

# Módulo 1 de IMR: descripción general

## 1. Módulo 1

### 1.1 Diapositiva de título



#### Notes:

Manejo y recuperación de enfermedades (Illness Management and Recovery, IMR)

Una descripción general

MHTTC del Noreste y el Caribe en Rutgers University

2021


## 1.2 Acerca de la serie

### Acerca de estos módulos

Estos módulos constan de 3 sesiones de una hora con ejercicios y evaluaciones interactivas.

- 01** Manejo y recuperación de enfermedades (Illness Management and Recovery, IMR)  
Descripción general del IMR y su relación con la recuperación
- 02** Módulos educativos de IMR y establecimiento de metas  
Dirigir un grupo de IMR, contenidos del programa de IMR y estrategias para establecer metas
- 03** Estrategias prácticas para médicos de IMR  
Estrategias motivacionales, educativas y cognitivo-conductuales

Use auriculares para obtener la mejor experiencia de audio 

 **MHTTC** Northeast and Caribbean (NHS Region 2)  
Mental Health Technology Transfer Center Network  
Part of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

### Notes:

¡Bienvenido al primer módulo de una serie de tres sobre el manejo y la recuperación de enfermedades! Me alegra que puedan acompañarnos mientras hablamos sobre este importante tema.

El programa de Manejo y Recuperación de Enfermedades (Illness Management and Recovery o IMR) está estructurado para ayudar a las personas con afecciones de salud mental a buscar metas significativas para sí mismas, adquirir información y habilidades para tener más control sobre sus afecciones de salud mental y avanzar hacia su propia recuperación personal.

En este curso, los participantes aprenderán cómo se relaciona el manejo de las enfermedades con la recuperación, se familiarizarán con los valores y el contenido fundamental del programa de IMR y revisarán estrategias motivacionales, educativas y cognitivas-conductuales para los profesionales del IMR.

Hay tres módulos en esta serie y se necesita aproximadamente una hora para completar cada uno. Los módulos tienen contenido centrado en diferentes áreas para considerar, junto con recursos, multimedia, oportunidades de reflexión y evaluaciones. Avanzar en los módulos es sencillo. Hay enlaces en la parte superior de la pantalla con recursos y una transcripción. Pueden pausar el audio en cualquier momento. Hay

instrucciones impresas en la sección de recursos del módulo.

### 1.3 Objetivos

**Objetivos del módulo**

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos de este módulo a su ritmo.  
Al finalizar este módulo serán capaces de lo siguiente:



The image shows four hexagonal icons arranged in a staggered pattern. The top icon is dark green with the number '01'. Below it and to the right is a maroon icon with '02'. Below '01' and to the left is a light green icon with '03'. Below '02' and to the right is an orange-red icon with '04'.

**Notes:**

En el primer módulo, se presentará el manejo y la recuperación de enfermedades (o IMR), una práctica basada en evidencia que ayuda a las personas a desarrollar herramientas para controlar su afección de salud mental, establecer metas significativas y avanzar hacia su recuperación.

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos de este módulo a su ritmo.

Al finalizar este módulo serán capaces de lo siguiente:

1. Definir la recuperación e identificar los elementos comunes.
2. Explicar la relación entre el manejo de la enfermedad y la recuperación.
3. Explorar los valores fundamentales del IMR.
4. Identificar los componentes basados en evidencia del IMR.

## 01 Objective (Slide Layer)

**Objetivos del módulo**

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos de este módulo a su ritmo.  
Al finalizar este módulo serán capaces de lo siguiente:



01 Definir la recuperación e identificar los elementos comunes.

02

03

04

## 03 Objective (Slide Layer)

**Objetivos del módulo**

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos de este módulo a su ritmo.  
Al finalizar este módulo serán capaces de lo siguiente:



01

02

03 Explorar los valores fundamentales del IMR.

04

## 04 Objective (Slide Layer)

**Objetivos del módulo**

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos de este módulo a su ritmo.  
Al finalizar este módulo serán capaces de lo siguiente:



Identificar los componentes basados en evidencia del IMR.

The diagram consists of four hexagons arranged in a vertical sequence, numbered 01 to 04. Hexagon 01 is dark green, 02 is maroon, 03 is light green, and 04 is orange. A callout box with a dotted border points to hexagon 03, containing the text 'Identificar los componentes basados en evidencia del IMR.'

## 02 Objective (Slide Layer)

**Objetivos del módulo**

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos de este módulo a su ritmo.  
Al finalizar este módulo serán capaces de lo siguiente:



Explicar la relación entre el manejo de la enfermedad y la recuperación.

The diagram consists of four hexagons arranged in a vertical sequence, numbered 01 to 04. Hexagon 01 is dark green, 02 is maroon, 03 is light green, and 04 is orange. A callout box with a dotted border points to hexagon 02, containing the text 'Explicar la relación entre el manejo de la enfermedad y la recuperación.'

## 1.4 Su guía

Su guía



**Jennifer Sperduto, Magister en Ciencia (Master in Science, MS), Profesional Certificada de Rehabilitación Psiquiátrica (Certified Psychiatric Rehabilitation Practitioner, CPRP)**

Profesora, Iniciativa de Rehabilitación Psiquiátrica de Hospitales Estatales  
Departamento de Profesiones de Consejería y Rehabilitación Psiquiátrica  
Rutgers, The State University of New Jersey

*Desarrolla e implementa programas orientados a la recuperación.*

- 25 años de experiencia en el campo de la salud mental
- Con experiencia en distintos entornos
- Capacitadora, consultora y evaluadora
- Enfoque en la implementación y la fidelidad de prácticas basadas en evidencia
- Desarrolló planes de estudio para programas orientados a la recuperación para mejorar el alta en los hospitales estatales

 **MHTTC** Northeast and Caribbean (HHS Region 2)  
Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

### Notes:

La creadora de este curso es Jennifer Sperduto, profesora del Departamento de Profesiones de Consejería y Rehabilitación Psiquiátrica de la Facultad de Profesiones de la Salud de Rutgers University. Jennifer ha trabajado en el campo de la salud mental en distintos entornos comunitarios durante más de 25 años y actualmente brinda asistencia técnica, consultas y capacitación al personal de un hospital psiquiátrico estatal. Desarrolla e implementa programas orientados a la recuperación en los hospitales estatales, y uno de esos programas es Manejo y Recuperación de Enfermedades, que aprenderán hoy.

## 1.5 Las palabras tienen poder

A lo largo de este módulo del curso, usaremos el término **"afección de salud mental"** en lugar de enfermedad mental grave o grave.

Este cambio de lenguaje tiene como objetivo reducir el estigma y el desarrollo de la identidad de la enfermedad.



**LAS PALABRAS  
TIENEN PODER**

Northeast and Caribbean (NHS Region 2)  
MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

### Notes:

Antes de comenzar este curso, me gustaría tomarme un momento para abordar el lenguaje y los términos que usaré a lo largo del curso. A medida que avance en la revisión, recomiendo que hagan un inventario del lenguaje que se usa en su práctica para determinar cómo ayuda o dificulta la creación de un entorno positivo y orientado a la recuperación. El lenguaje es muy importante y mi intención es usar términos afirmativos, respetuosos, inclusivos y orientados a la recuperación.

Con este fin, usaré los términos personas o individuos y personas o individuos con afecciones de salud mental para describir a las personas que participan en servicios de salud mental. Al describir a estas personas en el programa de Recuperación y Manejo de Enfermedades, usaré el término participantes, ya que refleja su condición de miembro del grupo. Usaré el término profesional para describir a las personas que brindan servicios y apoyos de salud mental y facilitador para describir a las personas que brindan el programa de recuperación y manejo de enfermedades. Estos términos pretenden incluir a todos los profesionales y facilitadores a pesar de los diversos antecedentes educativos o de capacitación y títulos de puesto, por ejemplo, psicólogos, trabajadores sociales, consejeros, pares especialistas, administradores de casos y más.

## 1.6 Reflexión: ¿qué es la recuperación?

The screenshot shows a presentation slide with a dark background and a light-colored text box on the left. The title at the top is 'Reflexión: ¿qué es la recuperación?'. The text box contains the following text:

**¿Cómo se define la recuperación? ¿Qué significa la recuperación para USTED?**

**Identificar al menos 2 indicadores de recuperación.**

Después de haber escrito su respuesta, vea cómo respondieron otras personas antes.

Tenga en cuenta que sus respuestas NO se almacenan y se eliminarán automáticamente una vez que avance a la siguiente diapositiva.

To the right of the text box are two tabs: 'SU RESPUESTA' and 'LO QUE DICEN LOS DEMÁS'. Below the 'SU RESPUESTA' tab is a large white text area with the handwritten text 'escriba aquí'.

### Notes:

Para comenzar este curso, me gustaría pedirles que piensen en cómo definen la recuperación. Podemos recuperarnos de muchas cosas, no sólo de una afección de salud mental o una adicción.

Entonces, ¿cómo se define la recuperación? ¿Qué significa la recuperación para ustedes?

Tómense un momento ahora para pensar en lo que significa la recuperación e identificar al menos 2 indicadores de recuperación. Escriban en el cuadro provisto. Luego seleccionen la pestaña "Lo que otros dicen" para comparar su respuesta con la de los demás.

### Lo que otros dicen

La gente ha respondido antes a esta pregunta con respuestas como las siguientes:

Sentirse mejor



Sanación emocional o física  
Recuperar algo perdido o arrebatado  
Tener el control de la vida  
Sentirse más feliz  
Avanzar  
Lograr una mejor calidad de vida

### What others say (Slide Layer)

**Reflexión: ¿qué es la recuperación?**

**¿Cómo se define la recuperación? ¿Qué significa la recuperación para USTED?**

**Identificar al menos 2 indicadores de recuperación.**

Después de haber escrito su respuesta, vea cómo respondieron otras personas antes.

Tenga en cuenta que sus respuestas NO se almacenan y se eliminarán automáticamente una vez que avance a la siguiente diapositiva.

**SU RESPUESTA**

**LO QUE DICEN LOS DEMÁS**

- Sentirse mejor
- Sanación emocional o física
- Recuperar algo perdido o quitado
- Tener el control de la vida
- Sentirse más feliz
- Avanzar
- Lograr una mejor calidad de vida

## 1.7 Definición de recuperación



"La recuperación es un proceso, una forma de vida, una actitud y una forma de afrontar los desafíos del día. No es un proceso perfectamente lineal. ...[L]a necesidad es restablecer un nuevo y valorado sentido de integridad y propósito dentro y más allá de los límites de la discapacidad... vivir, trabajar y amar en una comunidad en la que uno hace una contribución significativa".

Dra. Patricia Deegan

Northeast and Caribbean (NHS Region 2)  
MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

### Notes:

Veamos algunas otras definiciones de recuperación. A menudo se cita la definición de la Dra. Patricia Deegan. La Dra. Deegan es psicóloga clínica, profesora en Dartmouth University, defensora de los derechos de las personas con discapacidad y pionera en el movimiento de recuperación de la salud mental. También le diagnosticaron esquizofrenia a los 17 años. Gran parte del trabajo de la Dra. Deegan se centra en la recuperación y el empoderamiento de personas con experiencias vividas de problemas de salud mental.

Ella dice:

"La recuperación es un proceso, una forma de vida, una actitud y una forma de afrontar los desafíos del día. No es un proceso perfectamente lineal. A veces nuestro rumbo es errático y flaqueamos, retrocedemos, nos reagrupamos y comenzamos de nuevo. ...[L]a necesidad es restablecer un nuevo y valorado sentido de integridad y propósito dentro y más allá de los límites de la discapacidad; la inspiración es vivir, trabajar y amar en una comunidad en la que uno hace una contribución significativa".

## 1.8 Las voces de la recuperación

Las voces de la recuperación

Mire este video inspirador de Pat Deegan mientras habla sobre su experiencia al ser diagnosticada con esquizofrenia y las personas y los eventos que desencadenaron y definieron su trayectoria de recuperación.




[Las voces de la recuperación: Pat Deegan](#)


### Notes:

Tómese el tiempo para ver este video de 5 minutos donde Pat Deegan analiza su experiencia al ser diagnosticada con esquizofrenia a los 17 años y las personas y los eventos que desencadenaron y definieron su trayectoria de recuperación.

## 1.9 New Freedom Commission



"La recuperación es el proceso donde las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades".

 MHTTC Northeast and Caribbean (HHS Region 2)  
Mental Health Technology Transfer Center Network  
Created by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

**Notes:**

A medida que la gente presionaba por servicios más orientados a la recuperación, se hizo cada vez más evidente que los servicios para personas con problemas de salud mental y discapacidades estaban fragmentados. En 2002, el presidente Bush inauguró la New Freedom Commission on Mental Health para abordar los problemas del actual sistema de prestación de servicios de salud mental y aumentar las oportunidades educativas y laborales para las personas con discapacidades, incluidos los adultos que padecen problemas de salud mental.

La declaración de visión de esta Comisión es: "Visualizamos un futuro en el que todas las personas con una enfermedad mental se recuperarán, un futuro en el que las enfermedades mentales puedan prevenirse o curarse, un futuro en el que las enfermedades mentales se detecten tempranamente y un futuro en el que todas las personas con una enfermedad mental en cualquier etapa de la vida tengan acceso a tratamientos y apoyos eficaces: elementos esenciales para vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en la comunidad".

Su definición de recuperación es: "La recuperación es el proceso en el que las personas pueden vivir, trabajar, aprender y participar plenamente en sus comunidades".

Consulte los recursos para obtener el informe completo.

## 1.10 Reflexión: los artículos necesarios para la recuperación

**Reflexión: los artículos necesarios para la recuperación**

**La recuperación es individualizada y puede tener múltiples definiciones.**

**Piense en algo en SU vida de lo que necesitaba recuperarse. ¿Qué necesitaba? ¿Qué ayudó en la recuperación?**

Después de haber escrito su respuesta, vea cómo respondieron otras personas antes.

Tenga en cuenta que sus respuestas NO se almacenan y se eliminarán automáticamente una vez que avance a la siguiente diapositiva.

**SU RESPUESTA**

*escriba aquí*

**LO QUE DICEN LOS DEMÁS**

### Notes:

Como podemos ver en la descripción de la Dra. Deegan y la definición presentada en la New Freedom Commission del Presidente, la recuperación es individualizada y puede tener múltiples definiciones.

Todos tenemos algo de lo que nos hemos recuperado o estamos en proceso de recuperarnos. Piense en algo en SU vida, algo importante de lo que haya necesitado recuperarse. Podría ser una enfermedad, la pérdida de una relación o un divorcio, la pérdida de un trabajo, la muerte de un ser querido, una lesión física o un accidente. ¿Qué necesitaba durante la recuperación? ¿Qué ayudó en el proceso de recuperación? Escriban su respuesta en el cuadro. Luego seleccionen la pestaña "Lo que otros dicen" para comparar su respuesta con la de los demás.

Lo que otros dicen

La gente ha respondido antes a esta pregunta con respuestas como las siguientes:

Tiempo

Apoyo

Amistad

Familia

Conocimiento  
Esperanza  
Ayuda profesional  
Aceptación  
Elección personal  
Centrarse en los aspectos positivos/fortalezas  
La oportunidad de intentar, fracasar y crecer

### What others say (Slide Layer)

**Reflexión: los artículos necesarios para la recuperación**

<p><b>La recuperación es individualizada y puede tener múltiples definiciones.</b></p> <p><b>Piense en algo en SU vida de lo que necesitaba recuperarse. ¿Qué necesitaba? ¿Qué ayudó en la recuperación?</b></p> <p><small>Después de haber escrito su respuesta, vea cómo respondieron otras personas antes.</small></p> <p><small>Tenga en cuenta que sus respuestas NO se almacenan y se eliminarán automáticamente una vez que avance a la siguiente diapositiva.</small></p>	<p><b>SU RESPUESTA</b></p> <p>Tiempo Apoyo Amistad Familia Conocimiento Esperanza Ayuda profesional Aceptación Elección personal Centrarse en los aspectos positivos/fortalezas La oportunidad de intentar, fracasar y crecer</p>	<p><b>LO QUE DICEN LOS DEMÁS</b></p>
---	---	--------------------------------------

## 1.11 Los elementos comunes de la recuperación

### Los elementos comunes de la recuperación

Hay elementos comunes en la recuperación. Hagan clic en cada pestaña para obtener más información.

01 Personalizado	05 No lineal
02 Empoderamiento	06 Apoyo
03 Autodirección (elección)	07 Holística
04 Basada en fortalezas	08 Esperanza

### Notes:

Como muestran muchas de las respuestas, hay algunos elementos comunes en la recuperación, a pesar de que las personas pueden recuperarse de diferentes tipos de acontecimientos de la vida. Hagan clic en cada pestaña para obtener más información.

#### **Personalizado**

El proceso de recuperación de cada persona es único. La recuperación de una persona no se parece a la de otra. Por eso, los apoyos para la recuperación deben ser personalizados y centrados en la persona, es decir, los apoyos, las actividades, las intervenciones y los servicios deben adaptarse a las necesidades de las personas. Los apoyos que una persona encuentra útiles para su recuperación pueden no ser los mismos para otra.

#### **Empoderamiento**

La recuperación implica empoderamiento, que es el proceso de volverse más fuerte, ganar confianza y tener más control de la vida propia. El empoderamiento incluye recuperar autoridad y responsabilidad por la vida propia.

#### **Autodirección**

La recuperación debe basarse en la autodirección. Esto brinda a las personas la libertad de ser independientes y tomar decisiones y elecciones por sí mismas. También implica la "dignidad del riesgo". A veces, los proveedores

de salud mental y otras personas que se preocupan por las personas que viven con problemas de salud mental quieren protegerlas de las consecuencias negativas. Con este fin, pueden intentar disuadir al individuo de que pruebe algo nuevo porque les preocupa que no funcione o que fracase. La dignidad del riesgo es la idea de que todos deberían tener la oportunidad de asumir riesgos razonables, intentarlo, fracasar, crecer y aprender de esas experiencias.

### **Basada en fortalezas**

Otro elemento común de la recuperación es que se basa en las fortalezas. Algunos enfoques del tratamiento de salud mental se centran en las deficiencias y las limitaciones. La recuperación se apoya en enfoques centrados en lo que la persona PUEDE hacer, en lugar de lo que no puede hacer.

### **No lineal**

La recuperación no está limitada en el tiempo ni es un proceso lineal. Es un proceso que no siempre sigue un camino recto y no siempre parece un avance. La recuperación se trata de progresar, tener algunos reveses o recaídas y seguir avanzando.

### **Apoyo**

**En general**, no nos recuperamos solos. Necesitamos el apoyo de los demás. El apoyo es una parte integral de la recuperación y puede presentarse de muchas formas. El apoyo puede venir de familiares, amigos, profesionales y compañeros. El apoyo de pares o de alguien que haya tenido experiencias similares puede ser un elemento poderoso en la recuperación.

### **Holística**

Otro elemento de la recuperación es que es holística y encarna a la persona en su totalidad. Esto significa que la recuperación no se trata solo de reducir los síntomas de la enfermedad, sino de vivir una vida plena y rica. Un enfoque holístico analiza las dimensiones sociales, físicas, espirituales y emocionales impactadas por la afección, así como las fortalezas que alguien tiene en cada una de estas áreas.

### **Esperanza**

**Y, finalmente, ESPERANZA.** La esperanza de que las cosas pueden mejorar y mejoren y la esperanza para el futuro. Este elemento es fundamental para la práctica del manejo y la recuperación de enfermedades. La esperanza es la cualidad que nos motiva a alcanzar metas y seguir avanzando. La esperanza es la fuerza motriz que nos ayuda a perseverar, incluso cuando las cosas son




difíciles. Uno de los objetivos del IMR es inspirar a las personas a tener esperanzas en su recuperación. Nosotros, como profesionales, debemos tener esperanza para las personas cuando ellas no tienen esperanza para sí mismas.

### Individualized (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Personalizado



- Centrado en la persona
- Soportes únicos

CERRAR

### Empowerment (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Empoderamiento




- Fortalecerse
- Tener el control

CERRAR

## Self-Direction (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Autodirección (elección)



Libertad de elección  
Dignidad del riesgo

CERRAR

## Strengths-Based (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Basada en fortalezas



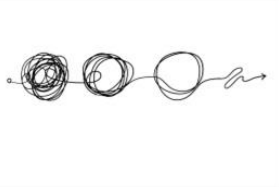
Enfoque en lo que la persona PUEDE hacer  
Promover lo positivo

CERRAR

## Nonlinear (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

No lineal




No tiene límite de tiempo  
No sigue un camino recto

CERRAR

## Support (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Apoyo



Puede presentarse de muchas formas  
Apoyo entre pares

CERRAR

## Holistic (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Holística



ENFOQUE  
HOLÍSTICO

Enfoque en la persona en su totalidad


Más que en la ausencia de síntomas

CERRAR

## Hope (Slide Layer)

Los elementos comunes de la recuperación

Esperanza



HOPE

La fuerza impulsora para perseverar

Espero que las cosas pueden mejorar y mejorarán

CERRAR

## 1.12 Las 8 dimensiones



### Notes:

Como mencionamos antes, la recuperación no solo significa estar libre o no tener los síntomas de una afección. La recuperación consiste en observar a la persona en su totalidad y comprender el impacto que ha tenido la afección en todos los ámbitos de la vida. Por ejemplo, si alguien experimenta síntomas psiquiátricos agudos que afectan su capacidad para trabajar, esto podría afectar su bienestar financiero y ambiental. El aumento del estrés debido a esto podría tener consecuencias físicas y también afectar su capacidad para participar en actividades o relaciones significativas.

Uno de los modelos que resalta el elemento holístico de la recuperación es un modelo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) que surge del trabajo de la Dra. Peggy Swarbrick y otros y que incluye 8 dimensiones de bienestar. Este modelo describe el bienestar holístico como un recurso fundamental para que TODAS las personas logren sus metas de vida. Es un estado muy personal y autodefinido que abarca el equilibrio en las 8 dimensiones o dominios de la vida.

Al igual que la recuperación, el bienestar no es necesariamente la ausencia de enfermedades y estrés, sino la presencia de un propósito en la vida, una participación activa en el trabajo satisfactorio y la diversión, relaciones alegres, un cuerpo y un entorno de vida saludables, felicidad y relaciones de

apoyo.

### 1.13 ¿Qué es el IMR y cómo se relaciona con la recuperación?

¿Qué es el IMR y cómo se relaciona con la recuperación?



Un programa estructurado paso a paso que ayuda a las personas con lo siguiente:

- Buscar metas significativas
- Adquirir información y habilidades
- Avanzar hacia la recuperación
- Lograr más control sobre su enfermedad psiquiátrica

Northeast and Caribbean (PHO Region 2)  
**MHTTC** Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

#### Notes:

Entonces, ahora que hemos definido la recuperación, veamos qué es el programa de IMR y exploremos cómo se relaciona el manejo de la enfermedad con la recuperación.

El programa de Manejo y Recuperación de Enfermedades está estructurado para ayudar a las personas con afecciones de salud mental a buscar metas significativas para sí mismas, adquirir información y habilidades para lograr más control sobre su afección de salud mental y avanzar hacia su propia recuperación personal.

El manejo de la enfermedad está relacionado con la recuperación en el sentido de que el programa brinda a las personas conocimientos, herramientas y apoyo para manejar su afección y para que puedan minimizar las recaídas y evitar internaciones. Menos tiempo de internación significa más tiempo para perseguir metas personales y hacer las cosas que

son importantes y significativas para ellos. Menos angustia por los síntomas puede conducir a una mejor calidad de vida.

### **1.14 Las metas del IMR**

Las metas del IMR:

- Inspirar esperanza
- Desarrollar habilidades para tomar decisiones
- Reenfocar las energías
- Recuperar el control



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)  
**MHTTC** Mental Health Technology Transfer Center Network  
Created by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

#### **Notes:**

Entonces, ¿cómo ayuda el IMR a los participantes a lograrlo?

Las metas generales del IMR son las siguientes:

Inspirar a las personas a tener esperanzas en su recuperación, especialmente en momentos en los que no se sientan muy esperanzadas; preparar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su propio tratamiento, ya que cada persona es experta en sí mismo; liberar a las personas para que dediquen menos tiempo a lidiar con su afección de salud mental y más tiempo a disfrutar de la vida; y, finalmente, ayudar a las personas a tener una sensación de control sobre su afección de salud mental y su futuro.

## 1.15 Los valores fundamentales del IMR



### Notes:

Hay valores fundamentales en el manejo y la recuperación de enfermedades a los que todos los facilitadores deben suscribirse. Se pueden observar algunas similitudes entre estos valores y los elementos comunes de la recuperación que analizamos antes. Hagan clic en cada uno de los círculos para saber más.

### Esperanza

La esperanza es esencial y crítica para la recuperación. Como facilitadores de este programa, nuestro trabajo es brindar esperanza a las personas cuando no tienen esperanza para sí mismas. Necesitamos brindar la esperanza de que la recuperación no solo es posible sino que es una realidad para muchas personas que tienen una afección de salud mental.

### Orientado en la persona

Las personas tienen fortalezas, talentos e intereses, no solo limitaciones, déficits y características relacionadas con la afección. Queremos enfocarnos en las fortalezas y en lo que las personas pueden hacer y no en lo que no pueden. Creemos que todos tienen la capacidad de aprender, crecer y recuperarse. Una forma de demostrar este valor es centrarnos en los éxitos



pasados y aprovechar los del presente.

### Autodeterminación

Las personas con afecciones de salud mental tienen derecho a elegir lo que es importante para ellos y cómo quieren proceder para lograr esas metas. Se debe empoderar a las personas para que tomen decisiones con respecto a su propio tratamiento y opciones. El papel de un profesional o facilitador en IMR es dar información y apoyar a la persona para que tome decisiones informadas por SÍ MISMA.

### Asociación y respeto

La asociación es realmente el espíritu del IMR. Los facilitadores trabajan codo a codo con la persona en una relación de igualdad que demuestra respeto: respeto por la persona, sus elecciones y su *experiencia*.

### Hope (Slide Layer)

The slide features a central red circle with the text "LOS VALORES FUNDAMENTALES DEL IMR". To its left, two green icons are connected to the center by dotted lines: "Esperanza" (a lightbulb) and "Autodeterminación" (a hand holding a lightbulb). To the right, a green vertical bar contains the text "ESPERANZA" followed by three bullet points: "La esperanza es esencial y crítica", "Mantener la esperanza por los demás", and "Promover la promesa de que la recuperación es posible". At the bottom left, there is a text prompt: "Los facilitadores deben respetar... del IMR. Hagan clic en cada uno de...". At the bottom right, there is a "CERRAR" button and the text "los fundamentos para saber más". The footer includes the MHTTC logo and text: "Northeast and Caribbean (HHS Region 2) MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Network Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration".

## Person Orientation (Slide Layer)



Esperanza

Autodeterminación

LOS VALORES FUNDAMENTALES DEL IMR

ORIENTADO EN LA PERSONA

El foco está en las fortalezas

Todos pueden aprender, crecer y recuperarse

La atención se centra en los éxitos pasados

Los facilitadores deben respetar estos valores fundamentales del IMR. Hagan clic en cada uno de ellos para saber más.

CERRAR

Northeast and Caribbean (MHS Region 2)  
MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Partnership (Slide Layer)



Esperanza

Autodeterminación

LOS VALORES FUNDAMENTALES DEL IMR

ASOCIACIÓN

¡El espíritu del IMR!

Asociación igualitaria entre el facilitador y la persona

Respeto por las elecciones de la persona y su experiencia

Los facilitadores deben respetar estos valores fundamentales del IMR. Hagan clic en cada uno de ellos para saber más.

CERRAR

Northeast and Caribbean (MHS Region 2)  
MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## Self-Determination (Slide Layer)

The slide features a diagram on the left with a central red circle containing the text "LOS VALORES FUNDAMENTALES DEL IMR". Two green circles are connected to this central circle by dotted lines. The top green circle is labeled "Esperanza" and contains an icon of a person with arms raised. The bottom green circle is labeled "Autodeterminación" and contains an icon of a hand holding a small object. To the right of the diagram, the title "AUTODETERMINACIÓN" is displayed in white on a dark green background. Below the title, there are three paragraphs of text in white: "El derecho a determinar sus propias metas", "Empoderamiento para elegir el enfoque, el tipo, la frecuencia del tratamiento y el apoyo", and "El papel del facilitador es brindar apoyo para tomar decisiones informadas". At the bottom of the text area is a dark green button with the word "CERRAR" in white. Below the diagram, there is a line of text: "Los facilitadores deben respetar e... del IMR. Hagan clic en cada uno de...". At the bottom of the slide is a black footer with the MHTTC logo and text: "Northeast and Caribbean (MHS Region 2) MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Northeast and Caribbean Region and Mental Health Services Administration".

### 1.16 El aspecto único del IMR

The slide has a white background. At the top, the title "¿Cuál es el aspecto único del IMR?" is displayed in a dark grey font, followed by the subtitle "¿Qué diferencia al IMR de otros programas?". Below the subtitle is a horizontal row of five grey tabs with white text: "Estructura", "Integralidad", "Formato", "Recuperación", and "Fundamentos basados en evidencia". To the right of these tabs is a photograph of a field of yellow flowers with a single red flower in the foreground. Below the photograph, there is a line of text: "Hagan clic en cada pestaña a la izquierda para obtener más información.".

#### Notes:

Más allá de los valores fundamentales del IMR, hay varios elementos que lo diferencian de otros programas. Hagan clic en cada pestaña para obtener más información.

## **Estructura**

La información en el IMR se presenta a los participantes de manera estructurada según una agenda detallada. Esta estructura facilita que los participantes aprendan el material y participen activamente. Cubriremos esto con más profundidad en el próximo módulo.

## **Integralidad**

El IMR cubre una amplia variedad de temas, como estrategias de recuperación, manejo de medicamentos, evitar drogas y alcohol, desarrollar apoyo social y habilidades de afrontamiento, satisfacer las necesidades en el sistema de salud mental, junto con la prevención de recaídas y vivir un estilo de vida saludable.

## **Formato**

El IMR es un programa manualizado que se estructura para maximizar el aprendizaje y abordar distintos estilos de aprendizaje. La información se presenta de diferentes maneras, con actividades, listas de verificación, debates, juegos de roles y práctica de habilidades para reforzar el aprendizaje.

## **Recuperación**

El IMR se basa en el concepto de recuperación, por lo tanto, todo el contenido se conecta con la meta de recuperación personal de cada uno, lo que lo hace relevante a nivel subjetivo para cada persona. Los participantes están más motivados para perseguir una meta si tiene valor personal.

## **Fundamentos basados en evidencia**

El IMR tiene fundamentos basados en evidencia. Las prácticas basadas en evidencia son enfoques que han demostrado eficacia en la producción de resultados específicos en múltiples ensayos de investigación. El IMR se compone de varios enfoques basados en evidencia.

## Structure (Slide Layer)

¿Cuál es el aspecto único del IMR?  
¿Qué diferencia al IMR de otros programas?

Estructura	 <p>Presentación estructurada Agenda detallada</p>
Integralidad	
Formato	
Recuperación	
Fundamentos basados en evidencia	

## Comprehensiveness (Slide Layer)

¿Cuál es el aspecto único del IMR?  
¿Qué diferencia al IMR de otros programas?

Estructura	 <p>HABILIDADES</p> <p>Amplia variedad de temas Enfoque en conocimientos y habilidades</p>
Integralidad	
Formato	
Recuperación	
Fundamentos basados en evidencia	

## Format (Slide Layer)

¿Cuál es el aspecto único del IMR?  
¿Qué diferencia al IMR de otros programas?

Estructura	 Programa manualizado Múltiples modalidades de aprendizaje
Integralidad	
Formato	
Recuperación	
Fundamentos basados en evidencia	

## Recovery (Slide Layer)

¿Cuál es el aspecto único del IMR?  
¿Qué diferencia al IMR de otros programas?

Estructura	 Contenido relacionado con metas de recuperación Relevancia personal para los participantes
Integralidad	
Formato	
Recuperación	
Fundamentos basados en evidencia	

## Evidence-Based Foundation (Slide Layer)

¿Cuál es el aspecto único del IMR?  
¿Qué diferencia al IMR de otros programas?

Estructura	 <p>Eficacia demostrada Resultados uniformes en todos los estudios</p>
Integralidad	
Formato	
Recuperación	
Fundamentos basados en evidencia	

### 1.17 Los componentes eficaces de los programas de IMR

Los componentes eficaces de los programas de IMR  
Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar.

Psicoeducación	 <p>Desarrollado como una combinación de prácticas que ya tenían una base empírica.</p>
Adaptación del comportamiento según la medicación	
Capacitación en prevención de recaídas	
Entrenamiento en habilidades de afrontamiento	
Entrenamiento en habilidades sociales	

#### Notes:

Como dijimos, parte de lo que hace que el IMR sea único es que se desarrolló como una combinación de prácticas que ya tenían una base empírica. Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar los componentes basados en evidencia que integran el IMR.

## **Psicoeducación**

La psicoeducación es el proceso de enseñar a las personas con problemas de salud mental sobre esas afecciones, los síntomas asociados y las opciones de rehabilitación y tratamiento. Se ha demostrado que la psicoeducación mejora el conocimiento. Sin embargo, el conocimiento por sí solo no conduce a la recuperación. Es el conocimiento en combinación con enfoques adicionales lo que mejora los resultados.

## **Adaptación del comportamiento según la medicación**

La adaptación del comportamiento para la adherencia a la medicación implica desarrollar estrategias para simplificar la toma de medicación, incorporar medicamentos a una rutina diaria, establecer señales y recordatorios en el entorno, ayudar a desarrollar un plan y establecer nuevas rutinas. Se ha demostrado que la adaptación del comportamiento mejora la adherencia a la medicación.

## **Capacitación en prevención de recaídas**

La capacitación para la prevención de recaídas incluye identificar los desencadenantes y las señales de advertencia tempranas de una recaída, estrategias para implementar cuando hay señales de advertencia y desarrollar planes para obtener apoyo cuando sea necesario. Se ha demostrado que la capacitación en prevención de recaídas reduce las recaídas y ayuda a las personas a evitar internaciones.

## **Entrenamiento en habilidades de afrontamiento**

El entrenamiento en habilidades de afrontamiento reduce la gravedad de los síntomas persistentes y disminuye la angustia causada por los síntomas. El entrenamiento en habilidades de afrontamiento ayuda a una persona a evaluar sus habilidades de afrontamiento actuales, amplificar el uso de habilidades efectivas y aprender nuevas habilidades para controlar los síntomas.

