

CUADERNO DE TRABAJO PERSONAL:

MAPEANDO
MI BIENESTAR



MANUAL
PARA LA
RECUPERACIÓN
Y LA AUTOGESTIÓN
DEL BIENESTAR

El "Cuaderno de trabajo. Mapeando mi bienestar" es un complemento al Manual para la recuperación i autogestión del bienestar. Éstos son productos del proyecto Activa't per la Salut Mental, coordinado por la Generalitat de Catalunya, la Federació Salut Mental Catalunya y la Federació Veus, implementado en el marco del Plan Integral de Salud Mental y Adicciones.



Comité de redacción:

- Hilari Andrés
- Manel Anoro
- David Clusa
- José M. Crosas
- Paz Flores
- Alberto García
- Belén Gías
- Lluís Lalucat
- Eva Miralles
- Eduardo Palomer
- Joan Tremoleda
- Tina Ureña

Coordinación del proyecto:

M^a Jesús San Pío, Bàrbara Mitats, Miquel Miranda, Edgar Vinyals, Elvira Rodríguez, Raúl Velasco y Emilio Rojo Rodes.

Material elaborado por:

Activament Catalunya Associació www.activament.org

Autores:

Hernán María Sampietro y Carla Gavaldà Castet

Revisión lingüística y de estilo:

Laura Sicilia Matas

Traducción realizada por:



Con la colaboración de:



ÍNDICE

Presentación: mapeando mi bienestar	9
Características distintivas del cuaderno.....	10
¿Qué partes incluye el cuaderno?.....	11
¿Cómo usamos el cuaderno?.....	12
Herramientas para la recuperación y el bienestar.....	13
Mi Plan: mapeando mi bienestar	25
La caja de bienestar.....	29
Herramientas de mantenimiento.....	33
Plan de crecimiento personal.....	37
Espejo de recaídas.....	41
Plan de crisis.....	43
Agenda de aprendizajes.....	53

LA METÁFORA DEL ESCALADOR

“Lo veo como una ascensión a una montaña.

Uno está siempre en camino, o subiendo o bajando, pero no llega nunca a la cima.

Cada persona puede, simplemente, poner su banderita:

‘Aquí he llegado, estoy recuperado’.

Como los montañeros, uno va poniendo su bandera en este campamento base:

‘esta es mi recuperación a partir de ahora’.

Pero uno puede seguir subiendo y llegar a otra meta base:

‘este es mi nuevo nivel de recuperación’.

O sea, no es una entelequia estable.

La recuperación no es la montaña, es el montañero subiendo”.

(Juan Antonio Martínez)

PRESENTACIÓN:

Mapeando mi bienestar

Este cuaderno es un documento práctico, un recurso diseñado para ayudarnos a tener una mejor salud mental y más satisfacción con la propia vida. Es una herramienta que nos facilita la identificación, organización y gestión de las estrategias y recursos que las personas tenemos a nuestro alcance para elaborar nuestro propio **Plan personalizado de recuperación y bienestar**.

OBJETIVO

Favorecer el desarrollo de una vida plena para las personas con un diagnóstico de trastorno mental o con experiencias de sufrimiento psicológico.

Elaborar nuestro plan puede ayudarnos a:

- * Hacer frente al sufrimiento psicológico que a veces (o a menudo) debemos atravesar en nuestra vida.
- * Llevar adelante un proceso de recuperación, a nuestro propio ritmo y de acuerdo a las propias preferencias.
- * Disminuir el riesgo de tener una recaída o una crisis de salud mental y/o controlar dentro de nuestras posibilidades los factores que nos pueden hacer recaer o sufrir una crisis.
- * Prepararnos para las posibles recaídas o crisis que puedan llegar, para atravesarlas mejor y/o para que se respeten nuestras preferencias cuando necesitemos atención profesional.
- * Incrementar nuestro bienestar personal con nosotras mismos y con nuestra vida.

Características distintivas del cuaderno:

Como herramienta práctica, el presente cuaderno tiene algunas características que le son propias y lo distinguen de otros recursos:

Está basado en el modelo de recuperación

Un modelo para el que el objetivo principal es el logro de una vida satisfactoria y plena, de acuerdo con nuestros propios criterios y preferencias. La recuperación tiene que ver con el bienestar y la satisfacción con quiénes somos y la vida que vivimos y no se limita al control de los síntomas.

Está orientado a la autogestión

Está pensado para favorecer la autodeterminación y para promover la corresponsabilización en la mejora de nuestra vida. El cuaderno no nos dice qué debemos hacer o qué no debemos hacer, sino que nos orienta para encontrar y sacar provecho de los recursos de los que disponemos. Cada una de nosotras utilizaremos estas herramientas de acuerdo a las propias necesidades.

Incluye recursos más allá de la atención profesional

El cuaderno nos ayuda a sacar provecho de todo el abanico de recursos que tenemos a nuestro alcance y que pueden ayudarnos en este proceso. Más allá de la atención profesional, encontraremos herramientas en nosotras mismas, nuestro entorno y nuestra comunidad. Con la práctica, tendremos más facilidad para valorar la propia experiencia como fuente de aprendizaje y utilizar nuestras herramientas.

¿Qué partes incluye el cuaderno?

En las siguientes páginas encontraremos 6 apartados diferentes, que nos ayudan a identificar y organizar nuestras herramientas, de acuerdo a su función.



CAJA DE BIENESTAR

Estrategias, herramientas, personas y situaciones que me hacen sentir bien (y que tengo a mi alcance).



HERRAMIENTAS DE MANTENIMIENTO

Todo lo básico que tengo que hacer o que tengo que evitar para no recaer (hábitos, actividades cotidianas, rutinas, relaciones, etc.).



PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL

Estrategia propia de empoderamiento, con todo lo que nos permite expresarnos, sentirnos bien con lo que hacemos y quiénes somos, aprender y construir ilusiones y objetivos personales (un proyecto de vida).



ESPEJO DE RECAÍDAS

Mis señales de alerta, personas referentes y otras estrategias para identificar el inicio de una crisis de salud mental.



PLAN DE CRISIS

Recursos para hacer frente a las recaídas, como el documento de decisiones anticipadas, las personas de contacto y/o responsables, recursos a los que ir, etc.



AGENDA DE APRENDIZAJES

Con la revisión de las estrategias y las herramientas, en función de la experiencia. Responden preguntas como: ¿Qué nos ha funcionado? ¿Qué no nos ha funcionado?

La estructura con seis apartados que se propone aquí para hacernos nuestro plan personalizado de recuperación y bienestar sólo es una propuesta, una orientación práctica. La podemos modificar si creemos que otro formato de organizar las herramientas nos sería más provechoso. Por lo tanto, podemos quitar o cambiar cualquiera de los apartados o incluir nuevos, de acuerdo a nuestras necesidades.

¿Cómo usamos el cuaderno?

Para empezar a rellenar el cuaderno de trabajo, es recomendable tener presente las siguientes consideraciones:

Es nuestro plan personal

Esta es una herramienta para mapear nuestro bienestar y orientarnos en el propio proceso de recuperación. Todo lo que decidimos incluir debe estar basado en nuestras preferencias, deseos y prioridades. Tenemos libertad para llenar sólo los apartados que consideramos oportuno y no hay que ceñirse a su estructura. Los objetivos, metas y recursos que utilizaremos los elegiremos nosotras.

Las partes del cuaderno son un conjunto

Los seis apartados que incluye el cuaderno nos hacen reflexionar sobre diferentes tipos de recursos y herramientas. No son pasos sucesivos, que primero tenemos que rellenar unos para poder hacer los siguientes, sino un conjunto de estrategias que sirven para responder a diferentes necesidades. Lo recomendable es leer todo el cuaderno y luego elegir qué apartados hacemos y cómo los rellenamos.

Podemos hacerlo solas o acompañadas

Si es nuestro primer plan o aún nos falta experiencia para poner en palabras nuestras necesidades y los recursos de los que disponemos, podemos llenar el cuaderno de trabajo con el apoyo de una persona cercana, que sea de nuestra confianza, que nos conozca, que respete nuestras decisiones y que crea en nuestras capacidades.

Preguntarnos cómo estamos ahora

El primer paso de nuestro plan es reflexionar sobre cómo nos sentimos actualmente, cuál es nuestra situación en el presente, qué está funcionando bien y qué deberíamos mejorar. Hacer un escrito inicial, sincero y honesto sobre nosotras mismas y nuestras circunstancias nos ayudará a llenar después el resto del cuaderno. En las siguientes páginas encontraremos orientación para hacer este escrito.

Ponernos metas a nuestro alcance

Cuando elegimos qué queremos conseguir con nuestro plan, debemos tener presente cuáles son nuestras posibilidades, los apoyos disponibles y nuestros recursos actuales. Es recomendable empezar por metas y objetivos cercanos, que estén más fácilmente a nuestro alcance. Una vez los hemos logrado, y/o hemos recogido nuevos aprendizajes por el camino, podemos actualizar nuestro plan para seguir adelante con nuestro proceso.



Elaborar un plan personalizado no es una tarea única ni para siempre. Igual que el escalador de la metáfora, cada persona tenemos que decidir cuál es nuestro “campamento base” en este momento de nuestra vida. Y cuando nos sentimos seguras y con ganas de seguir subiendo, podemos ir hacia un nuevo hito de crecimiento. Por este motivo, es recomendable hacer un plan con **objetivos y metas que estén a nuestro alcance**, de acuerdo a nuestras necesidades y recursos actuales. Una vez los hemos alcanzado y/o hemos recogido nuevos aprendizajes por el camino, podemos actualizar nuestro mapa para continuar subiendo la montaña.

Herramientas para la recuperación y el bienestar

A continuación encontramos un resumen de las herramientas para la recuperación y la autogestión del bienestar que nos presenta el Manual, ordenadas en función de dónde podemos encontrarlas en:

- * Nosotras mismas
- * La atención personal
- * Nuestro entorno cercano (familia y amigos)
- * La comunidad
- * Espacios de apoyo mutuo

Como con el resto de propuestas del cuaderno, su uso es opcional y dependerá de nuestras preferencias, necesidades y disponibilidades. Elegiremos unas u otras de acuerdo a lo que consideramos oportuno en cada momento.

HERRAMIENTAS PARA LA RECUPERACIÓN Y LA AUTOGESTIÓN DEL BIENESTAR: Elaboremos nuestro plan



YO CONMIGO MISMA

1. Diario personal
2. Fortalecer nuestros hábitos
3. Conocer otras experiencias de recuperación
4. Llevar un registro de nuestra experiencia



YO CON LOS PROFESIONALES QUE ME ACOMPAÑAN

1. Centro de Atención Primaria (CAP)
2. Centro Salud Mental de Adultos (CSMA)
3. Espai Situa't
4. Planificación Anticipada de Decisiones en salud mental
5. Documentos de Voluntades Anticipadas en salud mental
6. Guía de Derechos en Salud Mental
7. Plan de Servicios Individualizado



Otros recursos

- ¿Cómo aprovechar mejor la consulta?
- Programas de educación emocional



YO CON MI ENTORNO CERCANO

1. Agenda personal de vida social
2. Personas referentes
3. Espacios refugio



Otros recursos

- **Saldremos de esta.** Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis
- ¿Cómo acompañar mejor en salud mental?



YO CON MI COMUNIDAD

1. Red de Equipamientos Cívicos de Catalunya
2. Red de Voluntariado en Catalunya
3. Recursos formativos y laborales
4. Espacios de Activismo



YO CON MI ENTORNO DE APOYO MUTUO

1. Grupos de Ayuda Mutua
2. Los grupos o redes de acompañamiento
3. Redes autogestionadas de ocio compartido

YO CONMIGO MISMA

DIARIO PERSONAL

Escribir un diario personal nos puede ayudar a reflexionar sobre nosotras mismas y nos aporta un espacio donde expresarnos. Ponerle palabras a nuestras vivencias o revisar lo que hemos escrito nos puede ayudar a reconocer los momentos de crisis, a gestionar nuestro malestar y desarrollar habilidades para gestionar nuestras emociones.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 57

Apartados donde podemos utilizar este recurso



FORTALECER NUESTROS HÁBITOS

Organizar y planificar las tareas del día a día es una herramienta de autogestión que puede ayudarnos a estructurar nuestro tiempo y desarrollar hábitos saludables. Hábitos que tienen que ver con la salud física (mantener una buena alimentación o hábitos de higiene adecuados) y también buenos hábitos emocionales y de autocuidado como reconocer y expresar nuestras emociones, hacer actividades que nos hagan sentir bien o dedicarle tiempo a nuestra vida social.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 60

Apartados donde podemos utilizar este recurso



CONOCER OTRAS EXPERIENCIAS DE RECUPERACIÓN

Conocer las experiencias de otras personas que han vivido situaciones parecidas a las nuestras y han recobrado su vida de una forma plena nos puede otorgar esperanza y servir de modelo. Estas historias de vida pueden servirnos de motor para iniciar o seguir nuestro propio proceso de recuperación y crecimiento personal.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 63

Apartados donde podemos utilizar este recurso



LLEVAR UN REGISTRO DE NUESTRA EXPERIENCIA

Estructurar nuestros aprendizajes, revisando las estrategias y herramientas que nos ayudan a encontrarnos mejor, es básico para nuestra recuperación y para conseguir una vida satisfactoria y plena. Para sacar provecho de la experiencia es recomendable dejar constancia por escrito de qué nos ha ido bien y qué no nos ha ido bien.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 64

Apartados donde podemos utilizar este recurso



YO CON LOS PROFESIONALES QUE ME ACOMPAÑAN

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA

Primer punto de acceso a la asistencia sanitaria. Al resto de servicios del sistema público se accede por derivación desde la atención primaria, excepto en las Urgencias Hospitalarias. Es el primer lugar donde tenemos que ir si lo necesitamos cuando estamos pasando un problema de salud.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 67

Apartados donde podemos utilizar este recurso



CENTROS DE SALUD MENTAL DE ADULTOS

Servicios sanitarios públicos que ofrecen atención especializada a la salud mental y asistencia psiquiátrica ambulatoria. Si atravesamos un problema de salud mental, en nuestro CSMA nos ofrecerán el tratamiento y nos harán el seguimiento.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 68

Apartados donde podemos utilizar este recurso



ESPAI SITUAT

Servicio de información y asesoramiento especializado en salud mental, dirigidos a toda la ciudadanía, especialmente a las personas que hemos pasado problemas de salud mental y a nuestras familias. Podemos acceder siempre que lo necesitemos para informarnos, asesorarnos y resolver dudas sobre los recursos de atención y participación de los que podemos hacer uso.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 70

Apartados donde podemos utilizar este recurso

Información y orientación

PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE DECISIONES EN SALUD MENTAL

Herramienta para aplicar en colaboración y diálogo con las profesionales que nos atienden y con nuestras personas cercanas. Puede ayudar a que se cumplan nuestras preferencias de atención y tratamiento en momentos donde se vea interrumpida y/o disminuida, transitoriamente, nuestra capacidad de tomar decisiones, como en hospitalizaciones o estancias en servicios de salud.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 72

Apartados donde podemos utilizar este recurso



DOCUMENTO DE VOLUNTADES ANTICIPADAS EN SALUD MENTAL

Documento legal que nos ayuda a proteger nuestros derechos en la atención sanitaria. Sirve para asegurar que se respetará nuestra autonomía, a pesar de encontrarnos en una situación donde nuestra capacidad de toma de decisiones se vea afectada o limitada de forma transitoria.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 75

Apartados donde podemos utilizar este recurso



GUÍA DE DERECHOS EN SALUD MENTAL

Documento que nos permite conocer, recordar y consultar qué derechos tenemos en el ámbito de la salud mental. También recoge un conjunto de recomendaciones para ejercer nuestros derechos y/o reivindicarlos cuando se vean vulnerados. El respeto a nuestros derechos es fundamental para promover el propio proceso de recuperación y nuestro empoderamiento.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 78

Apartados donde podemos utilizar este recurso

Transversal al plan

PLAN DE SERVICIOS INDIVIDUALIZADO

Programa sanitario especializado en el abordaje de los problemas de salud mental en la comunidad, al que podemos acceder las personas que hemos recibido un diagnóstico de trastorno mental severo y nos encontramos en una situación de vulnerabilidad social y psicológica. Permite adaptar los servicios a nuestras necesidades y hacerlos más cercanos a nuestra vida cotidiana y entorno.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 81

Apartados donde podemos utilizar este recurso



PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Programas cortos de formación o talleres donde podemos aprender a identificar, gestionar y expresar nuestras emociones. La educación emocional nos ayuda a reconocer lo que sentimos y expresarlo de manera adecuada, favoreciendo nuestro bienestar.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 84

Apartados donde podemos utilizar este recurso



YO CON MI ENTORNO CERCANO

AGENDA PERSONAL DE VIDA SOCIAL

Recurso básico y simple que podemos utilizar para construir o rehacer nuestra red afectiva. Nos ayuda a tener actualizada una lista de las personas con las que nos hace bien compartir nuestro tiempo y a estructurar nuestra vida cotidiana para poder compartir momentos con estas personas.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 86

Apartados donde podemos utilizar este recurso



PERSONAS REFERENTES

Personas que nos ayudan a reflexionar sobre nosotras mismas o que nos pueden hacer de espejo cuando lo necesitamos. Son personas en las que confiamos y creemos que su criterio puede servirnos para tomar decisiones o para garantizar que, si han de decidir por nosotras, seguirán nuestras preferencias y valores.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 90

Apartados donde podemos utilizar este recurso



ESPACIOS REFUGIO

Espacio de seguridad y tranquilidad para atravesar los momentos de sufrimiento o para detener el inicio de una crisis de salud mental, protegiéndonos de las preocupaciones, de las dificultades y del estrés del mundo exterior. Los refugios son, sobre todo, contextos de seguridad emocional en los que podemos sentirnos a salvo.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 95

Apartados donde podemos utilizar este recurso



YO CON MI COMUNIDAD

RED DE EQUIPAMIENTOS CÍVICOS DE CATALUNYA

Espacios públicos de participación ciudadana, con diversidad de oferta de actividades socioculturales y fomento de las acciones comunitarias. Incluyen centros cívicos, ateneos, asociaciones vecinales. Nos ofrecen un amplio abanico de opciones para participar, de acuerdo a nuestras preferencias.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 99

Apartados donde podemos utilizar este recurso



RED DE VOLUNTARIADO DE CATALUNYA

Red de entidades no lucrativas y empresas privadas abiertas a la participación ciudadana. Espacios en los que podemos colaborar de manera desinteresada en diferentes ámbitos, con proyectos dirigidos a colectivos desfavorecidos, a la defensa del patrimonio cultural o del medio ambiente, la mejora de la comunidad, la cooperación por el desarrollo, etc.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 101

Apartados donde podemos utilizar este recurso



RECURSOS FORMATIVOS Y LABORALES

Abanico de recursos que nos pueden ayudar a orientarnos en nuestro itinerario formativo y laboral. Todo un conjunto de herramientas que nos sirven para encontrar cuál queremos que sea nuestro camino en el mundo del trabajo y cubrir las necesidades de formación para emprender este viaje.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 104

Apartados donde podemos utilizar este recurso



ESPACIOS DE ACTIVISMO

Espacios donde podemos participar y encontrar personas con las que compartimos valores, objetivos y luchas para superar barreras sociales, para la mejora de las políticas públicas, etc. Ya sea dentro de una entidad o colectivo de salud mental como en otros movimientos sociales (LGBT, feminismos, personas migrantes, etc.)

