



Manual de Capacitación para profesionales IMR

Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave

MODULO 3

Recuperación y modelo de vulnerabilidad-estrés

La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Dos conceptos son esenciales para comprender las metas y objetivos de IMR

- ▶ **La recuperación** abarca una visión de esperanza para las personas que experimentan problemas de salud mental graves.
 - ▶ **El modelo de vulnerabilidad al estrés** proporciona un marco útil para comprender los trastornos mentales y los factores que influyen en su aparición y su curso.
-



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

La recuperación significa más que solo afrontamiento

- ▶ La recuperación abarca una visión más esperanzadora para las personas que experimentan enfermedades mentales graves.
- ▶ Significa vivir una vida en la que la enfermedad mental no sea el factor determinante en sus vidas
- ▶ Significa más que simplemente afrontar la enfermedad mental o mantener a las personas con enfermedades mentales en la comunidad.
- ▶ Como profesional de IMR, está llamado a ser una fuente de esperanza, apoyo y educación.
- ▶ Las personas usuarias esperan lo siguiente de usted:
 - ▶ Dar apoyo y educación para que puedan manejar mejor sus síntomas;
 - ▶ Fomentar el establecimiento de metas personales y trabajar hacia ellas;
 - ▶ Facilitar información, habilidades y apoyo.



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Aprenda desde otras perspectivas

- ▶ La recuperación no significa que las personas usuarias simplemente regresen a donde estaban antes del inicio de la enfermedad.
- ▶ Algunas personas prefieren hablar sobre la “experiencia de la enfermedad mental” en lugar de recuperación.

Considere por ejemplo esta cita:

“No estoy recuperado. No hay repetición, reconquista, restauración, rescate, recuperación, retiro. No hubo convalecencia. No estoy completo. Con lo que me identifico es con “cambiar, crecer, integrarme y aprender a ser yo mismo”. Lo que hay es movimiento, menos dolor y una mayor cantidad de tiempo bien vivido” (Caras, 1999).



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Piense en la recuperación como un proceso

- ▶ La recuperación no significa lo mismo que la cura.
- ▶ “El proceso continuo de recuperación es un viaje a través de la enfermedad mental a un lugar donde las personas tienen el coraje, las habilidades, el conocimiento y la aspiración de luchar persistentemente con los síntomas psiquiátricos y los impedimentos que pueden limitarles a vivir una vida independiente y significativa” (Ralph, 2000)
- ▶ Es importante permitirles expresar sus sentimientos acerca de tener enfermedades mentales.
- ▶ La ira, el dolor, la frustración, la desesperanza y la desesperación son emociones normales que las personas diagnosticadas pueden experimentar.
- ▶ Ayúdales a reenfocarse en lo que pueden hacer y cómo pueden disminuir los síntomas que experimentan

La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Transmita esperanza

- ▶ Es fácil perder la esperanza y puede ser muy difícil vivir con los síntomas de enfermedades mentales.
- ▶ Históricamente, hemos enviado un mensaje claro de que las personas usuarias son miembros menos valorados de nuestra sociedad.
- ▶ Incluso la profesión de salud mental ha enviado el mensaje de que lo máximo que las personas usuarias pueden aspirar es sobrellevarlo.
- ▶ Se avanza lentamente a nivel social en la eliminación del estigma asociado a las enfermedades mentales, pero las personas usuarias aún reciben muchos mensajes negativos.
- ▶ Su trabajo consiste en contrarrestar esos mensajes negativos y ayudándoles a visualizar roles sociales para sí mismos que no sean de “pacientes” o “personas usuarias”



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Ofrezca atención centrada en la persona

- ▶ Mediante el aprendizaje, las personas usuarias pueden empoderarse para controlar sus propias enfermedades, encontrar sus propios objetivos de recuperación y asumir la responsabilidad de dirigir su propio tratamiento.
- ▶ Las personas usuarias no son receptores pasivos de tratamiento.
- ▶ El objetivo no es hacer que cumplan con las recomendaciones de tratamiento.
- ▶ El enfoque de IMR es proporcionar a las personas la información y las habilidades que necesitan para **tomar decisiones informadas sobre su propio tratamiento.**



