

La  
**RECUPERACIÓN** es  
**REAL**





# La RECUPERACIÓN es REAL

En la década de los 80's, la gente empezó a comentar su experiencia de cómo volver al bienestar después de padecer de una enfermedad mental, pero la palabra "recuperación", no se encontraba en ninguna de las descripciones; y mientras que las personas y los profesionales como Houghton, Leete o Campbell & Schraubert hablaban y escribían sobre cómo mantener la salud mental, en ningún documento se utilizaba la palabra "recuperación" (1\*). Él término "recuperación" se reconoce y empieza a utilizarse hasta finales los 80's, y sucede a partir de que Patricia Deegan, escribe en 1988, el documento "Recuperación: La experiencia viva de la rehabilitación". Casi de inmediato surgió el documento "Recuperación de las enfermedades mentales: Una guía y visión del sistema de los servicios de salud mental" (Anthony, 1993). De aquí en adelante, los profesionales continuaron llevando el mensaje de recuperación como una esperanza para las enfermedades mentales.

En el reporte "Mental Health A Report of the Surgeon General" se mencionan cinco definiciones que describen la palabra "recuperación", y en el capítulo 2, sec. 7ma. La Historia de los Servicios de Salud Mental, se menciona un párrafo del escrito de Patricia Deegan donde dice:  
"La recuperación es un proceso, una forma de vida, una actitud, y una manera de abordar los retos del día. No es un proceso lineal. A veces, nuestro curso es errático y fallamos, por lo que hay que reagruparse y empezar de nuevo... La necesidad de hacer frente al reto de la discapacidad, para volver a establecer un nuevo sentido y la revaloración de integridad y propósito dentro y fuera de los límites de la discapacidad, la aspiración para vivir, trabajar, y el amor en una comunidad para lograr una contribución significativa." (Deegan, 1988, p. 15) (2\*).

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.va 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), lo define como: "Recordar quién es usted para que utilizando su fuerza y esmero, llegue a ser quien estaba destinado a ser".

A mediados de 1800, durante la era de Tratamiento Moral, la expectativa era que las personas podrían recuperarse después de padecer episodios de enfermedades mentales, aunque frecuentemente los tratamientos eran rudos y terribles. Esto empieza a cambiar con la visión del Tratamiento Moral que fue la primera de las cuatro reformas al sistema de salud mental y la creación de instituciones de atención de salud mental. (4\*) El Tratamiento Moral resulta de la consternación de algunos médicos y organizaciones religiosas ante el "trato" y "aislamiento" que se les daba a las personas con enfermedades mentales.

En Francia, el médico Philippe Pinel (1745-1826), es reconocido como uno de los primeros investigadores de las condiciones humanas en los asilos o manicomios. Pinel publicó varios artículos sobre los vínculos entre las emociones, las condiciones sociales y la locura: "Traité de médecine philosophique sur l'aliénation mentale", donde explica que la enfermedad mental se produce por los traumas debidos a "perturbaciones de la vida, decepciones amorosas, fracasos en los negocios, y los estragos de la pobreza" (Whitaker, 2002).

El principal cambio del Tratamiento Moral se basa en el tipo de trato que se les da a las personas con enfermedades mentales. Se les empezó

a dar mejor alimentación, tiempo para trabajar en los jardines, y terapias con música de artistas que iban a los hospitales o asilos de tratamientos. Además, las bibliotecas y la poesía se reconocían como terapias para las personas (Whitaker, 2002). Durante este tiempo las tasas de recuperación mental alcanzaron el rango del 60 y 80%. Podría parecer que de alguna manera "algo" en las enfermedades mentales había "cambiado" a lo largo de los años, y ahora se podía curar enfermedades que antes no se podía. Sin embargo, Courtenay Harding y muchos otros (Harding, 1987; Bleuler, 1972; Huber, 1975; Ciompi y Muller, 1976; Tsuang, 1979; Ogawa, 1987; DeSisto, 1995), estudiaron las tasas de recuperación de las personas con esquizofrenia. En todos estos estudios realizados por todo el mundo, las conclusiones fueron las mismas, las personas se recuperan de la enfermedad mental a una tasa de 59% a 69%. Incluso la gente con esquizofrenia, puede recuperarse. Por lo tanto, hay muchas razones para que las personas tengan esperanza.

La fe y la esperanza es una parte vital del proceso de recuperación. De hecho, Lori Ashcraft, Ph.D. (2008) en un discurso en Nueva Zelanda, mencionó que nuestro trabajo como personas que prestan servicios y apoyo a las personas diagnosticadas con enfermedades mentales, no sólo es él proveerles de un tratamiento, sino que debemos inspirarles la "esperanza" de que las cosas pueden, y van a mejorar, para que ellos sean capaces de vivir una vida plena y satisfactoria. "

Recovery Innovations es un programa que ha identificado cinco maneras para lograr la recuperación. "Estas maneras son las cosas que los participantes de nuestro programa han identificado como algo que les ha servido de ayuda en el proceso de recuperación. Las maneras de "recuperación" de acuerdo a Ashcraft & Johnson, 2005" son:

ESPERANZA,  
SELECCIÓN,  
PODER,  
RECUPERACIÓN,  
y ESPIRITUALIDAD.



Veamos cada una de estas vias para poder identificar que la probabilidad de recuperación aumenta a casi el 100% cuando están presentes.

## Esperanza

La esperanza es como la energía. Es la idea y sentimiento de que mi situación y las cosas pueden mejorar. Si se puede inspirar -influenciar -convencer- a la persona de que las cosas van a mejorar, es probable que la persona sienta que su situación va a cambiar, mejorar y que aumenten sus posibilidades de lograrlo por sí misma. Cuando se logra que la persona tenga confianza y fe en sí misma, va a ser segura de sí, va a creer en sus posibilidades, y va a tener una voluntad constante que le permitirá perseverar a través de la incertidumbre y las recaídas. Nuestras palabras y comportamiento con la gente que atendemos, o nuestra propia familia puede inspirar esperanza, o destruirla. Podemos inspirar esperanza con las frases: "Cuando las cosas mejoren..." o "Cuando vuelvas a trabajar o a la escuela ..."

## Selección

El acto de poder escoger, seleccionar o decidir por sí mismo ayuda a las personas a recordar quienes pueden ser. Cada vez que se le ayuda a alguien a tomar decisiones, la persona está aprendiendo, pero también cuando se cometen errores, se aprende. De hecho todos los seres humanos aprenden de las acciones y decisiones que hacen. En nuestro sistema de atención, cuando a una persona se le quita la posibilidad de tomar decisiones, y la responsabilidad de su tratamiento, se le está poniendo en el riesgo de aprender sin ayuda.

## Poder

La habilidad del "poder ser" es él poder desarrollar habilidades que fortalecen quienes somos y qué podemos "ser". Esta habilidad no es algo que los proveedores de servicios o los miembros de la familia podamos ofrecer, es algo que el cliente, consumidor o paciente desarrolla a través de nuevos conocimientos, nuevas actitudes, comportamientos y maneras de manejar su propia enfermedad, aceptando que uno es más fuerte que la enfermedad. La posibilidad del desarrollar habilidades es en lo que se basan los proveedores de salud mental para el tratamiento de la enfermedad mental y para asegurar que la persona esté consciente de la fuerza que tiene, la busque dentro de sí, y la utilice. A medida que le ayudamos en la toma de decisiones, y a entender dónde están sus opciones, y de cómo averiguar cuáles opciones existen, se le guía a buscar y encontrar sus propias respuestas (St. George, 2005).

## Recuperación

La recuperación de una enfermedad mental o psiquiátrica es un concepto nuevo. A través de los años a las personas que sufren enfermedades mentales, se les ha hecho creer que no se van a curar o recuperar de la enfermedad. Hoy en día, las investigaciones científicas siguen acumulando resultados que prueban que la persona que sufre de enfermedades mentales puede recuperarse o sobrellevar su enfermedad como cualquier otra



enfermedad física. La nueva perspectiva de los tratamientos se basa en la creencia de que a pesar de la enfermedad, si la persona tiene fe, y esperanza, y se enfoca en lo que quiere y puede hacer por sus propias habilidades, podrá vivir mejor. Es reconocer que las personas son capaces de superar los obstáculos que se le presentan. Cuando la persona recibe la ayuda y apoyo de su familia, además del los sistemas de atención que le proporcionan su tratamiento, la idea y el concepto de la recuperación es la base de la esperanza, la elección y la autonomía. Esto se debe a que un enfoque de recuperación cree en las personas, y el "poder ser". Sin importar los síntomas, la historia de la persona, el nivel de medicación, y el número de hospitalizaciones...se reconoce a una persona que está luchando para estar bien dentro de sí misma. Por lo tanto, nuestra forma de estar con aquellos que ayudamos, es hablándoles para tratar de fortalecerlos, aumentar su esperanza, hacerles saber que pueden lograr sus sueños y lograr su recuperación. Tratamos de tener un ambiente donde las personas se sientan cómodas, acogidas, relajadas y respetadas.

## Espiritualidad

La espiritualidad es la consciencia y reconocimiento del ser, la identificación del quien soy, y del por qué estoy aquí y la base del pensamiento de quien soy yo, en relación, al sentimiento del vivir y la vida. -La espiritualidad es un conocimiento, disciplina o actitud, influenciada, o aprendida por una doctrina, filosofía o experiencia y dirige la actitud de la persona ante la vida.- La razón de ser, la fe y la esperanza. Algunas personas encuentran en la fe una razón para vivir. Para otras tener a alguien, o algo que cuidar es lo que le da sentido a su vida. También se puede encontrar un propósito o razón en el trabajo voluntario, cuidando de una mascota, tener éxito en el trabajo, hacer actividades creativas, yoga, ir a la escuela, o en varias cosas más. Cualquier cosa que le llega a "el alma" y a "el corazón" de la persona, les ayudará a encontrar un propósito o razón en la vida por la cual esforzarse. A veces las personas pierden el sentido o propósito en la vida, y cuando esto sucede, su interés por vivir puede perderse y el riesgo de suicidarse aumenta.

Como entendemos que el sistema del cuidado de salud mental comienza a cambiar teniendo como meta la estabilización, y como objetivo la recuperación, nuestra manera de ser con la gente debe cambiar. Debemos encontrar maneras de utilizar las Rutas de la Recuperación. Somos responsables de proveer inspiración de esperanza, estimular a las personas a tomar decisiones, asegurándoles que tienen el poder de tomar las riendas de su vida, para que actúen inspirados en su esperanza y creyendo en su propia capacidad de recuperación.

Debemos ayudar a las personas a encontrar el sentido y el propósito en sus vidas. La recuperación es real, vamos a crear familias y sistemas que apoyen este hecho.



## County of San Diego Mental Health Department

*La información 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, con la colaboración de una persona en recuperación 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.*

*(1\*) Documentos citados en el artículo en inglés, sus autores y años en que fueron escritos. "Maintaining Mental Health in a Turbulent World," (Houghton, 1982 as cited in Ralph, 2000) and "How I perceive and Manage My Illness," (Leete, 1989 as cited in Ralph, 2000) and "from patient-hood to person-hood" (Campbell & Schrauberm, 1989 as cited in Ralph 2000).*

*(2\*) (4\*) Mental Health: A Report of Surgeon General Chapter 2, Overview of Recovery*

*(3\*) DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA - Vigésima tercera edición*

*Other sources consulted for Spanish translation  
Otras fuentes consultadas para traducción del artículo Recovery is Real" Marzo, 2009.*

*Mental Health: A Report of Surgeon General David Satcher, M.D., Ph.D. Surgeon General. Chapter 2, Overview of Recovery - History of Mental Health Services- 1999  
<http://www.surgeongeneral.gov/library/mentalhealth/chapter2/sec7.html>*

*A Proposal. A Review and Synthesis of Recovery Published and Unpublished Literature. Ruth O. Ralph, Ph.D., Research Associate and Edmund S. Muskie School of Public Service. University of Southern Maine. <http://www.mhsip.org/recovery.html>*

*What Is Recovery? A Conceptual Model and Explication Nora Jacobson, Ph.D.-Dianne Greenley, M.S.W., J.D. (Psychiatric Services 52:482-485, 2001) [http://www.state.sc.us/dmh/recovery\\_training.htm](http://www.state.sc.us/dmh/recovery_training.htm)*

*DICCIONARIO DE LA LENGUA ESPAÑOLA - Vigésima tercera edición <http://buscon.rae.es/drae/>*

*Recuperación Los servicios de salud mental y el enfoque de la recuperación- Junta de Andalucía website-Spain- <http://www.1decada4.es/profsalud/recuperacion/>*

*Recovery model- [http://en.wikipedia.org/wiki/Recovery\\_model](http://en.wikipedia.org/wiki/Recovery_model)*