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 107

Apartados donde podemos utilizar este recurso



YO CON MI ENTORNO DE APOYO MUTUO

GRUPOS DE AYUDA MUTUA

Espacios de escucha y comprensión donde compartir con otras personas que han pasado o están pasando un problema de salud mental. Se hacen encuentros periódicos para mejorar el bienestar y la satisfacción con nuestra vida. En los GAM se comparten experiencias y se aprende colectivamente, dando y recibiendo apoyo entre todas las personas participantes.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 113

Apartados donde podemos utilizar este recurso



GRUPOS O REDES DE ACOMPAÑAMIENTO

Red autogestionada en la que todas las personas que participamos nos ofrecemos de manera voluntaria apoyo y ayuda en momentos que podemos necesitarla. Son grupos en los que recibimos y hacemos acompañamiento en ingresos psiquiátricos, situaciones de aislamiento, dificultades para salir de casa, entre otras situaciones posibles.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 116

Apartados donde podemos utilizar este recurso



REDES AUTOGESTIONADAS DE OCIO COMPARTIDO

Redes de personas con las que nos organizamos para realizar actividades y eventos que se disfrutan en grupo. Nos pueden ayudar a fortalecer nuestra vida social, a establecer vínculos afectivos con otras personas y disfrutar del tiempo de ocio. También podemos implicarnos en la planificación y realización de lo que hacemos, formando parte activa de nuestra red.

Manual para la recuperación y autogestión del bienestar

Página 119

Apartados donde podemos utilizar este recurso



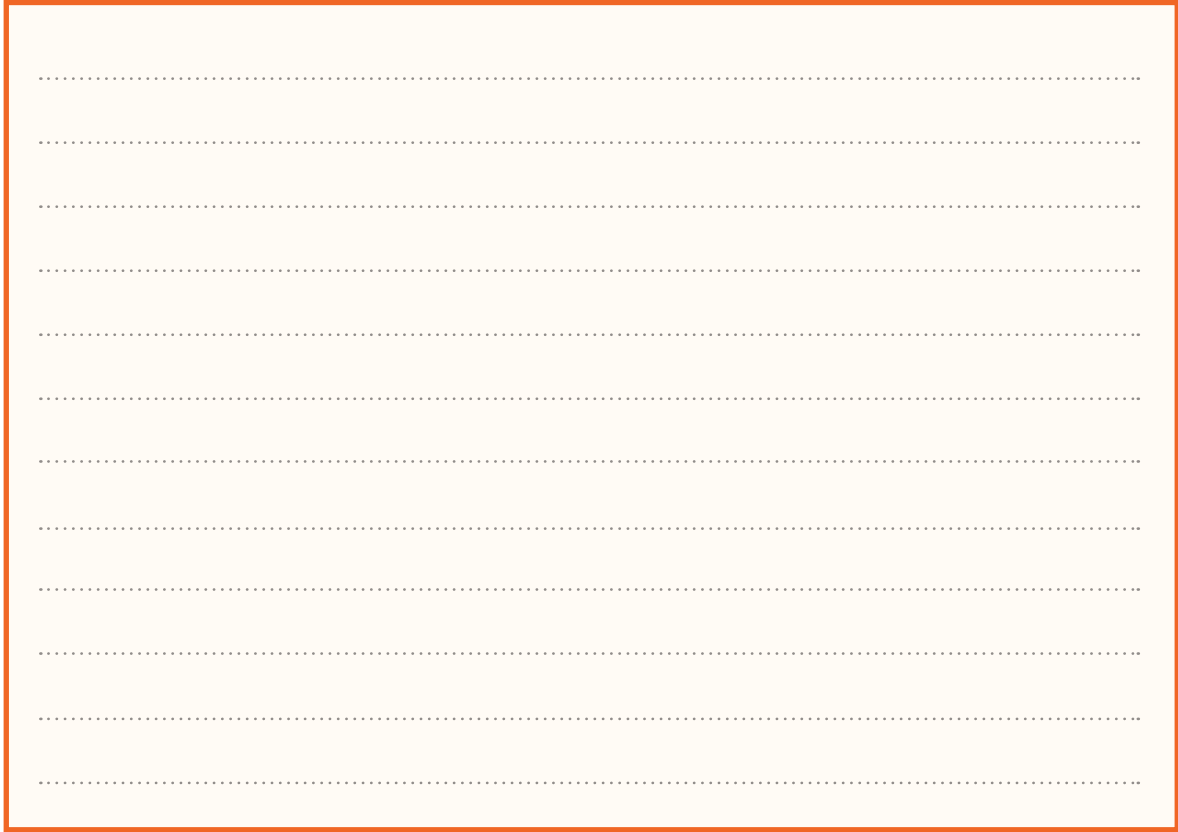
OTROS RECURSOS

En el **Manual para la recuperación y autogestión del bienestar** encontraremos más recursos que también nos pueden ayudar a construir nuestro plan de trabajo.

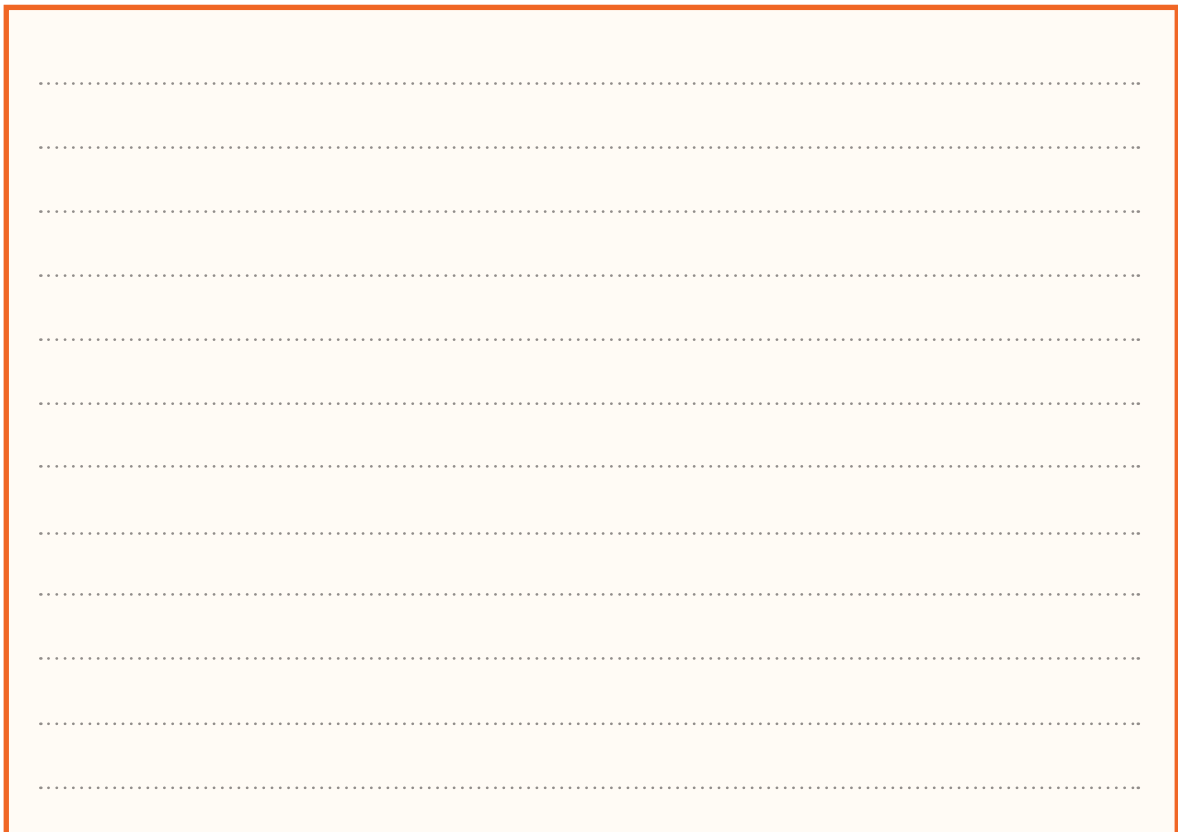


Es importante recordar que las herramientas que se exponen aquí son una propuesta, considerando diferentes recursos que podemos tener a nuestro alcance. Es recomendable buscar también otras herramientas que nos puedan servir a nosotras, y que respondan a nuestras necesidades y preferencias. Quizás conocemos otros recursos que no se encuentran en el manual y nos pueden ayudar a tener un mayor bienestar.

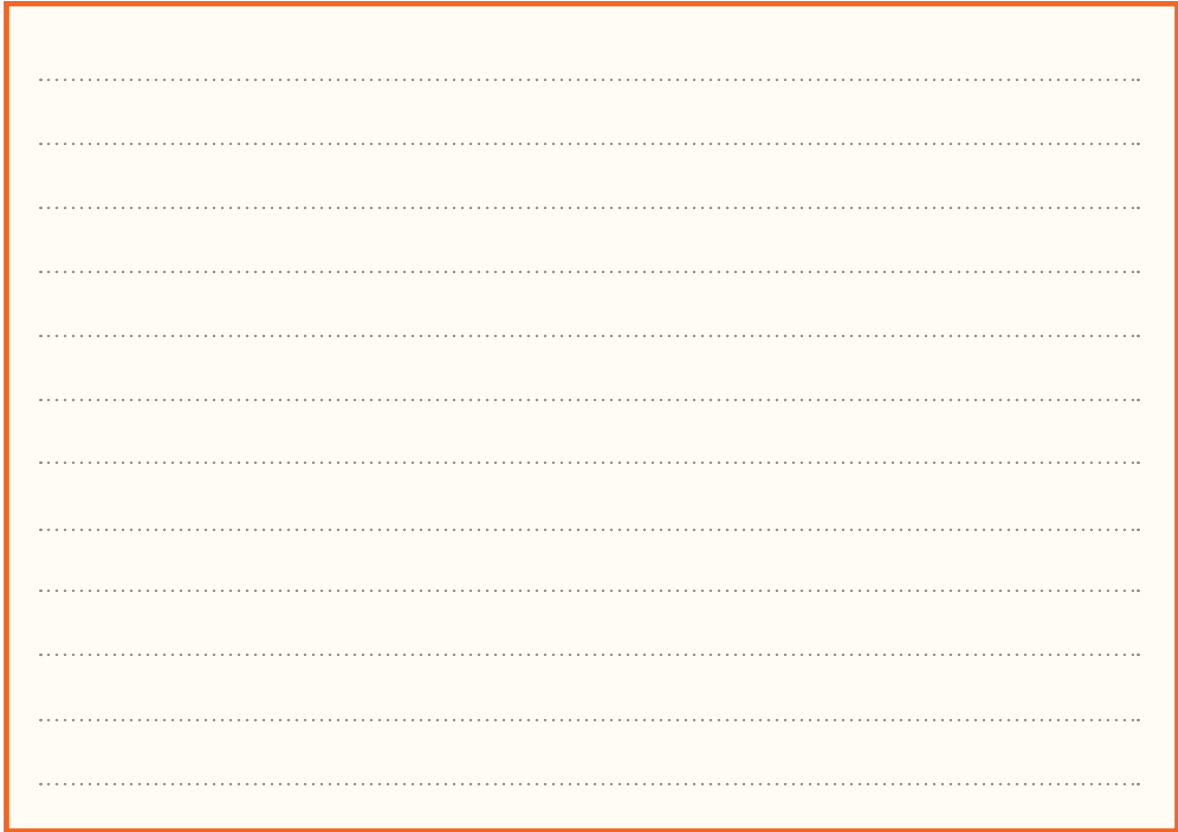
¿Qué me gustaría mejorar de mí misma y de mi vida con mi plan?



¿Qué cosas de mí misma, de mis decisiones y de mis actividades valoro y quiero mantener?



¿Qué necesidades tengo actualmente? ¿Qué logros de los que quiero conseguir son prioritarios?



A large rectangular area with a light beige background and a solid orange border. It contains 15 horizontal dotted lines for writing.

LA CAJA DE BIENESTAR

¿Qué es la Caja de bienestar?

Una herramienta de bienestar es toda aquella actividad, vínculo, recurso o estrategia que nos hace sentir bien. La caja es el espacio donde recopilamos estas herramientas. Tenerlas identificadas y por escrito nos puede ayudar a no olvidar su utilidad y disponibilidad, a tenerlas presentes en todo momento, y que nos sirvan de referencia para elaborar o actualizar nuestro plan.

Estas herramientas también son importantes porque favorecen que pensemos en términos de bienestar, no de enfermedad. A menudo, las personas que hemos pasado un problema de salud mental estamos acostumbradas o hemos aprendido a centrar nuestros esfuerzos en reconocer y detener los síntomas o el sufrimiento. Con esta mirada, no solemos planificar para cuidar o generar bienestar, difícilmente damos prioridad a lo que tenemos que hacer para sentirnos a gusto con nuestra vida (con o sin síntomas).

¿Cómo llenamos la caja?

Para empezar a llenar nuestra caja nos puede servir responder a la siguiente pregunta:

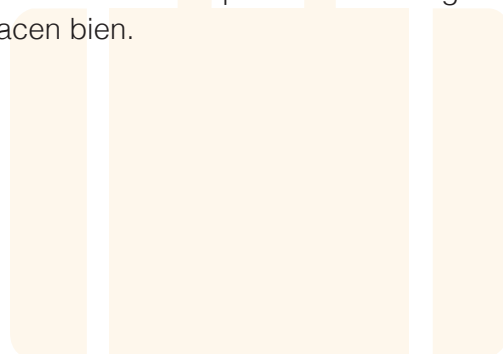
¿Cómo soy y cómo me siento cuando estoy bien?



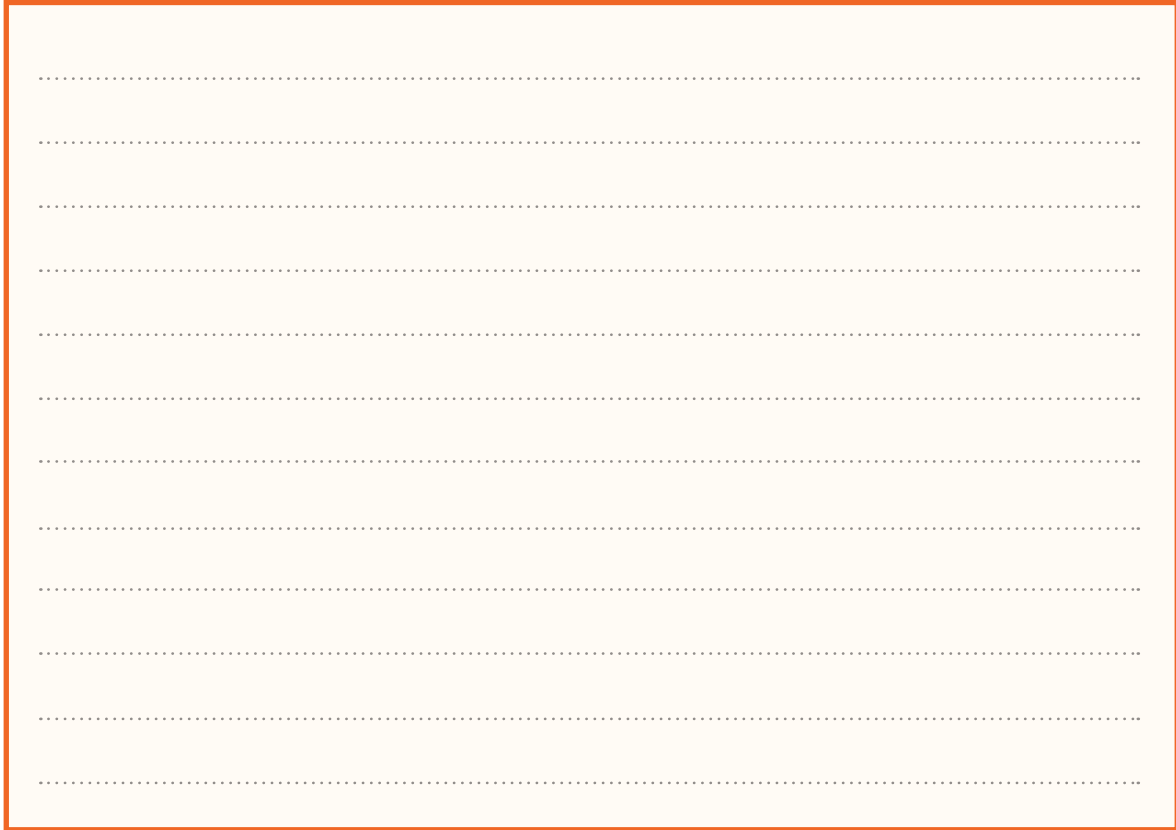
Tener que encontrar las palabras para expresarlo nos puede ayudar a identificar nuestras fuentes de bienestar. Si estamos atravesando un mal momento y no recordamos cómo nos sentimos o somos cuando estamos bien, podemos imaginar situaciones en las que creemos que estaríamos a gusto con nosotras mismas y con la vida. Esto nos puede servir como referencia para reconocer el bienestar cuando volvamos a sentirlo. También podemos pedir apoyo a una persona de nuestra confianza que nos conozca, para que nos acompañe y ayude a pensar estos apartados.

Es importante tomarnos el tiempo necesario para pensar y reflexionar sobre lo que hacemos, con quien compartimos, dónde estamos o qué vivimos, en los momentos en los que nos sentimos bien. Quizás podemos empezar con las cosas que ya hacemos día a día y de las que disfrutamos. Después, podemos tratar de identificar aquellas otras actividades que no son tan cotidianas o que no hacemos a menudo, pero que nos generan bienestar.

Todas las herramientas que se ofrecen en el Manual y en este Cuaderno pueden ser una fuente de bienestar. A cada una de nosotras nos servirán unas u otras, de acuerdo a nuestras preferencias. También podemos pensar en otros recursos que no están recogidos aquí, que tenemos a nuestro alcance, y que nos hacen bien.



¿Con qué personas me siento bien compartiendo mi tiempo?



Recomendación: Estas personas las podemos incluir en nuestra agenda personal de vida social (con los datos de contacto, un calendario para compartir, etc.)

HERRAMIENTAS DE MANTENIMIENTO

¿Qué son las Herramientas de mantenimiento?

Una herramienta de mantenimiento es toda aquella actividad, rutina, hábito o estrategia que tenemos que hacer o que debemos evitar hacer para no recaer. A menudo, un mismo recurso puede formar parte de la caja de bienestar o funcionar como herramienta de mantenimiento, de acuerdo a nuestras necesidades. Por ejemplo, salir cada día a caminar es una actividad que podemos hacer porque nos lo pasamos bien paseando, porque es saludable, o para no quedarnos encerrados y aislados en casa. En un caso, el valor de la herramienta radica en que nos hace sentir mejor con nosotros mismos y con la vida. En el otro caso, su importancia se encuentra en que nos ayuda a evitar sufrimiento o reducir nuestro malestar.

Tener identificadas y por escrito nuestras herramientas de mantenimiento puede ayudarnos a tenerlas presentes y utilizarlas, a no olvidarnos de su función e importancia.

¿Cómo hacemos nuestro plan de mantenimiento diario?

Para empezar a llenar nuestra caja nos puede servir responder a la siguiente pregunta:

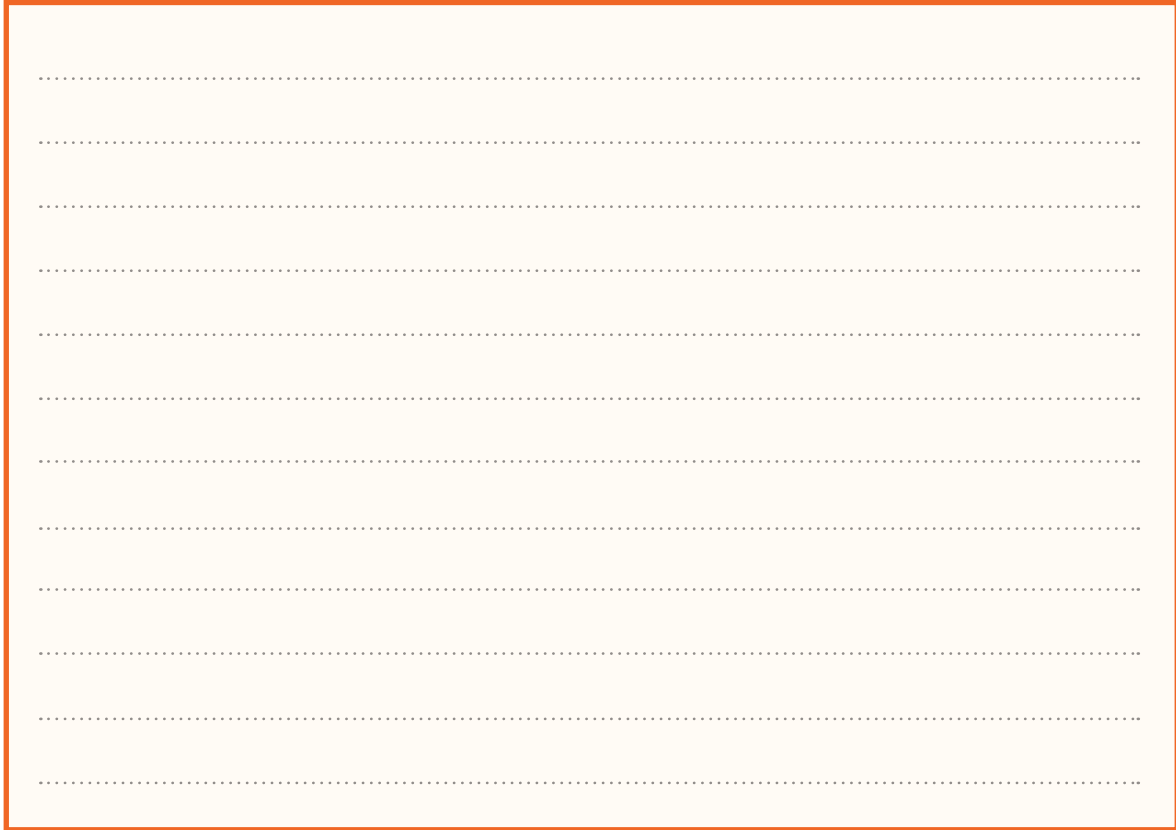
¿Cómo soy y cómo me siento cuando me encuentro mal?

Tener que reflexionar y encontrar las palabras para expresarlo nos puede ayudar a identificar nuestras fuentes de malestar y qué factores perjudican nuestra salud mental. Es importante tomarnos el tiempo necesario para pensar y reflexionar sobre lo que hacemos o dejamos de hacer, las relaciones que tenemos o qué situaciones vivimos en momentos en los que sentimos sufrimiento, o acabamos teniendo una crisis de salud mental. Si tenemos dificultades para identificarlas, podemos pedir apoyo a una persona de nuestra confianza que nos conozca, para que nos acompañe y ayude a pensar estos apartados.

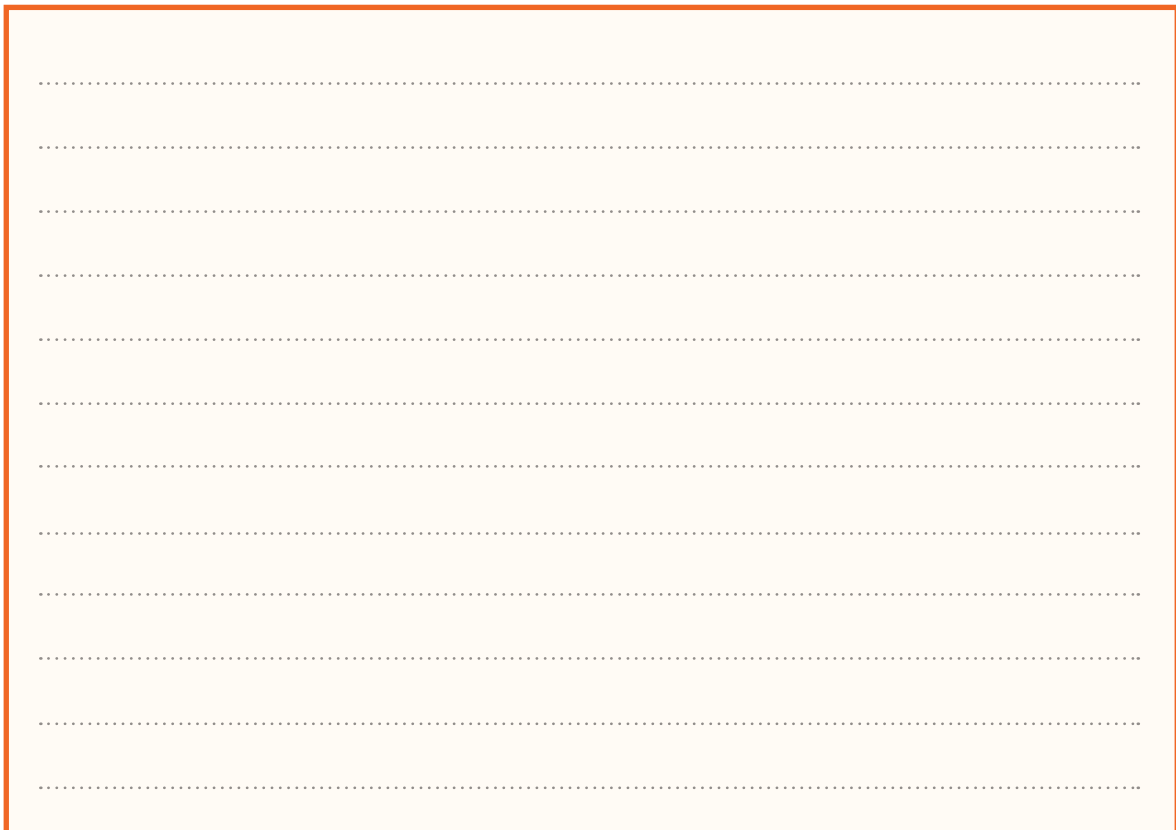


Mi plan: Herramientas de mantenimiento

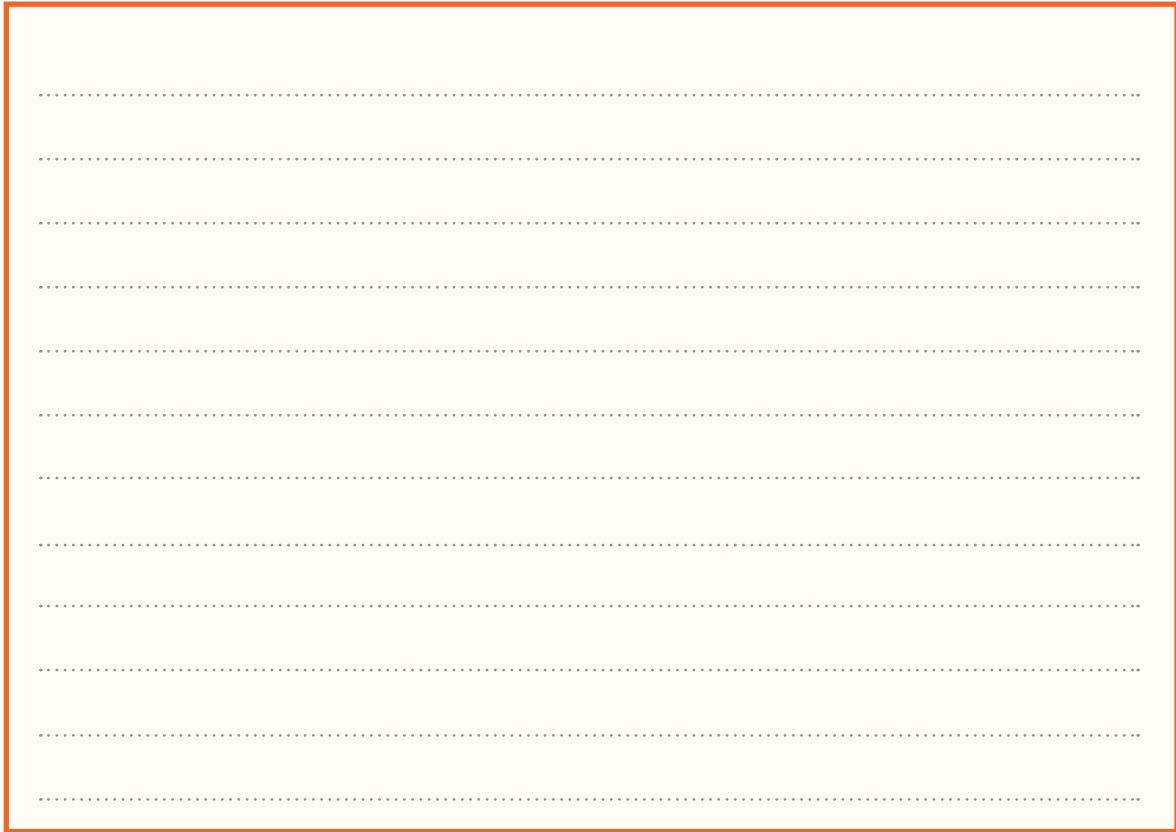
¿Cómo soy y cómo me siento cuando me encuentro mal?



¿Qué debo hacer para reducir mi sufrimiento, que mi salud mental no se vea afectada o para no recaer?



¿Qué debo evitar o dejar de hacer para reducir mi sufrimiento, que mi salud mental no se vea afectada o no recaer?



A large rectangular area with a light beige background and a solid orange border. It contains 14 horizontal dotted lines for writing.

PLAN DE CRECIMIENTO PERSONAL



¿Qué es el Plan de crecimiento personal?

Un Plan de crecimiento personal es una estrategia a través de la cual:

- Identificamos cuáles son nuestras ilusiones y objetivos personales.
- Desarrollamos o fortalecemos nuestras capacidades para alcanzar nuestras metas.
- Aprendemos a manejar y expresar nuestras emociones.
- Fortalecemos nuestros vínculos con otras personas y con nuestra comunidad.
- Construimos un proyecto de vida.

Tener un Plan de crecimiento personal nos ayuda a empoderarnos y llevar una vida en la que nos sentimos bien con lo que hacemos y con quienes somos. Este apartado del Cuaderno nos propone reflexionar para identificar y construir nuestras metas, de acuerdo a nuestros valores e ilusiones.

Todas las personas, más allá de nuestras circunstancias de vida pasada, de nuestra edad o de la afectación de nuestra salud mental, podemos crecer y desarrollarnos. Aprender algo nuevo, enriquecer nuestra espiritualidad, o aportar a nuestro entorno son maneras de crecer que nunca se pierden.

Cuando lo elaborem, es recomendable ponernos objetivos cercanos. Podemos mirar muy lejos, siguiendo nuestras ilusiones, pero valorando cuáles son los primeros pequeños pasos que tenemos que hacer para ir en esa dirección. Recordemos que una primera escalada es mejor no comenzarla en el Himalaya.

¿Cómo construimos nuestro plan?

Para elaborar nuestro Plan de crecimiento personal, podemos empezar por responder dos preguntas que nos hacen reflexionar sobre cómo nos gustaría ser y qué querríamos hacer:

¿Qué querría conseguir para sentirme más a gusto conmigo misma y con mi vida?

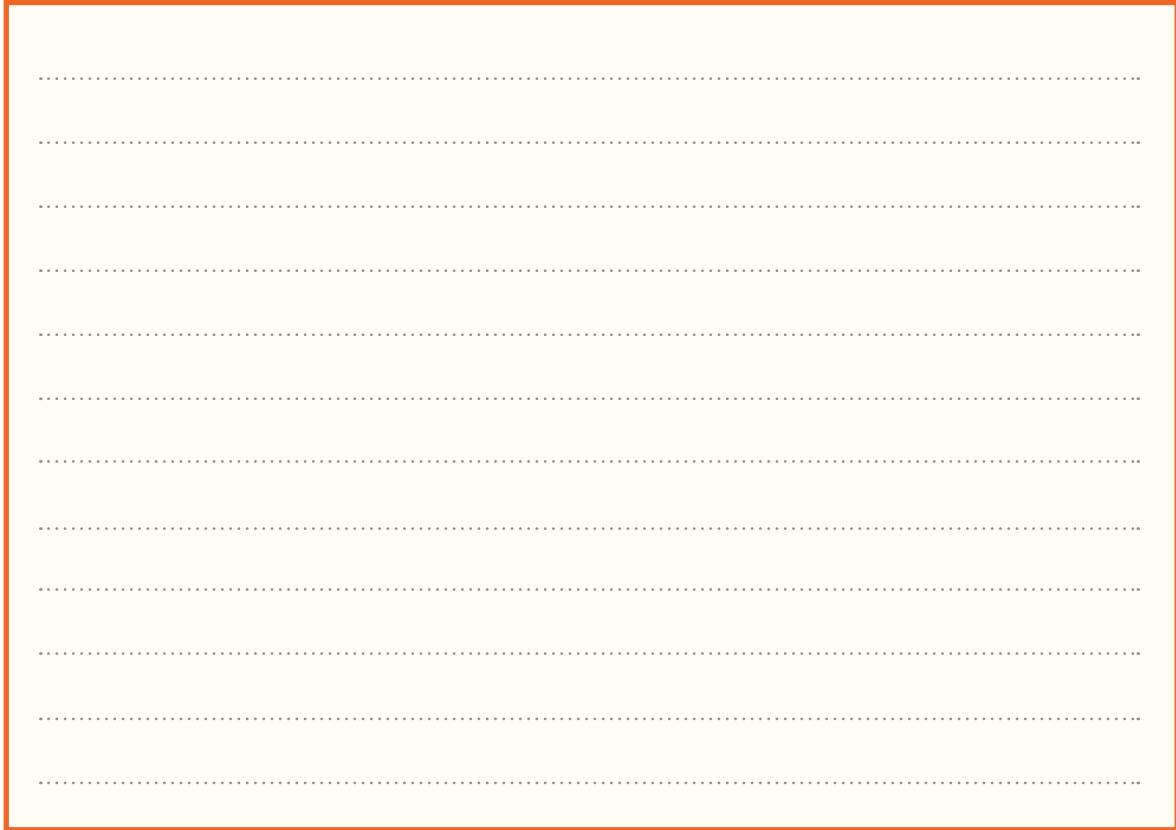
¿Qué me gustaría hacer para alcanzar mis ilusiones?

Reflexionar sobre nuestras ilusiones y valores personales es una tarea que puede requerir tiempo. No es necesario responder a todas las preguntas a la vez. En ocasiones, puede servirnos recordar qué nos gustaba hacer o cómo éramos antes de atravesar una situación de sufrimiento o un problema de salud mental. En otras ocasiones, puede ser más adecuado identificar nuevas ilusiones y valores, que respondan a la persona que somos ahora y a nuestras necesidades. Los seres humanos evolucionamos a lo largo de la vida, y nuestras ilusiones y preferencias cambian con nosotras.

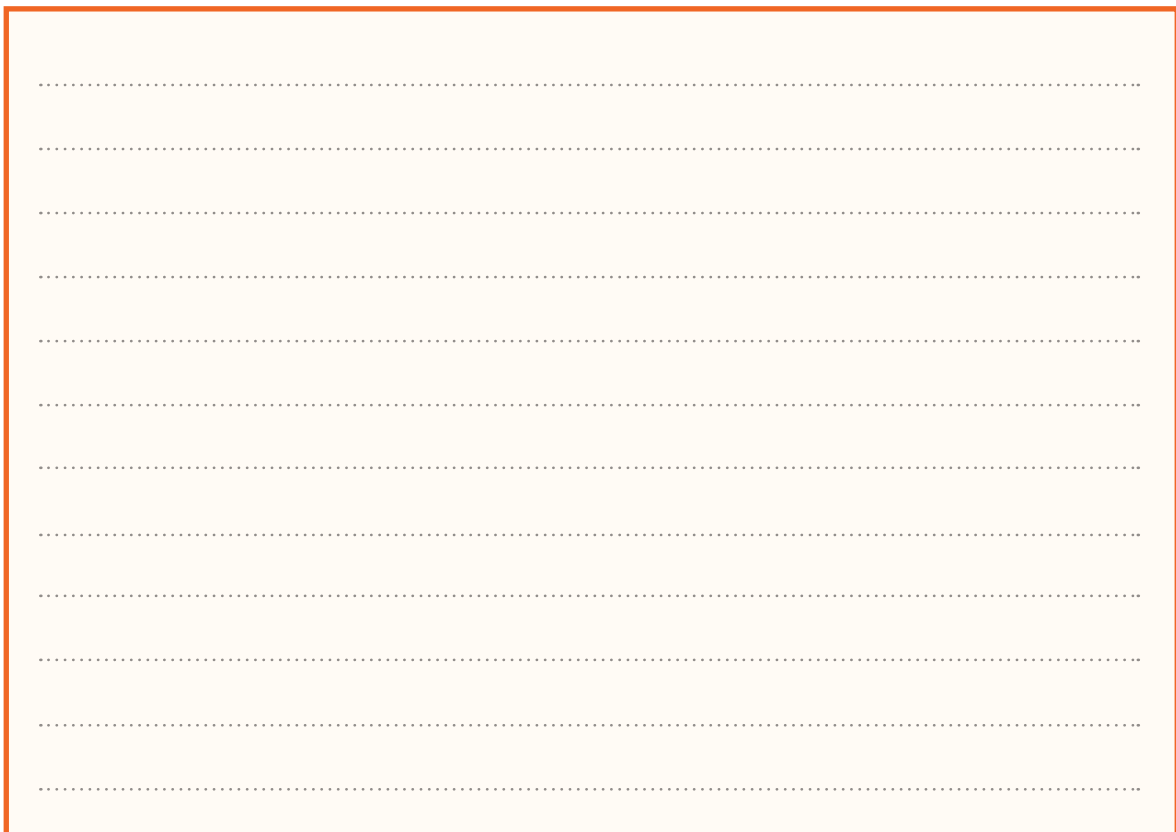
Si nos resulta difícil hacer esta reflexión solas, podemos hablar con una persona de nuestra confianza que nos ayude a pensar estos temas.

Mi Plan: Plan de crecimiento personal

¿Qué ilusiones y objetivos tengo en mi vida?



¿Qué conocimientos nuevos me gustaría tener? ¿Qué querría aprender a hacer?



¿Cómo me gustaría ser en un futuro? ¿Qué necesito hacer para lograrlo?

<u>Me gustaría ser</u>	<u>Qué necesito para conseguirlo</u>

¿Qué me gusta imaginar que estaré haciendo en un futuro? ¿Qué necesito aprender para hacerlo?

<u>Me gustaría hacer</u>	<u>Qué necesito para aprenderlo</u>

ESPEJO DE LAS RECAÍDAS

¿Qué es el Espejo de las recaídas?

Un espejo es una herramienta que sirve para mirarnos a nosotras mismas. En salud mental, también hay recursos que pueden servirnos para esta función:

- Personas que nos conocen y en quien confiamos, a través de los ojos de las que podemos mirarnos y reconocer cómo nos encontramos.
- Estrategias que nos ayudan a identificar las señales de alerta o el inicio de una crisis de salud mental.

La importancia de tener un espejo radica en que, la mayoría de veces, una crisis o una recaída no llega de repente. Por el contrario, antes solemos tener un conjunto de desencadenantes y señales que, si las reconocemos, nos pueden avisar de lo que está sucediendo. Si lo detenemos o intervenimos en estos momentos iniciales, nos podemos ahorrar mucho sufrimiento o evitar llegar a un punto en el que las emociones nos desborden y/o, a veces, perdemos el control de nuestra vida.

Es importante recordar que estas señales de alerta son individuales y personales, todas las personas somos diferentes y, por tanto, padecemos de forma diferente. Cada una de nosotras tenemos que aprender a identificarlas. Quizás utilizando diversas estrategias que nos pueden ayudar, o apoyándonos en personas que nos conocen, en las que confiamos, y que pueden acompañarnos para detener o revertir la situación.

¿Cómo construimos nuestro espejo de las recaídas?

El primer paso para construirnos nuestro espejo es reflexionar sobre dos preguntas básicas:

¿Cómo me siento, qué me pasa y qué comportamientos tengo cuando empiezo a tener una crisis de salud mental?

¿Qué o quién me ayuda a darme cuenta de lo que me está sucediendo?

Si ponemos palabras a nuestras señales de alerta y tenemos estrategias para identificarlas, podremos actuar para revertir o detener la situación, recuperando nuestro bienestar. Quizás ya hemos hecho un aprendizaje de nuestra experiencia y sabemos qué nos sucede o qué vivencias tenemos cuando empezamos a recaer. Entonces, podemos ponerlas por escrito para favorecer su detección en el futuro o para favorecer que otras personas de nuestra confianza puedan hacerlo. Si tenemos identificadas nuestras **personas referentes**, podemos compartir con ellas nuestros aprendizajes. Si han vivido las crisis pasadas con nosotras, también podemos hacer memoria juntas y reflexionar con ellas sobre qué nos pasó y cómo nos comportábamos cuando sucedió.

Igualmente, nuestra experiencia puede decirnos qué acciones, concretas y específicas, nos sirvieron en otras ocasiones para detener o limitar una crisis. Por ejemplo, detener el insomnio y dormir (con o sin ayuda farmacológica). Con nuestras personas referentes también podemos hacer pactos en relación a algunas estrategias de prevención y afrontamiento en estos momentos iniciales de las recaídas.

Mi plan: Espejo de las recaídas

¿Cómo me siento y qué comportamientos tengo cuando empiezo a tener una recaída?

<u>Señales de alerta</u>	<u>Acción para responder</u>

¿Cuáles son mis personas referentes?

	<u>Persona referente:</u> Nombre: Teléfono: Acuerdos o responsabilidades:
	<u>Persona referente:</u> Nombre: Teléfono: Acuerdos o responsabilidades:
	<u>Persona referente:</u> Nombre: Teléfono: Acuerdos o responsabilidades:

PLAN DE CRISIS



¿Qué es el Plan de crisis?

Un Plan de crisis es una estrategia de actuación anticipada, dirigida a prepararnos para abordar o hacer frente a los momentos de sufrimiento intenso, las crisis de salud mental o las recaídas clínicas. Son varias herramientas y recursos que podemos utilizar para:

- Atravesar estos momentos más fácilmente o sin otros padecimientos añadidos.
- Velar por el respeto de nuestros derechos.
- Favorecer el desarrollo de nuestras preferencias en el tratamiento.

Es importante hacernos un Plan de crisis porque ninguna persona estamos exentas de sufrir una recaída y tener que pasar, de nuevo, por un problema de salud mental. La falta de previsión puede hacer que en momentos con un gran sufrimiento psicológico, o durante una crisis, nos encontremos en una situación de indefensión y no se respeten nuestras decisiones o preferencias de atención y tratamiento. En situaciones así, se pueden ver vulnerados nuestros derechos, incrementando nuestro sufrimiento y dificultando nuestra recuperación.

¿Cómo construimos nuestro Plan de Crisis?

Para empezar a elaborar un Plan de crisis, podemos reflexionar sobre dos preguntas fundamentales:

Si tengo una crisis de salud mental, ¿cómo me gustaría que mis personas de apoyo y los equipos profesionales abordaran la situación?

¿En quién confío para delegar mis responsabilidades, de manera temporal, en caso de que un problema de salud me impida cumplirlas?

En el presente cuaderno y en el **Manual para la recuperación y autogestión del bienestar** se presentan y explican seis recursos que podemos utilizar para nuestro Plan de crisis:

- Planificación Anticipada de Decisiones en Salud Mental
- Documento de Voluntades Anticipadas psiquiátricas
- Plan de Servicios Individualizados
- Espacio refugio
- Redes de acompañamiento

Es recomendable leer y entender qué nos puede aportar cada uno de estos recursos y preguntarnos si los tenemos actualmente a nuestro alcance. Una vez que hemos hecho este aprendizaje y reflexión, podemos empezar a decidir:

a) ¿Cuándo se activa el Plan de crisis?

Necesitamos identificar, consensuar y poner en palabras cuáles son las situaciones, circunstancias o señales de alerta que hacen necesario poner en marcha el plan. ¿Qué me pasa cuando estoy en una crisis o recaída? ¿Qué cosas hago? ¿Qué comportamientos son críticos para asumir que mi capacidad de tomar decisiones queda temporalmente reducida o interrumpida y la delego en otras personas?

b) ¿Quién asume las responsabilidades durante el Plan de crisis?

En caso de que tenga que delegar mi potestad de decidir durante el tiempo que esté atravesando una crisis, ¿en qué personas confío? Si fuera más de una persona, ¿Qué responsabilidades le delego a cada una de ellas?

Debemos pensar desde detalles como: “¿A quién le dejo las llaves de mi casa para que dé de comer y saque a pasear a mi perro?”; hasta cuestiones como: “¿A quién le otorgo la potestad para que pueda hacer trámites legales en mi nombre”.

c) ¿Cómo me gustaría que se actuara durante una crisis?

Debemos reflexionar, decidir y poner por escrito:

- ¿A quién se debe avisar?
- ¿Dónde me tienen que llevar, en caso de necesitar atención?
- ¿Qué intervenciones me hacen sentir bien o prefiero recibir?
- ¿Qué personas querría que me visitaran? ¿Cuáles son sus datos de contacto?
- ¿Qué medicación que he tomado me ha ido bien?
- ¿Aceptaré medidas coercitivas o de contención? ¿Qué medidas concretas acepto? ¿Bajo qué circunstancias? ¿Con qué limitaciones las acepto?
- ¿Qué profesionales prefiero que me atiendan?
- ¿Qué hábitos personales (de alimentación, religiosos, etc.) quiero que sean tenidos en cuenta y respetados?
- ¿Tengo otras preferencias de atención sanitaria, de las que quiero dejar constancia?

d) ¿Cómo NO me gustaría que se actuara durante una crisis?

Debemos reflexionar, decidir y poner por escrito:

- ¿Qué intervenciones me hacen sentir mal y prefiero no recibir?
- ¿A qué personas no quiero que se avise?
- ¿Qué personas no quisiera que me visitaran o no acepto su visita?
- ¿Qué medicación no deseo recibir y no acepto tomar voluntariamente?