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Ayude a las personas a perseguir objetivos personales

- ▶ Ser capaz de establecer y perseguir objetivos personales es una parte esencial de la recuperación
- ▶ **El Tema I: Estrategias de recuperación**, tiene información específica sobre cómo establecer objetivos
- ▶ Pero a lo largo de todo el programa, los profesionales de IMR ayudan a las personas a establecer objetivos personales significativos y dar seguimiento a esos objetivos
- ▶ En cada sesión de IMR, los profesionales deben hacer un seguimiento del progreso de las personas usuarias hacia sus objetivos personales



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Comprenda el modelo de vulnerabilidad al estrés

- ▶ El objetivo final de la IMR es ayudar a las personas usuarias a llegar a un punto en el que tener una enfermedad mental no sea el centro de sus vidas.
 - ▶ Para ayudarles deben **comprender algo sobre el inicio y el curso de las enfermedades mentales.**
 - ▶ El **modelo de vulnerabilidad al estrés** le brinda un marco para pensar sobre las enfermedades mentales.
 - ▶ Un episodio de enfermedad mental grave involucra dos factores:
 - ▶ **Vulnerabilidad psicobiológica**
 - ▶ **Estrés**
-



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Comprenda el modelo de vulnerabilidad al estrés

- ▶ Para que las personas desarrollen una enfermedad mental, deben tener una **vulnerabilidad psicobiológica**
- ▶ **El estrés puede ser negativo o positivo.**
- ▶ La clave es que el estrés implica **cambio**. Incluso cuando es para mejor, **el cambio puede ser estresante.**
- ▶ **Los factores estresantes no siempre tienen que ser eventos importantes**
- ▶ Activada por el estrés, la enfermedad puede reaparecer periódicamente

- ▶ **Algunas condiciones y circunstancias hacen que sea más fácil para las personas lidiar con el estrés como:**
 - ▶ Hábitos de vida saludable
 - ▶ Tener apoyo social



Tabla 1: FACTORES ESTRESANTES Y SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS

Factores estresantes			Susceptibilidad al estrés	
Grandes eventos negativos (-)	Grandes eventos positivos (+)	Molestias cotidianas	Aumento susceptibilidad	Disminución susceptibilidad
Enfermedad grave	Un nuevo hogar	Fechas límite	No sentirse bien	Buena salud
Hospitalización	Alta hospitalaria	Personas groseras	Estar cansado/a	Descanso adecuado
Lesiones graves	Un nuevo bebé	Olvidarse de algo importante	Tener hambre	Nutrición adecuada
Ser víctima	Salida de la cárcel	El tráfico	Vivir en entorno ruidoso	Recursos financieros adecuados
Pérdida de hogar	Una nueva relación	Niños malhumorados	Hacinamiento	Apoyo social
Divorcio /separación	Casarse	Pagar facturas	Aislamiento social	Oportunidades para relajarse
Un hijo retirado por el estado	Un nuevo trabajo	No recibir un cheque a tiempo	Actitud negativa o pesimista	Ejercicio
Arresto/ encarcelamiento	Un ascenso		Falta de estimulación significativa	Actitud positiva u optimista
Pérdida de trabajo	Aumento de sueldo			
Crisis familiares	Dejar de usar drogas			

La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Comprenda el modelo de vulnerabilidad al estrés

Implicaciones para la intervención

- ▶ Cuando las personas vulnerable a enfermedades mentales se encuentran con factores estresantes, corren el riesgo de recaer
 - ▶ Las intervenciones que cambian su bioquímica influyen en la susceptibilidad a los factores estresantes y tienen un efecto positivo/protector.
 - ▶ Por esta razón, además de enseñar a las personas sobre la recuperación e información práctica, IMR incluye los siguientes temas:
 - ▶ **El modelo de estrés-vulnerabilidad y las estrategias de tratamiento;**
 - ▶ **Manejo eficaz de la medicación;**
 - ▶ **Uso de sustancias tóxicas;**
 - ▶ **Reducción de recaídas;**
 - ▶ **Afrontar el estrés; y**
 - ▶ **Afrontar los problemas y síntomas persistentes.**
-



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Cambiar la bioquímica de las personas usuarias

- ▶ Los medicamentos pueden cambiar el funcionamiento de los químicos dentro del cerebro para reducir o eliminar los síntomas psiquiátricos.
- ▶ Pueden tener efectos secundarios sustanciales y su uso efectivo requiere **una estrecha relación de trabajo** entre las personas usuarias y los profesionales referentes
- ▶ Las drogas y el alcohol también afectan la química en el cerebro y pueden empeorar los síntomas psiquiátricos.
- ▶ Abordar eficazmente los síntomas psiquiátricos significa también tratar los trastornos concurrentes de uso de sustancias.



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Cambiar el riesgo de exposición de las personas a factores estresantes

- ▶ Muchas personas usuarias también enfrentan experiencias negativas importantes de la vida.
 - ▶ Para cambiar la exposición a los factores estresantes, se debe pensar con anticipación qué necesita la persona para evitar que ocurran tales eventos.
 - ▶ Por ejemplo, se puede evitar el desahucio si se les ayuda a diseñar y llevar a cabo un plan para pagar el alquiler a tiempo o ayudarles a mantener limpio su apartamento.
 - ▶ Puede ayudar a evitar el arresto a través de intervenciones coordinadas que incluyen ayudarles a ocupar su tiempo con actividades que brinden alternativas al uso de sustancias ilegales.
-



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Afrontar algunos factores estresantes

- ▶ Es posible que las personas usuarias no quieran evitar los factores de estrés positivos
- ▶ En estos casos tienen que encontrar formas de hacer que los cambios sean menos estresantes.
- ▶ Un enfoque para gestionar eventos positivos es dividirlos en “piezas manejables”
- ▶ Este tipo de intervenciones, y la necesidad de ellas, variarán de persona a persona.



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Ayude a las personas a lidiar con molestias cotidianas

- ▶ No todos los factores estresantes son eventos importantes.
- ▶ La vida está llena de problemas que pueden ser fuentes de estrés. Algunos pueden ser más fáciles de manejar si puede anticiparlos.
- ▶ Por ejemplo, si viajar a un trabajo durante las “horas punta” es intolerablemente estresante para la persona, puede ayudarle planificar salir del trabajo en un momento diferente para evitar las horas puntas.
- ▶ Otra alternativa podría ser ensayar una conversación que la persona pueda tener con su jefe acerca de comenzar a trabajar en un momento diferente.



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

Resumen

- ▶ Los temas IMR se basan en los conceptos de **recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés**.
- ▶ La información y los ejercicios ayudan a las personas a reconocer y manejar una variedad de problemas y factores estresantes.

Para obtener **más información** sobre estos temas, consulte:

- ▶ **Guías para profesionales**
- ▶ **Folleto de educación terapéutica**



La recuperación y el modelo de vulnerabilidad al estrés

- ▶ **Ejercicio:** Refuerce su comprensión de **Recuperación y Modelo de vulnerabilidad al estrés**
- ▶ **Ejercicio:** Practique lo que ha aprendido sobre el **Modelo de vulnerabilidad al estrés**
- ▶ **Ejercicio:** Aprenda más sobre la **Recuperación**





- ▶ Manual de capacitación para profesionales de Manejo y Recuperación de un problema de salud mental grave (IMR). Adaptado al español por la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental en el año 2020, basado en el siguiente material:
- ▶ Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Illness Management and Recovery: Training Frontline Staff HHS Pub. No. SMA-09-4462, Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services, 2009.