Soy yo	
Quiero	Lo sé

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Todas las hojas de trabajo se basan en: Wilken, J., Hollander, D. (2015). **Soporterecovery e inclusión. Trabajando con el ACARemodel.** Ámsterdam: Swp Publishers.

HOJA DE TRABAJO 2. Círculo de la vida*

Dominio	***Evaluación de la situación actual en una escala 1-10***	***¿Qué es un primer paso hacia el deseo o la ambición (valor de evaluación 10)?***
Vivienda		
Trabajo		
Aprendizaje – educación		
Recreación - tiempo libre		
Salud		
Cuidado personal/ cuidado personal (incluidas las finanzas)		
Relaciones		
Sentido significativo (incluida la espiritualidad, la religión)		

* En lugar de una tabla, también puede dibujar un círculo y llenarlo de adentro hacia afuera o usar algún método creativo como collage, etc…

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

HOJA DE TRABAJO 3. Perfil personal

PERFIL PERSONAL © J.P. Wilken y D. den Hollander (2011; adaptado de Rapp y Goscha, 2006)		Nombre:
Posibilidades y experiencias actuales	***Deseos y ambiciones***	***Posibilidades y experiencias*** anteriores
	Vivienda	
	Trabajo	
	Aprendizaje - educación	
	Recreación - tiempo libre	
	Salud	
	Cuidado personal/cuidado personal (incluidas las finanzas)	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

	Relaciones	
	Sentido significativo (incluida la espiritualidad, la religión)	
¿Qué deseos son los más importantes para mí?		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

HOJA DE TRABAJO 4. Plan de acción personal

Un viaje de mil millas comienza con un solo paso (Chineseproverb)

PERSONAL PLAN © J.P. Wilken y D. den Hollander (2010)	Nombre: Trabajador de soporte: Fecha:
¿Qué quiero lograr (objetivo)? **¿Por qué es importante para mi?**	

Lo que hago	Qué hacen los que hacen	Cuando quiero que esto se logre	Fecha en la que logré lo anterior	Notas

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

HOJA DE TRABAJO 5. Plan de señales de alerta temprana

PLAN DE SEÑALES DE ALERTA TEMPRANA © J.P. Wilken, D. den Hollander (1999; 2011; basado en Van der Werfe.a., 1998)		Nombre del participante: Fecha de evaluación:		
Fases	***Signos percibidos por el participante***	***Signos percibidos por otros***	**Acciones participante**	**Acciones otros**
Verde				
Ámbar				

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Rojo				
Información importante				

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups