

# BREVE GUÍA DE PERSONAL RECUPERACIÓN EN SALUD MENTAL



EMPEZAR

# INTRODUCCIÓN

En "[Guía breve del diagnóstico psiquiátrico](#)" explicamos cómo se hace un diagnóstico, sus usos y limitaciones. El objetivo es ayudar a las personas que tienen contacto personal con el sistema de salud mental - quizás por primera vez

- entender lo que se dice y animarles a hacer preguntas y a iniciar un debate con los profesionales cuando no tengan claro o no estén satisfechos con lo que se les ofrece.

Esta "Guía para la recuperación personal en salud mental" es la \_\_\_\_\_ continuación de "[Guía breve para el diagnóstico psiquiátrico](#)" y describe formas de pensar, gestionar y superar la enfermedad mental. Estas ideas han sido desarrolladas por personas que han vivido la enfermedad mental, y muchas personas de todo el mundo las han encontrado útiles.



**INTRO** ▶

SOBRE LA  
RECUPERACIÓN ▶

PRINCIPIOS DE  
RECUPERACIÓN ▶

▶ INICIO DEL VIAJE DE  
RECUPERACIÓN

▶ REFERENCIAS Y RECURSOS ▶

Guía breve para la recuperación personal en salud mentalPágina



Recibir un diagnóstico de enfermedad mental puede suponer un alivio, pero también puede ser una experiencia solitaria y estigmatizante. Afecta a las relaciones de las personas, a su sentido de lo que son, a la confianza en sí mismos, al sentido de los objetivos y suele ir acompañado de una pérdida de esperanza en el futuro.

#### LA RECUPERACIÓN CONSISTE EN ENCONTRAR LA

MANERA DE AFRONTAR ESTOS PROBLEMAS Y LLEVAR UNA BUENA VIDA: UNA VIDA QUE  
LO DEFINE LA PROPIA PERSONA, CON O SIN LO QUE

La recuperación es una experiencia personal, diferente para cada individuo, pero también tiene que ver con las relaciones y el aprendizaje de los demás. No existe una fórmula mágica. Este documento ha sido coproducido por personas con experiencia vivida en Irlanda y, al compartir sus ideas, no son prescriptivas, sino que ofrecen un punto de partida para que otros inicien su propio viaje y hagan sus propios descubrimientos.



# ¿QUÉ ES LA RECUPERACIÓN EN SALUD MENTAL?

Es importante diferenciar entre la recuperación personal y la recuperación en el sentido utilizado por los médicos, a veces llamada recuperación clínica.

La **recuperación clínica** es un término psiquiátrico que implica el alivio de los síntomas, el restablecimiento del funcionamiento social y la vuelta a lo que se considera "normal".

La **recuperación personal**, por otro lado, es una idea que ha surgido de la experiencia de las personas con experiencia vivida en materia de salud mental. William Anthony (1993)

describió la recuperación como "un proceso único y profundamente personal de cambio de actitudes, valores, sentimientos, objetivos y habilidades",

y/o roles. Es una forma de vivir una vida satisfactoria, esperanzada y que contribuya, incluso dentro de las limitaciones causadas por la enfermedad".

A PARTIR DE AHORA, CUANDO UTILICEMOS EL TERMINO RECUPERACION, SERA EN ESTE SENTIDO DE LA PALABRA Y NO EN EL SENTIDO MÉDICO, AUNQUE PARA CUALQUIER PERSONA



La recuperación está dirigida a cualquier persona que haya sufrido un malestar psicológico, un

trauma, un estigma o cualquier otro problema de

salud mental y bienestar. Para algunas personas, la recuperación va de la mano de métodos exitosos que han encontrado para superar su mala salud mental. Esto significa que algunas personas son capaces de vivir una vida más satisfactoria, significativa y activa como

los problemas se resuelven. Para otras personas, sin embargo, la recuperación tiene un significado ligeramente diferente. A pesar de seguir padeciendo una enfermedad mental, con apoyo, encuentran formas de vivir la vida llenas de esperanza, propósito, valor y alegría. La recuperación personal, por tanto, significa descubrir el sentido y el propósito de la vida, tanto si se padece una enfermedad mental como si no.

La recuperación se describe a menudo como un viaje y, en cualquier viaje, hay planificación, preparación, mapas de carreteras, señales, paradas en boxes y bloqueos. La recuperación también se ha comparado con un proceso de descubrimiento, en el que

el individuo descubre nuevos puntos fuertes y una

ión de

a sí mismos que creían haber perdido. La recuperación se alimenta entre las personas a través de la curación y las relaciones positivas. Pueden ser relaciones de



apoyo entre compañeros o profesionales, conexiones familiares o amistades cercanas.

Lo que funciona bien es que la gente trabaje en colaboración hacia un objetivo común, compartiendo conocimientos, experiencia y aprendiendo unos de otros.

# ¿De qué nos estamos recuperando?

Al principio, su atención puede centrarse en sentirse mejor y comprender lo que le ha sucedido, cuyo impacto puede sentirse en todos los ámbitos de su vida.

LA RECUPERACIÓN CONSISTE EN ENCONTRAR LA MANERA DE AFRONTAR ESTOS PROBLEMAS Y VIVIR UNA BUENA VIDA; UNA QUE ES DEFINIDA POR LA PROPIA PERSONA, CON O SIN LO QUE LOS PROFESIONALES LLAMAN SÍNTOMAS.

La recuperación también puede implicar la comprensión o el afrontamiento:

## STIGMA

Estigma (incluido el autoestigma) y discriminación

## MEDICAMENTOS

Tomar nuevos medicamentos que pueden tener efectos secundarios

## DIAGNÓSTICO

El impacto de un diagnóstico que puede drenar la esperanza y eclipsar las identidades más positivas

## SERVICIOS

Los efectos de que se le ofrezcan servicios que pueden no ver su singularidad, sus puntos fuertes y su potencial y que pueden limitar la recuperación a una comprensión médica únicamente

## SISTEMA DE SALUD MENTAL

Un sistema de salud mental que tarda en adoptar un enfoque de responsabilidad compartida y asunción de riesgos positivos





# PRINCIPIOS DE RECUPERACIÓN

Una revisión de la literatura realizada por Leamy et al (2011) encontró cinco procesos complementarios que las personas dijeron que eran fundamentales para la recuperación. Estos son:



## CONNECTEDNESS

Describe la sensación de estar conectado positivamente con otras personas. Esto puede ocurrir a través del apoyo de los compañeros o dentro de la comunidad. La sensación de conexión también puede fomentarse a través de las relaciones positivas de curación con los profesionales de la salud.



## HOPE

No se puede subestimar la importancia de la esperanza en la recuperación. No puede haber cambio sin la creencia de que una vida mejor es posible y alcanzable.

Esto puede requerir a menudo un salto de fe y la creencia de que la recuperación es posible.

INTRO ▶

SOBRE LA  
RECUPERACIÓN ▶

**PRINCIPIOS DE  
RECUPERACIÓN** ▶

INICIO DEL VIAJE DE  
RECUPERACIÓN ▶

REFERENCIAS Y RECURSOS ▶

Guía breve para la recuperación personal en salud mentalPágina





## IDENTIDAD

Esto se refiere al mantenimiento o la construcción de un sentido positivo de sí mismo. Requiere un rechazo del estigma y de las creencias estigmatizantes. Nos desafía a ver más allá de la identidad del usuario del servicio.



## SIGNIFICADO

Todos encontramos el sentido y el propósito de diferentes maneras, así que esto puede ser profundamente personal. Para algunos puede coincidir con su sentido de conexión, para otros puede estar relacionado con su fe. Muchos lo encuentran cuando empiezan a sentirse reconocidos como una pieza valiosa de nuestro tejido común.



## EMPOWERMENT

Esto se refiere a la creencia en la propia capacidad de tomar el timón en la recuperación. Los apoyos también pueden empoderarnos haciendo hincapié en la elección, la autonomía y la fuerza. Podemos empoderarnos fomentando lo que se conoce como mentalidad de crecimiento, es decir, la creencia de que las capacidades se desarrollan mediante la dedicación y el trabajo duro. Esta mentalidad está asociada al amor por el aprendizaje, el crecimiento y la resiliencia.

INTRO ▶

SOBRE LA  
RECUPERACIÓN ▶

**PRINCIPIOS DE  
RECUPERACIÓN** ▶

INICIO DEL VIAJE DE  
RECUPERACIÓN ▶

REFERENCIAS Y RECURSOS ▶

Guía breve para la recuperación personal en salud mentalPágina



# INICIANDO EL CAMINO DE LA RECUPERACIÓN

Todos los viajes comienzan con la investigación y la planificación, y hay una gran cantidad de información disponible en las bibliotecas y en la web. Al final se enumeran algunos recursos útiles recomendados por otras personas que han emprendido el viaje. También puede descubrir que hay grupos de personas en su país o incluso en su localidad que ya están explorando y formulando lo que significa la recuperación para ellos. Sin embargo, una cosa es leer sobre algo y otra muy distinta es dar el paso y hacer algo. Pruebe con algunas preguntas sencillas:

1. ¿CÓMO SERÍA Y CÓMO SE SENTIRÍA LA RECUPERACIÓN PERSONAL EN MI CASO?
2. ¿EN QUIÉN PUEDO CONFIAR PARA HABLAR DE ESTO?
3. ¿QUÉ HE ENCONTRADO ÚTIL EN EL PASADO?
4. ¿QUÉ NO HA SIDO ÚTIL?
5. ¿QUÉ ES LO QUE PODRÍA HACER PARA MEJORAR MI VIDA?