## **Entrenamiento en habilidades sociales**

El entrenamiento en habilidades sociales ayuda a mejorar el funcionamiento social, incluida la calidad y la cantidad de relaciones, y mejora las habilidades interpersonales relacionadas con el logro de las metas de recuperación.



## Psychoeducation (Slide Layer)

Los componentes eficaces de los programas de IMR

Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar.

Psicoeducación	 <p>Mejora el conocimiento sobre las afecciones de salud mental</p>
Adaptación del comportamiento según la medicación	
Capacitación en prevención de recaídas	
Entrenamiento en habilidades de afrontamiento	
Entrenamiento en habilidades sociales	

## Behavioral Tailoring (Slide Layer)

Los componentes eficaces de los programas de IMR


Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar.

Psicoeducación	 <p>Mejora la adherencia a la medicación</p>
Adaptación del comportamiento según la medicación	
Capacitación en prevención de recaídas	
Entrenamiento en habilidades de afrontamiento	
Entrenamiento en habilidades sociales	

## Relapse Prevention (Slide Layer)

**Los componentes eficaces de los programas de IMR**

Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar.

Psicoeducación	
Adaptación del comportamiento según la medicación	
Capacitación en prevención de recaídas	
Entrenamiento en habilidades de afrontamiento	
Entrenamiento en habilidades sociales	

Reduce las recaídas y las reinternaciones

## Coping Skills (Slide Layer)

**Los componentes eficaces de los programas de IMR**

Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar.

Psicoeducación	
Adaptación del comportamiento según la medicación	
Capacitación en prevención de recaídas	
Entrenamiento en habilidades de afrontamiento	
Entrenamiento en habilidades sociales	

Mejora la capacidad para controlar los síntomas de salud mental

## Social Skills Training (Slide Layer)

Los componentes eficaces de los programas de IMR

Hagan clic en cada una de las pestañas para explorar.

Psicoeducación	 <p>Mejora el funcionamiento social y las relaciones interpersonales</p>
Adaptación del comportamiento según la medicación	
Capacitación en prevención de recaídas	
Entrenamiento en habilidades de afrontamiento	
Entrenamiento en habilidades sociales	

### 1.18 Resultados positivos



En los estudios se observan...  
**Resultados positivos**

Northeast and Caribbean (MHS Region 2)  
**MHTTC** Mental Health Technology Transfer Center Network  
Supported by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration

#### Notes:

Si bien los componentes separados que se usan en el IMR se basan en evidencia, desde su inicio se han realizado estudios adicionales para probar la efectividad de la combinación de estrategias usadas en el programa de Recuperación y Manejo de Enfermedades.

Los estudios de IMR han encontrado un aumento en el conocimiento de los participantes sobre las afecciones de salud mental y la capacidad de afrontar los síntomas, una disminución de la angustia relacionada con los síntomas y una mejora en la esperanza y el progreso hacia el logro de metas.

En un estudio específico, hecho con participantes de IMR en un hospital psiquiátrico estatal, se determinó que por cada hora de programación de IMR a la que asistía el individuo, había un 1.1 % MENOS de posibilidades de que regresaran al hospital, lo que sugiere que el IMR tiene el potencial de aumentar la permanencia en la comunidad. después del alta.

### **1.19 Fidelidad**



#### **Notes:**

Al igual que con otros enfoques basados en evidencia, el programa de IMR tiene una herramienta de fidelidad que mide la implementación de IMR tanto clínica como programática del grupo de fidelidad para garantizar que el grupo se ejecute de acuerdo con la “fórmula de IMR” y los elementos que la hacen efectiva.

La herramienta de fidelidad programática evalúa los componentes

estructurales del grupo, como la cantidad de participantes, la disponibilidad de materiales para los participantes y la integralidad del plan de estudios.

La herramienta de fidelidad clínica mide los componentes del proceso del grupo y del facilitador del grupo, como el uso de estrategias de enseñanza específicas, enfoques de establecimiento de metas, capacitación en prevención de recaídas y esperanza del facilitador del grupo.

Las evaluaciones de fidelidad deben hacerse de manera frecuente para que los facilitadores reciban comentarios y que puedan ofrecer el grupo más eficaz. Aunque las herramientas de fidelidad se diseñaron para usarse en sesiones en formato grupal, también se pueden adaptar para medir la fidelidad de sesiones individuales.

## 1.20 Hacia adelante

### Hacia adelante



Gracias por participar en **Manejo y recuperación de enfermedades (IMR): Descripción general del IMR y su relación con la recuperación**, el módulo 1 de la serie.

El módulo 2 se centra en los módulos educativos del IMR y el establecimiento de metas. ¡Los esperamos!

*La lista de citas se puede encontrar en los recursos.*



### Notes:

En este módulo, aprendimos sobre la recuperación, la relación entre el manejo de enfermedades y la recuperación, y el Manejo y la Recuperación de Enfermedades como un programa para ayudar a las personas con afecciones

de salud mental a establecer metas significativas y avanzar hacia su recuperación.

En el siguiente módulo, analizaremos el contenido y las áreas temáticas cubiertas en el programa de IMR, revisaremos los folletos educativos y las actividades experienciales para grupos y presentaremos el proceso para establecer metas. ¡Los esperamos!