

# RECUPERACIÓN

La RECUPERACIÓN  
de la Salud Mental es Posible

La Salud mental, el Bienestar  
y la Recuperación



County of San Diego Mental Health Department

*Departamento de Salud Mental del Condado de San Diego*



# RECUPERACIÓN

1

## La salud mental, el bienestar y la recuperación

**“La Recuperación es la clave para llevar una vida con calidad, es nuestra responsabilidad, la de nuestras familias y del sistema de atención médica “**

Recordando qué es la recuperación en la salud mental:

La palabra "recuperación" tiene varias definiciones. En la traducción al español del Webster's Dictionary (1970), se define como: la recuperación de algo perdido o robado, el retorno a la salud, la conciencia, etc., la recuperación de un equilibrio, el control, la compostura, etc. En el Diccionario

de La Real Academia Española 23.ª Edición, "recuperación" se define como: Volver a un estado de normalidad después de haber pasado por una situación difícil. (3\*) El programa "Recovery Innovations" (2003), define la recuperación como: "Recordar quién es usted para que utilizando su fuerza y esmero, llegue a ser quién estaba destinado a ser".

A medida que la recuperación se vuelve el objetivo de atención en el tratamiento de problemas de salud mental, los clientes, familiares y proveedores de salud mental necesitan modificar sus ideas y juicios sobre lo que es posible en la recuperación, los objetivos, los resultados, y nuestra forma de ser, los

unos con los otros a lo largo del proceso. Cada individuo en recuperación, cada persona que ayuda, y cada proveedor de cuidados clínicos, puede desarrollar nuevas manera de ser y juntos ir realizando nuestra labor. Para una vida plena, cada día necesitamos cambiar o ajustar nuestra meta de estabilización clínica a la recuperación. Este cambio implica retos para todos, pero también las posibilidades del éxito y

la posibilidad de ser. Este cambio es una de las claves para las personas en recuperación.

Normalmente cuando hablamos de la recuperación de una enfermedad mental, a menudo se tiene un diálogo de lo que necesitamos hacer para cambiar nuestro modo de ser, nuestro nivel de bienestar,

nuestros métodos de cuidado personal, etc. Se comenta lo que necesitamos hacer para recuperarnos. Es importante que el proceso de recuperación sea una experiencia positiva para las personas en recuperación, y también para quienes les apoyan.

A medida que comenzamos a entender que sí podemos recuperarnos de la enfermedad mental, quienes nos apoyan también necesitan reconocer la posibilidad y tener un punto de vista nuevo. Mientras que la responsabilidad ( Copeland, 1997) de la recuperación es personal, nuestras familias y nuestros equipos



de apoyo también tienen la responsabilidad de apoyarnos y motivarnos en nuestra jornada. Para muchos de nosotros, quienes nos apoyan han desempeñado ese apoyo por mucho tiempo, a veces hasta por décadas. Hemos tomado el papel de la persona que está enferma, que no está del todo bien, que es un paciente, que necesita ayuda. Las personas que nos apoyan a menudo han asumido nuestra identidad como personas que son enfermas mentales en vez de personas primero que tienen una enfermedad mental (Deegan, 2003).

Intencionalmente elegí las palabras “yo soy un enfermo mental” que usó Patricia Deegan en una conferencia “Speech at Recovery” (2003, Phoenix, Arizona) para identificar el momento en el cual, la gente se “identifica” de acuerdo a un modelo de 'yo soy la enfermedad' en lugar de un modelo de: “yo puedo ser” independientemente de mi estado mental. En estas situaciones nosotros nos relacionamos o nos identificándonos como si fuésemos una enfermedad, y no una persona con metas y aspiraciones.

En mi trabajo, durante los últimos nueve años, he conocido cientos de personas que cuando estamos juntos nos presentamos en las clases y las reuniones de la siguiente manera, “Soy tal, y soy bipolar” o “Soy esquizofrénico y me llamo tal.” Nuestro diagnóstico se convierte en quiénes somos, en muchos sentidos. Frecuentemente, cuando pasamos un tiempo a solas, cuando estamos en duelo o tenemos miedo, frecuentemente las únicas personas que vemos son las que nos tratan como un “caso más” de su lista “de casos.” Nuestra vida parece ser dominada por el

diagnóstico que hemos recibido. Todos los que nos apoyan creen que nuestra vida debe ser el tomar nuestros medicamentos, asistir a las citas y que las cosas como bañarse o tender la cama, son metas importantes o quizás, se conviertan en nuestras únicas metas.

Esta vida de bajas expectativas surge de una verdadera preocupación por nosotros, y eso lo entendemos. Surge de nuestro sistema de atención médica como un medio para mantenernos seguros. Pero, el cambio puede llegar a hacernos perder la visión de quiénes somos, cómo éramos o cómo podríamos llegar a ser.

Es como si empezáramos a participar en un baile en el cual todos sabemos los pasos y bailamos, y bailamos hasta que un día comenzamos a entender que podemos hacer mucho más que simplemente bailar. Queremos cambiar nuestra vida. Queremos intentar otro medicamento. Queremos intentar trabajar otra vez. Queremos ver si podemos ajustar nuestro medicamento a un nivel con el cual no nos dé tanto sueño, o con el cual no temblemos todo el tiempo, o que no nos haga sentirnos tan mareados, o que afecte nuestra sexualidad.

Es en este punto que nuestras familias, nuestros amigos, nuestros equipos de apoyo y nuestros doctores deben apoyarnos, a medida que intentamos lo que podemos y



queremos ser, más que una enfermedad, personas con objetivos, metas y ganas de ser lo que más queremos ser. Se requiere de bastante valor para siquiera creer que nuestra vida puede cambiar para bien. Se requiere valor para preguntar acerca de la posibilidad de trabajar y de recibir ayuda. Se requiere valor para imaginar que podríamos volver a intentar alcanzar nuestras esperanzas y nuestros sueños. Esperanzas y sueños que pueden reemplazar nuestras metas de tomar medicamentos, mantener citas, y tender nuestras camas.

Nos da algo de miedo, y también a los que nos quieren, cuando empezamos a tener esperanzas y sueños. Frecuentemente hemos pasado por largos períodos donde la única meta importante que teníamos era la estabilización de nuestra enfermedad. Ahora queremos más. Queremos una vida llena y plena. Una vida con gozo, tristeza, y esperanzas alcanzadas. Queremos la oportunidad de cometer errores y aprender de ellos. Somos fuertes y maravillosos. Hemos aguantado muchas dificultades. Quizá vivimos un trauma terrible, o vivimos en la calle, hemos pasado frío, y hemos estado solos en los arbustos por la noche. Algunos de nosotros hemos descubierto que si nos adormecíamos lo suficiente por medio del uso de sustancias, podríamos sobrevivir un día más. Otros hemos descubierto que si nos podíamos causar dolor, podíamos atender nuestras heridas en lugar de no poder calmar el terrible dolor en nuestras almas. Pero, con valor, queremos volver a intentar regresar a nuestras vidas. El regresar a nuestras vidas podría parecer como algo pequeño, pero el simple hecho de atreverse a soñar una vez

más, tener esperanza o el arriesgarse a tomar una decisión requiere de mucho valor.

Así que cuando llega el momento de salir de la pista de baile, o de ponernos las zapatillas de TAP, en lugar de bailar el vals. Ayúdenos, creyendo en nosotros. Ayúdenos haciéndose a un lado para que bailemos nuestro propio baile. O, mejor aún, acompáñenos en nuestro baile. Déjenos cometer errores, intentar cosas nuevas, intentar lo que nos dicta el corazón.



Para muchos de nosotros, una de las cosas más importantes que suceden y nos ayuda a entender que nos podemos atrever a soñar otra vez, es la experiencia de conocer a un Especialista en Apoyo,

quien es una persona que ha andado por un camino similar. Por medio de su habilidad para compartir su historia, él o ella crea esperanza. Sin importar el título que estos individuos tienen en su sistema particular de atención médica, ellos nos inspiran a tener esperanza y acoger las posibilidades.

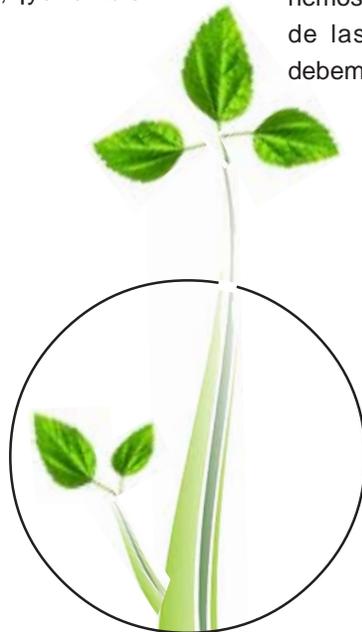
Para las personas que han experimentado retos con el abuso de sustancias, muchos han conocido del apoyo por parte de organizaciones como Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos y SMART Recovery. El apoyo por parte de un Especialista en Apoyo se utiliza mucho en entornos médicos.

Los grupos de apoyo para personas con diabetes, esclerosis múltiple, enfermedades cardíacas y cáncer son comunes, y han sido una fuente de esperanza para las personas que enfrentan estas enfermedades. De la misma manera que una persona que se ha recuperado de cáncer puede apoyar a alguien recién diagnosticado, lo mismo puede suceder con los Especialista en Apoyo. El ver a alguien que ya ha andado por un camino similar y se ha recuperado crea una idea en nosotros, "Si él/ella pudo lograrlo, ¡yo también puedo!"

Para los familiares o parientes, este tiempo de crecimiento puede ser algo que da miedo. Pudo haber tomado años el apoyar a su ser querido, lo suficiente para que volvieran a entrar a la relación con usted. Ahora, usted siente que sólo quiere que esté seguro o segura, a su lado y tomándose sus medicamentos. Dese por enterado de que podemos estar seguros, continuar con nuestra relación con usted, tomar medicamentos y hasta estar en recuperación.

La recuperación no significa que jam... volveremos a tocar fondo, o que nunca más volveremos a tomar medicamentos. Significa que tendremos la oportunidad de vivir nuestra vida de GRAN manera y que nuestra enfermedad llegará a ser algo que podemos controlar. Puede ser que durante años sin darnos cuenta nuestra enfermedad llegó a ser nuestra vida, y que las

cosas que disfrutamos, añoramos, queremos y que le dan sentido a nuestra vida han sido cosas que rara vez valoramos. Por desafiante que sea, por mucho miedo que sintamos, atrévanse a soñar con nosotros. Tengan la esperanza de que encontraremos nuestra vida nuevamente. Apóyenos para que volvamos a tener a nuestros hijos a nuestro lado. Crean que podríamos encontrar a alguien a quien amar y con quien compartir nuestra vida. Confíen que hemos aprendido lecciones muy difíciles acerca de las cosas y las personas de quienes debemos mantenernos alejados.



¿Cómo podemos comenzar esta jornada de regreso hacia la esperanza? En Recovery Innovations of California, tenemos Especialistas en Apoyo para que den clases acerca de métodos para lograr el bienestar, en programas tales como WRAP, o Wellness Recovery Action Plan (Copeland, 1997), WELL, o Wellness and Empowerment in Life and Living (Holder, 2007), Medication for Success (St. George, 2006), Peer Employment Training (Zeeb,

Ashcraft, Martin, Johnson, 2005), Transformational Advocacy (St. George, 2009), Advocacy for Positive Outcomes (St. George, 2009) y muchos más. En nuestro Sistema de Salud Mental para Adultos y Adultos Mayores en San Diego, tenemos, además, los programas de entrenamiento para desarrollar nuevas habilidades a través de programas llamados Roadmap to Recovery, DBT, Peer to Peer (NAMI), y In Our Own Voice (NAMI).

Además, hay programas de apoyo como los “Clubhouses” los que son sitios de reunión que brindan oportunidades de diversión, para hacer amistades, aprender a usar la computadora para trabajar, o para ayudarse en la búsqueda de trabajo, etc. También hay programas que ayudan en la búsqueda de empleo. Estos servicios están disponibles en nuestro sistema de atención médica, pero existen muchas oportunidades más para diversión y amistad en nuestra comunidad. Hay mucha información disponible para usted en el sitio Web del condado en [www.sdcounty.ca.gov](http://www.sdcounty.ca.gov) en Network of Care.

¡Llegó el momento de alcanzar las estrellas, de tener esperanza, de soñar y de crear su estilo de vida con bienestar. ¡Todos los que estamos en esa jornada de la recuperación le estamos echando porras! ¡La recuperación es para USTED!

#### ASISTA A LAS REUNIONES MENSUALES EN SU COMUNIDAD

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• North Inland Norte del condado</li> <li>1er. Lunes del mes</li> <li>1:00 pm-3:00pm</li> <li>Escondido Clubhouse</li> <li>474 W. Vermont Ave,</li> <li>Escondido 92025</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• North Coastal</li> <li>2do. Jueves del mes</li> <li>2:30pm-4:30 pm</li> <li>No. Coastal MH Center</li> <li>1701 Mission Ave, Ste A,</li> <li>Oceanside 92058</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Central Centro y Este del Condado</li> <li>4to. Jueves del mes</li> <li>2:00 pm-4:00pm</li> <li>Mission Valley Library</li> <li>2123 Fenton Pkwy,</li> <li>San Diego, 92108</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• East County</li> <li>4to. Martes del mes</li> <li>1:00 pm-3:00pm</li> <li>El Cajon Library</li> <li>201 E. Douglas,</li> <li>El Cajon, 92020</li> </ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• East Rural Este Rural y Sur del Condado</li> <li>4to. Viernes del mes</li> <li>1:00 pm-3:00 pm</li> <li>First Baptist Church of Willows</li> <li>3520 Alpine Blvd, Alpine 91901</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• South Bay</li> <li>3er. Jueves del mes</li> <li>1:00 pm-3pm</li> <li>Chula Vista Library-Civic Ctr.</li> <li>365 F. St., Chula Vista, 91910</li> </ul>                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunion regional del Condado de San Diego Health and Human Services - Coronado Room-</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>3er. Lunes del mes 1:00 pm-3:00 pm</li> <li>3851 Rosecrans St., San Diego, 92110</li> </ul>   |



### Departamento de Salud Mental del Condado de San Diego

*La información de este artículo fue editada, y aprobada para su publicación por la Dra. Piedad García, Ed.D. LCSW, Assistant Deputy Director, County of San Diego, Mental Health Services.*

*Artículo realizado por Lisa St. George, MSW, CPRP, del programa Recovery Innovations. El contenido de este artículo es de dominio público y puede ser reproducida sin necesidad de permiso de MHS, pero se agradece la mención del mismo como fuente.*