De las respuestas a estas preguntas puede surgir el inicio de un plan de recuperación personal y algunas ideas para encontrar una red de personas que puedan y estén dispuestas a compartir el viaje y a apoyarte.



# ¿Cómo puedo hablar con los demás sobre lo que ha sucedido?

**Primero pregúntate "¿qué necesito o quiero contar a los demás sobre lo que me ha pasado?". Esta es una elección personal.**

Asegúrate de que te sientes cómodo con tu propia historia antes de contársela a los demás. Escribir tu historia personal es una buena manera de empezar, antes de contársela a otra persona. Debes elegir cuándo compartir tu historia, qué compartir y con quién. Practique esto con una persona de confianza y hasta que se sienta cómodo. Escuchar historias y experiencias de recuperación puede ayudarte a contar tu historia.

## ¿Mejoraré?

La gente mejora y se recupera. Todos somos diferentes y experimentamos nuestros problemas de salud mental de forma individual. ¿Qué significa "mejor" para usted? Mejorar significa cosas diferentes para cada persona. Puede ser dejar de tener un diagnóstico, dejar de experimentar los retos asociados a su salud mental o puede ser sentirse mejor viviendo con los retos de salud mental.

# ¿Cuánto tiempo tarda en recuperarse?

No hay un tiempo definido y el viaje de recuperación de cada uno es individual y personal. Es un viaje y no un destino. Al igual que la vida, la recuperación no es un camino recto. Los contratiempos pueden ocurrir y de hecho ocurren. Lo importante es que te mantengas centrado, que creas en ti mismo y que trabajes con tu familia, tus amigos, tus colaboradores y tus cuidadores para que te ayuden en el camino.

# ¿Quién participa en la recuperación?

La recuperación es cosa de todos, pero es única para cada individuo, familia, grupo y servicio de salud mental. Una parte común de la recuperación es la presencia de personas que creen en tu potencial para recuperarte. Son personas que están ahí para ti y te entienden. Será útil tener más de una fuente de apoyo, ya que cada persona tiene muchas necesidades diferentes.



# Como familiar, profesional o simpatizante, ¿qué puedo hacer?

La persona a la que apoyas puede estar atravesando un proceso único en el que están cambiando antiguas actitudes, significados, objetivos, habilidades y roles. Se trata de un viaje importante para ellos. Este cambio puede ser un reto para la familia y las personas que la apoyan.

Es importante intentar crear un espacio para estos cambios. Esto puede significar que tú también tengas que hacer algunos ajustes. Puede ser fácil añorar "cómo eran las cosas", pero trata de evitar pedirle eso a la persona a la que apoyas. Esto puede ser muy difícil y doloroso para la persona a la que cuidas, ya que está reconstruyendo una vida que puede ser un poco diferente.

Puede ser un área en la que necesite apoyo externo. Intenta recordar que tú también estás en un viaje de recuperación con la persona a la que cuidas. Puede que no sea exactamente el camino que imaginabas o esperabas, pero la recuperación es posible para ambos. Investiga por tu cuenta. Tal vez haya otras personas cerca de ti en la misma situación. Y lo más importante, cuida de ti mismo.



INTRO ▶

SOBRE LA  
RECUPERACIÓN ▶

PRINCIPIOS DE  
RECUPERACIÓN ▶

INICIO DEL VIAJE DE  
RECUPERACIÓN ▶

REFERENCIAS Y RECURSOS ▶



## EDÚCATE

Infórmate sobre salud mental, recuperación, colegios de recuperación, educadores de pares, tratamientos y autocuidado. Busca los recursos al final de esta guía.



## MANTENER ABIERTAS LAS LÍNEAS DE COMUNICACIÓN

Mantén las líneas de comunicación abiertas con la persona a la que apoyas, incluso cuando sea difícil. Muchos familiares y cuidadores tienen miedo de decir algo equivocado. La persona que significa tanto para ti sigue estando ahí.



## PIDA PERMISO

Pide permiso a la persona a la que apoyas para hablar con los trabajadores clave y otros profesionales de la salud mental si estás preocupado por ellos.



## BUSCAR UN TRABAJADOR DE APOYO A LA FAMILIA

Se trata de un familiar o cuidador con experiencia de apoyo a una persona con problemas de salud mental. Puede proporcionarle información, apoyo emocional y consejos prácticos para orientarse en los servicios.



## TOMAR DESPLAZAMIENTOS

Tómate un descanso cuando puedas e intenta hacerlo sin sentirte culpable. No es egoísta hacerlo. Es esencial.

# REFERENCIAS Y RECURSOS

**He aquí algunas ideas sobre por dónde empezar a investigar y planificar.**

Este primer grupo de sugerencias son relatos de recuperación de personas que se identifican como usuarios y/o supervivientes de los servicios de salud mental. Cuando los textos completos o los vídeos están disponibles gratuitamente en línea se ha proporcionado un enlace. Si no es así, inténtelo en una biblioteca:

- Watts M & Higgins A 2017 Narrativas de recuperación de la enfermedad mental El papel del apoyo de los compañeros Routledge Press Oxford y Nueva York.
- Coleman R (2004) Recovery: an Alien Concept P&P Press Fife
- Deegan P (1995) [Afrontar la recuperación como un viaje del corazón](#)
- [PlantingaTree](#), Wilma Boevink (en holandés con subtítulos en inglés)

El siguiente grupo es el de personas, redes y organizaciones que ofrecen apoyo y recursos con base en diferentes países:

- Avanzando en la recuperación en Irlanda. Health Service Executive (2017) [Anationalframeworkforrecoveryin mentalhealth:Unmarco nacional para que los proveedores de servicios de salud mental apoyen la prestación de un servicio de calidad centrado en la persona.](#)
- [Recuperación de la salud mental](#) (2018) [WRAP: Plan de acción para la recuperación del bienestar: Renovando tu bienestar a tu manera](#)
- [Recursos de la Red Escocesa de Recuperación](#) (2019)
- Visite la "[RecoveryResearchNetwork](#)" con 875 miembros de 35 países
- Visite el [sitio web de Mary O'Hagan](#), ex usuaria de la psiquiatría y ex comisaria de salud mental en Nueva Zelanda y consultora

- Consulte el programa "[DestinationRecovery](#)" de la Mental Health Advocacy Coalition de Nueva Zelanda
- Guía de Derechos en Salud Mental. [No hay recuperación sin derechos.](#)
- Página web que explica la recuperación con [documentos](#) del Centro Sainsbury traducidos al español [sobre la recuperación](#)
- Página web con [documentos sobre recuperación personal](#)
- Página web con [documentación dirigida a la potenciación](#)

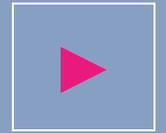
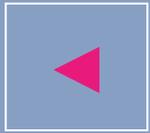
Por último, no todas las personas con experiencia vivida son ajenas a la "colonización" del término "recuperación" por parte de los servicios de salud mental convencionales, ya que lo ven como un reenvasado de viejas formas de control social, desempoderamiento y abuso de los derechos humanos:

- 

<https://asylummagazine.org/2018/09/recovery-in-the-bin-20-key-principles/>

- Grupo de Trabajo del Estudio de la Salud Mental "Recuperación" (2009). [Mental Health "Recovery": Usuarios y rechazantes](#), Toronto, Instituto Wellesley
- Costa, L., Voronka, J., Landry, D., Reid, J., Mcfarlane, B., Reville, D., Church, K. (2012). "[Recuperando nuestras historias](#)": *A Small Act of Resistance, Studies in Social Justice*, Toronto, Vol. 6, nº 1, 85-101.

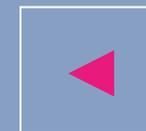
ESPERAMOS QUE ESTE  
ESTA BREVE GUÍA LE  
PROPORCIONA  
INFORMACIÓN PARA  
INICIAR SU VIAJE DE  
RECUPERACIÓN.





## SOBRE SALUD MENTAL EUROPA (MHE)

Con más de 70 organizaciones en 30 países, MHE es la mayor red independiente que trabaja para defender la salud mental y el bienestar positivos y para proteger los derechos de las personas con enfermedades mentales. Defendemos continuamente la inclusión social, la desinstitucionalización y el respeto de los derechos humanos de las personas con discapacidades psicosociales. Sensibilizamos para acabar con el estigma de la salud mental en toda Europa.



Para más información, consulte:



[www.mhesme.orgmental-health-europe](http://www.mhesme.orgmental-health-europe)



[mentalhealth-europe](https://www.linkedin.com/company/mentalhealth-europe)



[mhesme](https://twitter.com/mhesme)



Esta publicación ha recibido el apoyo del Programa Europeo de Derechos, Igualdad y Ciudadanía.