- ¿Qué medidas coercitivas o de contención no acepto y son contrarias a mi voluntad?
- ¿Qué profesionales no deseo que me atiendan?

e) ¿Cuándo se desactiva el Plan de crisis?

Necesitamos identificar, consensuar y poner en palabras cuáles son las situaciones, circunstancias o comportamientos que ponen de manifiesto que el plan de crisis ya no es necesario. Tenemos que decidir en qué momento, la delegación de nuestra potestad para tomar decisiones vuelve a ser plenamente nuestra.

En algunas ocasiones, este momento puede ser cuando recibimos el alta de un servicio de internamiento. En otros, se deberá especificar más detalladamente cuándo y cómo el plan se desactiva.



Es importante saber que las preferencias expresadas aquí o en un plan de decisiones anticipadas **no son de carácter legal**, sino que son éticamente vinculantes. Por ello, es muy importante elaborarlas en colaboración con el equipo de profesionales que nos atiende y con nuestras personas referentes. Si estas personas no están de acuerdo cuando las escribimos, puede que luego no las cumplan.

Aunque no es legalmente vinculante, actualmente tenemos la posibilidad de registrar un resumen de las preferencias consensuadas en un Documento de Voluntades Anticipadas y hacer su inscripción en el Registro de Voluntades Anticipadas de la Generalitat de Catalunya.

¿Cómo me gustaría que se actúe durante una crisis de salud mental?

¿A QUIÉN SE DEBE AVISAR?



Nombre:

Datos de contacto:



Nombre:

Datos de contacto:



Nombre:

Datos de contacto:

¿DÓNDE ME HAN DE LLEVAR, EN CASO DE NECESITAR ATENCIÓN?



Nombre:

Dirección:



Nombre:

Dirección:

¿QUÉ INTERVENCIONES ME HACEN SENTIR BIEN Y PREFIERO RECIBIR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ PERSONAS QUERRÍA QUE ME VISITARAN?



Nombre:

Datos de contacto:



Nombre:

Datos de contacto:



Nombre:

Datos de contacto:

¿QUÉ MEDICACIÓN QUE HE TOMADO ME HA IDO BIEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ MEDIDAS COERCITIVAS ACEPTO RECIBIR?.....

.....

.....

¿BAJO QUÉ CIRCUNSTANCIAS?.....

.....

.....

¿CON QUÉ LIMITACIONES?.....

.....

.....

¿QUÉ PROFESIONALES PREFIERO QUE ME ATIENDAN?



Nombre:

Datos de contacto:



Nombre:

Datos de contacto:



Nombre:

Datos de contacto:

¿QUÉ HABITOS PERSONALES, ALIMENTACIÓN, RELIGIOSOS, ETC., QUIERO QUE SE TENGAN EN CUENTA?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿TENGO OTRAS PREFERENCIAS DE ATENCIÓN QUE QUIERO QUE SE RESPETEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo no me gustaría que se actuara durante una crisis de salud mental?

¿QUÉ INTERVENCIONES ME HACEN SENTIR MAL Y PREFIERO NO RECIBIR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿A QUIÉNES NO SE HA DE AVISAR? (PREFIERO QUE NO SE AVISE)



Nombre:



Nombre:



Nombre:

¿QUÉ PERSONAS NO QUERRÍA QUE ME VISITARAN?



Nombre:



Nombre:



Nombre:

¿QUÉ MEDIDAS COERCITIVAS NO ACEPTO RECIBIR Y SON CONTRARIAS A MI VOLUNTAD?.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿QUÉ PROFESIONALES NO DESEO QUE ME ATIENDAN?



Nombre:

Motivos:



Nombre:

Motivos:



Nombre:

Motivos:

¿En qué momento y bajo qué circunstancias mi Plan de crisis queda desactivado?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fecha de firma y personas firmantes de mi Plan de Crisis:

 TITULAR	 REPRESENTANTE	 PROFESIONAL
Nombre y apellido:	Nombre y apellido:	Nombre y apellido:
Firma:	Firma:	Firma:

En..... a..... de..... de.....

AGENDA DE APRENDIZAJES



¿Qué es la Agenda de aprendizajes?

Una Agenda de aprendizajes es una herramienta que promueve el autoconocimiento y facilita que podamos sacar provecho de nuestra experiencia. Nos permite hacer un seguimiento de nuestro proceso de recuperación y favorece la autogestión del bienestar, ayudando a reflexionar sobre el camino que hemos recorrido.

Su importancia radica en que la agenda nos ayuda a hacer una valoración y actualización de nuestro plan. Esta herramienta nos puede servir para:

- Hacer una revisión de los diferentes recursos y estrategias que hemos utilizado, en función de cuáles nos han funcionado y cuáles no nos han funcionado.
- Hacernos un seguimiento nosotras mismas, valorando nuestra evolución y reflexionando sobre cómo estamos ahora, en relación a cómo nos encontrábamos antes.

¿Cómo completamos nuestra agenda?

El primer paso necesario para valorar el camino recorrido es volver a **mapear nuestro campamento base actual**, respondiendo de nuevo a las preguntas iniciales:

¿Cómo me encuentro actualmente?

¿Qué me gustaría mejorar de mí misma o de mi vida con la actualización del plan?

¿Qué cosas de mí misma, mis relaciones y mis actividades valoro y quiero mantener?

¿Qué necesidades tengo actualmente? ¿Qué logros de los que quiero conseguir ahora son prioritarios?

Cuando ya sabemos dónde estamos en la actualidad, podemos empezar por reflexionar y responder las siguientes dos dudas básicas:

¿Qué herramientas y recursos que he utilizado SÍ que me han ayudado a recuperar mi salud mental y a sentirme mejor conmigo misma y con mi vida?

¿Qué herramientas y recursos que he utilizado NO me han ayudado a recuperar mi salud mental y a sentirme mejor conmigo misma y con mi vida?

A la hora de hacer la reflexión y responder a las preguntas, es importante tener presente todo el camino realizado. Para mirar atrás, nos podemos apoyar en todas las anotaciones que tengamos hechas, como por ejemplo, un diario personal. Todos los recursos que podamos utilizar para dibujar el mapa de nuestro viaje nos serán de provecho para valorar y actualizar nuestro plan. También nos pueden ayudar nuestras personas referentes, si nos conocen desde el inicio del proceso o desde hace bastante tiempo para ver nuestra evolución.

Es recomendable que hagamos esta revisión cada cierto tiempo. No hay que esperar a que las herramientas nos dejen de funcionar, a pasar una nueva crisis de salud mental o a volver a vivir una situación de sufrimiento intenso. Tampoco es necesario que todas las herramientas o necesidades las valoremos al mismo tiempo. Podemos ponernos fechas diferentes en función de objetivos. Por ejemplo, si queremos conseguir regular nuestros hábitos de sueño, es recomendable valorar a menudo las herramientas que utilizamos.

Antes de empezar a llenar los apartados de la agenda, es importante que repasamos qué queríamos conseguir cuando hicimos nuestro plan, cuáles eran nuestras metas y deseos. La revisión puede servirnos para:

- Repensar las herramientas que estábamos utilizando, reforzándolas, cambiándolas o corrigiéndolas.
- Incorporar nuevas herramientas que en el pasado no teníamos y utilizar nuestros nuevos aprendizajes.
- Ampliar o cambiar nuestras personas referentes.
- Poner nuevos retos al plan de crecimiento personal, de acuerdo a las necesidades y preferencias actuales.
- Ampliar o incorporar nuevos objetivos en nuestro cuaderno de trabajo.

Mi plan: Agenda de aprendizajes

Fecha de la revisión: ____ / ____ / ____

¿De todo lo que quería mejorar de mí misma y de mi vida con mi plan, qué he conseguido?

Objetivo, meta o sueño:..... Objetivo, meta o sueño:..... Objetivo, meta o sueño:..... Objetivo, meta o sueño:.....
--

¿De todo lo que quería mejorar de mí misma y de mi vida con mi plan, ¿qué no he conseguido?

Objetivo, meta o sueño:..... ¿Por qué?..... Objetivo, meta o sueño:..... ¿Por qué?..... Objetivo, meta o sueño:..... ¿Por qué?..... Objetivo, meta o sueño:..... ¿Por qué?.....
--

¿Qué herramientas, estrategias y recursos que he utilizado me han ayudado a estar mejor?

Herramienta, estrategia o recurso:

.....

Herramienta, estrategia o recurso:

.....

Herramienta, estrategia o recurso:

.....

Herramienta, estrategia o recurso:

.....

¿Qué herramientas, estrategias y recursos que he utilizado NO me han ayudado a estar mejor?

Herramienta, estrategia o recurso:

¿Por qué?.....

.....

Herramienta, estrategia o recurso:

¿Por qué?.....

.....

Herramienta, estrategia o recurso:

¿Por qué?.....

.....

Herramienta, estrategia o recurso:

¿Por qué?.....

.....

¿Qué nuevas herramientas, estrategias y recursos conozco ahora, que querría incorporar a mi plan?

Herramienta, estrategia o recurso:.....
.....

Herramienta, estrategia o recurso:.....
.....

Herramienta, estrategia o recurso:.....
.....

Herramienta, estrategia o recurso:.....
.....

¿Qué personas me han apoyado en este camino hecho?

Nombre:
Cómo:.....
.....

Nombre:
Cómo:.....
.....

Nombre:
Cómo:.....
.....

Nombre:
Cómo:.....
.....



activa t
X LA SALUT MENTAL

Un proyecto de:

