

Módulo 2 de IMR: módulos educativos y establecimiento de metas

1. Módulo 1

1.1 Diapositiva de título



Notes:

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

Módulos educativos de IMR y establecimiento de metas

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
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Notes:

¡Bienvenido al segundo 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



Notes:

En el módulo anterior, presentamos el programa de Manejo y Recuperación de Enfermedades, una práctica basada en evidencia que ayuda a las personas a desarrollar herramientas para manejar su afección de salud mental, establecer metas significativas y avanzar hacia su recuperación. En este módulo, analizaremos la logística y la estructura de una sesión grupal de IMR, examinaremos los temas cubiertos en los 11 módulos educativos del programa de IMR y presentaremos estrategias para ayudar a las personas a establecer metas con significado personal.

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. Comparar y contrastar los beneficios de hacer IMR en grupo y de forma individual
2. Explorar la logística y la estructura de una sesión de IMR
3. Describir los contenidos de IMR y sus 11 módulos educativos
4. Identificar estrategias para establecer metas

01 Objective (Slide Layer)

Objetivos del módulo

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos. Al finalizar este módulo serán capaces de:



01 Comparar y contrastar los beneficios de hacer IMR en grupo y de forma individual

02

03

04

03 Objective (Slide Layer)

Objetivos del módulo

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos. Al finalizar este módulo serán capaces de:



01

02

03 Describir los contenidos de IMR y sus 11 módulos educativos

04

04 Objective (Slide Layer)

Objetivos del módulo

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos. Al finalizar este módulo serán capaces de:



01

02

03

04

Identificar estrategias para establecer metas

02 Objective (Slide Layer)

Objetivos del módulo

Hagan clic en los mosaicos para ver los objetivos. Al finalizar este módulo serán capaces de:

Explorar la logística y la estructura de una sesión de IMR

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

Northeast and Caribbean (HHS Region 2)
MHTTC Mental Health Technology Transfer Center Network
Supported by the American People 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 Video



Notes:

En el módulo anterior, presentamos el IMR, su base de evidencia y cómo ayuda a las personas a desarrollar herramientas para controlar sus afecciones de salud mental, establecer metas significativas y avanzar hacia la recuperación.

En este módulo, analizaremos la logística y la estructura de una sesión grupal de IMR, revisaremos los 11 módulos educativos y aprenderemos sobre estrategias para establecer metas. Para comenzar, miren este video de 4 minutos sobre el programa de IMR y lo que la gente opina al respecto.

1.6 El IMR en un entorno grupal



Notes:

El Programa de Recuperación y Manejo de Enfermedades originalmente se diseñó para hacerse de forma individual. Sin embargo, muchas agencias y hospitales ofrecen IMR en un entorno grupal para llegar a más personas que podrían beneficiarse del programa. Consideran que es más eficiente que los facilitadores entreguen el material en grupo. También hay beneficios del formato grupal para los participantes de IMR; las personas pueden obtener información, compartir experiencias comunes y recibir apoyo de sus pares, algo que no podrían hacer en una sesión individual.

Cuando se ofrece como grupo, el IMR tarda unos 6 meses en completarse con dos reuniones al mes. Esto, por supuesto, depende del grupo y de qué tan rápido o lento se avance con el material. Como facilitador, siempre es importante ir al ritmo de su grupo. Es más importante que los participantes comprendan el material que leer el manual en un cronograma determinado.

El grupo de IMR no puede tener más de 8 participantes. Los facilitadores determinaron que entre 6 y 8 participantes parece ser un buen número para permitir el establecimiento de metas personalizadas y el seguimiento, el aprendizaje, el intercambio y la práctica de habilidades en el grupo. En cada

sesión, los participantes desarrollan habilidades y reciben tareas de práctica o planes sobre cómo continuarán adquiriendo experiencia con las habilidades fuera de la sesión. Es un paso importante para ayudar a los participantes a generalizar las habilidades que han aprendido en el grupo y que puedan usarlas de manera efectiva fuera del grupo.

Hay 11 módulos educativos o áreas temáticas de material que se tratan en el IMR y aprenderemos más sobre ellos en este módulo.

Los profesionales usan estrategias motivacionales, educativas y cognitivo-conductuales para facilitar el grupo. Profundizaremos en esas técnicas de facilitación en el Módulo 3.

1.7 La estructura del IMR



La estructura del IMR

¿Quieren saber cómo es una sesión grupal de IMR? Hagan clic en los botones para explorar.

- 1 Socialización informal [más](#)
- 2 Revisar la sesión anterior [más](#)
- 3 Revisar la tarea de práctica [más](#)
- 4 Seguimiento de metas [más](#)
- 5 Definir la agenda para la sesión actual [más](#)
- 6 Enseñar nuevo material del módulo [más](#)
- 7 Desarrollar una tarea de práctica [más](#)
- 8 Revisar y resumir [más](#)

Notes:

Veamos cómo es una sesión grupal de IMR.

En el último módulo hablamos sobre algunas de las cosas que hacen que el programa de IMR sea único, y la estructura es una de esas cosas. Para cada sesión, el programa de IMR sigue una agenda estructurada. Los participantes

se acostumbran a esta estructura y al orden de los eventos y aprenden muy rápidamente qué esperar.

Hagan clic en el botón más para explorar en detalle.

Socialización informal

El primer paso es la socialización informal. Esto simplemente establece un tono acogedor y ayuda a orientar a los participantes hacia el grupo. Se puede facilitar la socialización informal con algo como: "¿Cómo estuvo su fin de semana?" o "Es genial verlos, ¡me alegra mucho que hayan venido al grupo hoy!" o "¿Qué esperan esta semana?".

Revisar la sesión anterior

El segundo paso es revisar lo que cubrió en la sesión anterior. Esto ayuda a refrescar los recuerdos de todos sobre dónde se quedaron. Se puede pedir a los participantes que ayuden con esta actividad para saber qué les llamó la atención de la última reunión. Este paso podría sonar como: "Refresquemos la memoria, ¿quién puede decirme qué hablamos en la última sesión?". Después de escuchar los aportes de los participantes, puede brindar un resumen que diga: "En nuestra última sesión, analizamos los factores desencadenantes de una recaída y por qué es importante estar consciente de cuáles son esos factores desencadenantes para ustedes. Para algunos de ustedes, los factores desencadenantes son estar cerca de determinadas personas, familiares o amigos. Para otros, se trata de estar en determinadas situaciones que resultan estresantes".

Revisar la tarea de práctica

El tercer paso es revisar cualquier tarea para el hogar o de práctica. Elogien todo esfuerzo e identifiquen las barreras o los desafíos que tuvieron los participantes al hacer estas tareas. Para comenzar esta sección, pueden preguntar: "¿Cómo fue para ustedes completar la tarea de práctica?" o "¿Qué desafíos tuvieron al hacer la tarea?".

Seguimiento de metas

El siguiente paso es hacer un seguimiento de las metas de los participantes y de todo progreso que hayan logrado hacia ellas. De vuelta, queremos identificar cualquier barrera que hayan tenido los participantes para avanzar en sus metas. Con 6 a 8 personas en un grupo, es posible que solo tenga tiempo de realizar el seguimiento con 2 o 3 participantes en una sesión, por lo que le recomendamos rotar con quiénes habla en cada sesión. Podrían decir algo como: "Quiero tomarme un minuto para hablar contigo sobre cómo te está yendo con tus metas. ¿Puedes contarle al grupo sobre algún paso que hayas dado hacia tu meta desde nuestra última sesión?".

Definir la agenda para la sesión actual

Luego, debemos definir la agenda para la sesión actual y enfocar a los participantes sobre lo que se viene. Por ejemplo, podrían decir: "La semana pasada hablamos sobre los factores desencadenantes que llevaron a recaídas pasadas. Continuaremos trabajando en el capítulo sobre Reducción de recaídas y hoy vamos a identificar señales de advertencia y síntomas específicos que para ustedes han sido señales tempranas de recaídas pasadas. También identificaremos formas de responder a las señales de alerta temprana para prevenir una recaída".

Enseñar nuevo material del módulo

A continuación debemos presentar el nuevo material del manual. En general, hay algunas páginas de material para enseñar por sesión. Hablaremos sobre cómo se desglosa el nuevo material en un momento a medida que hablemos más sobre los módulos. Mientras presentan el material nuevo, asegúrense de: conectar el material con el logro de metas de recuperación personal; resumir los puntos principales del folleto o pedir a los participantes que se turnen para leer los temas en voz alta; verificar con frecuencia que entiendan; fomentar el debate de los puntos principales; y hacer las preguntas de debate al final de cada sección del folleto.

Desarrollar una tarea de práctica

Después de presentar el nuevo material, desarrollarán tareas de práctica con los participantes para trabajar fuera del grupo. Al final de cada sección de

material, el manual proporciona algunas opciones para tareas de práctica; como alternativa, los facilitadores y los participantes pueden desarrollar las suyas en función del material y sus metas individuales. Por ejemplo, podrían decir: "Completamos la hoja de trabajo sobre *Ejemplos de señales de alerta temprana comunes*, pero no llegamos a completar el *Cuestionario de señales de alerta temprana*. ¿Qué les parece si intentan hacerlo como tarea?".

Revisar y resumir

Y, por último, debemos revisar y resumir la sesión, destacando cualquier progreso que se haya logrado en el grupo. Podría sonar algo así como: "Para resumir nuestro grupo de hoy, aprendimos a identificar señales tempranas de alerta de recaída. Aprendimos que las señales de advertencia o "banderas rojas" de cada persona son diferentes y que es importante reconocer las suyas cuando suceden. John pudo identificar que sus primeras señales de alerta son cosas como caminar mucho o tener pensamientos acelerados. Anita pudo identificar que sus primeras señales de alerta eran no dormir bien y no tener apetito. Y Malik aprendió que a veces otras personas notan nuestras señales de advertencia antes que nosotros. Todos ustedes hicieron un gran trabajo hoy y realmente aprecio toda su participación. Espero verlos en la próxima sesión. ¡Disfruten el resto del día!".

Informal Socializing (Slide Layer)

La estructura del IMR

Socialización informal

- Establecer un tono acogedor
- Ayudar a orientar a los participantes hacia el grupo

Muestra:
¿Cómo estuvo su fin de semana?
Es genial verlos. ¡Me alegra mucho que hayan venido al grupo hoy!
¿Qué esperan esta semana?

CERRAR

Reviewing Previous Session (Slide Layer)

La estructura del IMR

Revisar la sesión anterior

- Actualizar contenido
- Pidan ayuda a los participantes

Muestra:
Antes de comenzar hoy, refresquemos nuestros recuerdos.
¿Quién puede decirme qué hablamos en la última sesión? ...
hablamos sobre los desencadenantes de una recaída
y por qué es importante se conscientes de cuáles son
esos desencadenantes para ustedes...

CERRAR

Review Practice Assignment (Slide Layer)

La estructura del IMR

Revisar la tarea de práctica

- Revisar tareas para la casa o de práctica
- Elogiar los esfuerzos, identificar barreras o desafíos

Muestra:

*¿Cómo fue para ustedes completar la tarea de práctica?
¿Qué desafíos tuvieron al trabajar en la tarea?*

CERRAR

Follow-up on Goals (Slide Layer)

La estructura del IMR

Seguimiento de metas

- Analizar el progreso realizado
- Identificar barreras y desafíos

Muestra:

Quiero tomarme un minuto para hablar contigo sobre cómo te está yendo con tus metas. ¿Puedes contarle al grupo sobre algún paso que hayas dado hacia tu meta desde nuestra última sesión?

CERRAR

Set Agenda for Session (Slide Layer)

La estructura del IMR

Establecer la agenda para la sesión

Informar a los participantes el horario y la agenda

Muestra:

Entonces, la semana pasada hablamos sobre los factores desencadenantes que llevaron a recaídas pasadas. Continuaremos trabajando en el capítulo sobre Reducción de recaídas y hoy vamos a identificar señales de advertencia y síntomas específicos que para ustedes han sido señales tempranas de recaídas pasadas.

CERRAR

Teach New Material (Slide Layer)

La estructura del IMR

Enseñar material nuevo

- Enseñar material nuevo del manual
- Conectar el material para lograr las metas de recuperación
- Resumir los puntos principales del folleto o pedir a los participantes que se turnen para leer los temas en voz alta
- Verificar con frecuencia la comprensión y fomentar el debate
- Hacer las preguntas de debate al final de cada sección del folleto

CERRAR

Develop Practice Assignment (Slide Layer)

La estructura del IMR

Desarrollar una tarea de práctica

- El manual proporciona opciones
- El facilitador y los participantes pueden desarrollar las suyas propias

Muestra:

Completamos la hoja de trabajo sobre Ejemplos de señales de alerta temprana comunes, pero no llegamos a completar el Cuestionario de señales de alerta temprana. ¿Qué les parece si intentan hacerlo como tarea?

CERRAR

Review and Summarize (Slide Layer)

La estructura del IMR

Revisar y resumir

Revisar y resumir la sesión y todo el progreso

Muestra:

Para resumir nuestro grupo de hoy, aprendimos cómo identificar las señales tempranas de advertencia de una recaída. Aprendimos que las señales de advertencia o "banderas rojas" de cada persona son diferentes y que es importante reconocer las suyas cuando suceden...

CERRAR

1.8 Módulos - General

Folletos del módulo de IMR

Dentro del Manual de IMR hay folletos para cada módulo. A continuación se muestra una página de muestra.

Temas
Entre 4 y 7 por módulo

Indicaciones
Para juegos de rol y aplicación

Hojas de práctica
Para practicar en casa según los materiales y las metas

Puntos de resumen
Destacar conceptos clave

? PREGUNTAS

¿Quién es un viejo amigo con quien les gustaría contactarse?
¿Qué hacían juntos?

 **Para echar un vistazo**

Puede ser útil que su practicante de IMR le demuestre cómo iniciar una conversación con un viejo amigo y luego organizar un juego de roles para practicar la habilidad. De esa manera, cuando surja la situación real, se sentirá más preparado y seguro.

Cómo reconectarse con familiares
Reconectarse con familiares es como reconectarse con viejos amigos, con algunas diferencias. Por ejemplo, en general se conoce mejor a los familiares y hay más antecedentes, por lo que debemos estar preparados para hablar más sobre nuestra vida reciente y dispuestos a explicar los intervalos de tiempo en los que no estuvimos en contacto.

Página de ejemplo

Notes:

Cada módulo educativo tiene un folleto asociado que muestra claramente las 4 a 7 áreas temáticas que se tratan en ese módulo. Cada área temática se traduce aproximadamente en una sesión, pero de vuelta, es más importante ir al ritmo de su grupo. Si no se aborda un tema completo en una sesión, está bien.

A lo largo de cada módulo, hay indicaciones integradas para aplicar información y practicar juegos de roles, como preguntas de debate abiertas, y aspectos interesantes para intentar practicar algo en la sesión, como una práctica de habilidades, una lista de verificación u otra actividad interactiva o experiencial. Estas indicaciones aumentan la probabilidad y permiten que los facilitadores sigan practicando habilidades y usando juegos de roles en la sesión.

Para cada área temática, también hay hojas de práctica en casa que brindan diferentes opciones de práctica e ideas para ayudar a los participantes a desarrollar sus propias oportunidades de práctica basadas en el material y la meta en la que están trabajando.

Finalmente, hay puntos de resumen a lo largo del módulo con información importante resaltada en barras laterales o cuadros para más énfasis. Esto ayuda a los participantes a aprender el material, pero también permite al facilitador verificar la comprensión de los participantes.

1.9 Lista de módulos



Notes:

Veamos cada uno de los módulos. Hagan clic en los títulos para obtener más información.

Estrategias de recuperación

El primer módulo se llama Estrategias de recuperación. Es uno de los módulos más importantes del programa de IMR porque ayuda a los participantes a definir qué significa la recuperación para ellos y cómo se ve en sus vidas. Estrategias de recuperación ayuda a aumentar la comprensión de los participantes sobre la recuperación y la capacidad de identificar qué ayuda a su recuperación. En este módulo, los participantes desarrollan una meta de recuperación personal para sí mismos e identifican las personas, los

lugares y las cosas que pueden ayudarlos en su meta de recuperación. El módulo de Estrategias de recuperación es muy importante porque aquí es donde se establecen las metas personales. El contenido de los otros módulos de IMR estará conectado con la meta de los participantes, por lo que es fundamental que este módulo se complete primero.

Datos prácticos sobre las enfermedades mentales

En el módulo Datos prácticos sobre las enfermedades mentales, se examinan las principales afecciones de salud mental, como la esquizofrenia, el trastorno bipolar, el trastorno esquizoafectivo, la ansiedad y la depresión. Se exploran los síntomas y comportamientos asociados con cada una y se identifican formas de controlar esos síntomas. En este módulo, los participantes también analizan el estigma asociado con las afecciones de salud mental y pueden compartir sus experiencias personales con el estigma y aprender estrategias para lidiar con las actitudes y creencias negativas de los demás.

Modelo del estrés y la vulnerabilidad

En el módulo Modelo del estrés y la vulnerabilidad, se ayuda a los participantes a comprender qué contribuye al desarrollo de afecciones de salud mental. Este modelo enfatiza el importante papel que desempeñan la vulnerabilidad biológica, el estrés, el uso de sustancias, las estrategias de afrontamiento y el uso de servicios de salud mental en el desarrollo de las afecciones de salud mental y en la recuperación. Se enfoca en el componente neurobiológico de las afecciones de salud mental, qué causa los síntomas, qué mejora los síntomas y las formas de reducir las recaídas.

Construcción de apoyo social

El módulo Construcción de apoyo social se enfoca en reconocer la importancia del apoyo social en la recuperación y proporciona capacitación sobre cómo conectarse con otros y desarrollar y mantener relaciones cercanas. Esto incluye temas como tener conversaciones agradables, compartir información personal sin compartir demasiado y comprender a los demás.

Uso efectivo de los medicamentos

En el módulo Uso efectivo de los medicamentos, se examina el papel de los medicamentos en el manejo de los síntomas de una afección de salud mental. En este módulo, los participantes aprenden sobre los medicamentos que se usan para tratar los síntomas y cómo identificar y controlar los efectos secundarios de los medicamentos. En este módulo también se analiza el proceso de toma de decisiones compartida, ya que se identifican preguntas útiles para hacer sobre los medicamentos, cómo hablar con el médico sobre los medicamentos y cómo obtener los mejores resultados de los medicamentos si decide tomarlos. El papel del facilitador aquí NO es decirles a los participantes que deben tomar medicamentos, sino más bien ayudarlos a conectar el beneficio de los medicamentos con su meta individual.

Uso de drogas y alcohol

El módulo sobre consumo de drogas y alcohol identifica las razones comunes por las que las personas consumen y los problemas que pueden surgir del uso de drogas y alcohol. Los participantes sopesarán las ventajas y las desventajas de la sobriedad e identificarán sus razones personales para la sobriedad. En este módulo analizamos los desafíos comunes de la sobriedad, las estrategias para afrontar esos desafíos, la búsqueda de nuevas formas de satisfacer sus necesidades en lugar de consumir alcohol y drogas y el desarrollo de un plan personal de sobriedad en caso de que decidan no consumir drogas ni alcohol.

De manera similar al módulo de medicación, el papel del facilitador en este módulo no es decir "las drogas y el alcohol son malos, no los usen", sino más bien ayudar a los participantes a ver cómo la sobriedad se relaciona con su meta de recuperación más amplia. Queremos ayudar a los participantes a establecer por sí mismos la conexión de por qué elegirían no consumir drogas ni alcohol.

Reducir las recaídas

Sabemos que las recaídas son parte del proceso de recuperación, pero

queremos ayudar a las personas a minimizarlas tanto como sea posible. Una recaída de los síntomas podría indicar simplemente la necesidad de un ajuste de la medicación o algún apoyo adicional. Otras veces una recaída podría significar una internación. El módulo Reducción de recaídas ayuda a los participantes a identificar los desencadenantes de una recaída y formas de reconocer las señales de advertencia tempranas personales. ¿Cuáles son las "señales de alerta" que ayudan a advertir a una persona que sus síntomas se agravan? Para algunos, pueden ser cosas como no dormir, caminar de un lado a otro o tener pensamientos acelerados y otros pueden experimentar un aumento en las voces, tener problemas para concentrarse o no querer levantarse de la cama. Reconocer esas señales tempranas de advertencia y buscar ayuda puede marcar la diferencia entre una recaída menor y una grave.

Al final de este módulo, los participantes desarrollan un plan de prevención de recaídas exclusivo para ellos: sus factores desencadenantes, señales tempranas de advertencia y apoyos. Y por último, cómo poner en práctica ese plan de prevención de recaídas. Qué hacer cuando tienen desencadenantes o empiezan a notar señales de alerta temprana. ¿A quién llaman? ¿Qué recursos están disponibles? Todo está ahí en su plan.

Manejo del estrés

En este módulo se explora el estrés: se aprende qué lo causa, se reconocen los signos físicos y emocionales del estrés y se identifican estrategias para prevenirlo. Este módulo también aborda habilidades para afrontar el estrés si no se puede prevenir, como el uso de técnicas de relajación, ejercicios de respiración y prácticas calmantes.

Entonces, ¿cómo sienten el estrés? ¿Tienen dolor de cabeza, dolor de estómago, sienten tensión? ¿Dónde lo sienten? ¿Cómo saben que están sintiendo estrés? ¿Y qué hacen al respecto una vez que lo sienten? Este módulo incluye varios ejercicios de práctica para enseñar a los participantes habilidades como técnicas de relajación, uso de imágenes guiadas, relajación muscular progresiva y otras estrategias para afrontar el estrés.

Manejo de los síntomas persistentes

Este módulo se centra en el desarrollo de estrategias para afrontar síntomas persistentes, como ansiedad, depresión, alucinaciones, problemas de sueño, falta de energía, problemas de concentración e ira. En este módulo, los participantes exploran estrategias para lidiar con síntomas comunes, identifican las estrategias que ya usan y seleccionan nuevas estrategias que están dispuestos a probar. Los participantes desarrollan un plan para usar estas estrategias de afrontamiento.

Cómo satisfacer sus necesidades en el sistema de salud mental

En este módulo se proporciona una descripción general de los servicios comunitarios de salud mental, qué recursos hay disponibles en la comunidad y cómo acceder a ellos. También se proporciona una revisión de los beneficios del seguro médico y cómo desarrollar herramientas para la autodefensa en el sistema de salud mental.

Estilos de vida saludables

En este módulo se explora lo que significa vivir un estilo de vida saludable y la importancia de una alimentación saludable, ejercicio, higiene personal y buenos hábitos de sueño para la salud mental.

Recovery Strategies (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Estrategias de recuperación



- Define la recuperación
- Exploración de áreas de mejora
- Apoya la identificación de metas
- Proporciona la base para otros módulos

CERRAR

Practical Facts (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Datos prácticos sobre las enfermedades mentales



- Examina afecciones y diagnósticos
- Explora estrategias para controlar los síntomas
- Identifica formas de manejar actitudes y creencias negativas sobre la afección

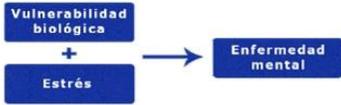
CERRAR

Stress Vulnerability Model (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Modelo del estrés y la vulnerabilidad



The diagram illustrates the Stress Vulnerability Model. It consists of three blue boxes: 'Vulnerabilidad biológica' (Biological Vulnerability) and 'Estrés' (Stress) are stacked vertically with a plus sign between them. An arrow points from this combination to a box labeled 'Enfermedad mental' (Mental Illness).

- Identifica las causas de las afecciones de salud mental
- Explora el uso de los servicios de salud mental
- Se enfoca en el componente neurobiológico

CERRAR

Building Social Support (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Construcción de apoyo social



The image shows three people in a warm, indoor setting. A woman in the foreground is looking towards two other people, one of whom is wearing a hat. They appear to be in a supportive conversation.

- Reconocer la importancia del apoyo social
- Obtener capacitación sobre habilidades para conectarse con otros y desarrollar relaciones cercanas
- Compartir información personal

CERRAR

Using Medication Effectively (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Uso efectivo de los medicamentos



- Identificar y tratar los efectos secundarios
- Tomar una decisión informada sobre la medicación
- Obtener los mejores resultados de la medicación

CERRAR

Drug and Alcohol Use (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Uso de drogas y alcohol



- Reconocer los problemas que causan el alcohol y las drogas
- Sopesar las ventajas y las desventajas de la sobriedad
- Identificar razones personales para la sobriedad
- Hacer un plan de sobriedad personal

CERRAR

Reducing Relapses (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Reducir las recaídas



- Identificar los desencadenantes de una recaída
- Reconocer las primeras señales de alerta de una recaída
- Desarrollar un plan de prevención de recaídas
- Poner en práctica un plan de prevención de recaídas

CERRAR

Coping with Stress (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Manejo del estrés



- Identificar los signos de estrés
- Prevenir y afrontar el estrés
- Usar técnicas de relajación
- Elaborar un plan para prevenir y afrontar el estrés

CERRAR

Persistent Symptoms (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Manejo de los síntomas persistentes



- Identificar síntomas persistentes
- Lidar con problemas como la depresión, la ansiedad, los delirios, los problemas para dormir, la falta de energía, la ira y la concentración
- Crear un plan para afrontar la situación

CERRAR

Needs Met (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Satisfacción de sus necesidades



- Descripción general de los servicios comunitarios de salud mental
- Beneficios financieros y de seguro médico
- Promoción de uno mismo en el sistema de salud mental

CERRAR

Healthy Lifestyle (Slide Layer)

Módulos educativos de IMR

Hagan clic en cada título para obtener más información sobre los módulos.

Estilos de vida saludables



- Alimentación
- Ejercicio
- Higiene personal
- Problemas para dormir

CERRAR

1.10 Establecimiento de metas



Establecimiento de metas

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

Notes:

Ahora que están familiarizados con el contenido del programa de IMR, veamos cómo se relaciona el contenido con las metas de recuperación de los participantes.

El IMR depende en gran medida de que el participante establezca una meta

de recuperación que sea personalizada y valiosa. El contenido de cada uno de los módulos debe estar conectado con las metas de los participantes. El material cobra vida cuando el participante puede hacer una conexión relevante sobre cómo se aplica para lograr su meta.

1.11 Establecimiento de metas de recuperación

Ejercicio: Satisfacción con áreas de mi vida	No estoy satisfecho/a	Estoy medianamente satisfecho/a	Estoy muy satisfecho/a
Amistades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabajo significativo (remunerado o no remunerado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actividades agradables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaciones familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situación de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espiritualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Expresar espiritualidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanzas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pertenecer a una comunidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relaciones íntimas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creatividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasatiempos o actividades para divertirse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Educación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otra área	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Establecimiento de metas de recuperación

Personalizado y valioso para el participante

Ayuda al participante a identificar los pasos a seguir

Explora cómo su vida podría ser diferente

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

Notes:

¿Cómo deberían ser las metas?

Las metas deben ser personalizadas y enfocadas en los resultados deseados por la persona, no en lo que alguien más piensa que debería hacer. A menudo vemos a familiares, amigos o miembros del equipo de tratamiento decirles a las personas lo que "necesitan" hacer o lo que "deberían" hacer. Sin embargo, el participante estará mucho más motivado para trabajar hacia una meta si es valiosa de manera personal para él. Recuerden, como vimos en el último módulo, la recuperación se define de manera diferente para todos y el mismo concepto se aplica al establecimiento de metas. La persona debe definir cómo es la recuperación para sí misma y establecer metas que sean significativas para ella en ese proceso. Cuando una persona es capaz de definir y apropiarse de su meta, está más motivada para lograrlo.

A veces, establecer metas puede resultar difícil. A menudo comenzamos explorando áreas de la vida y cómo a la persona le gustaría que su vida fuera diferente. ¿Qué áreas de su vida les gustaría cambiar? ¡Ahí es donde debe ocurrir el establecimiento de metas! Cuando un participante es capaz de identificar un área de cambio, puede definir una meta que represente el cambio positivo que le gustaría lograr.

Veamos un escenario de establecimiento de metas en la siguiente diapositiva.

1.12 Charles



Notes:

Las metas pueden variar desde modestas hasta ambiciosas, y no es nuestro papel como facilitadores decirles a los participantes que su meta es "poco realista", sino que es ayudar a la persona a dividir una meta ambiciosa en pasos manejables o ayudarlos a comprender los valores asociados o las necesidades satisfechas por esa meta.

Veamos una sesión de establecimiento de metas:

Ejemplo - Charles

Charles: Mi meta es ser presidente de los Estados Unidos

Jen: Charles, sé que dijiste antes que querías volver a trabajar, ¡pero esa es una meta bastante grande! Veamos si podemos desmenuzar eso un poco. Empecemos con los requisitos... ¿qué se necesita para ser presidente?

Charles: Necesitas un diploma de escuela secundaria. Debes ser ciudadano estadounidense y tener al menos 35 años. Y necesitas buenas habilidades de comunicación.

Jen: ¡Veo que has hecho tu tarea! ¿Cómo crees que sería mejor tu vida si fueras presidente?

Charles: Bueno, viviría en una casa grande, tendría un avión y viajaría a otros países. La gente me respetaría y escucharía lo que tenga que decir. Me tomarían en serio.

Jen: Parece que estar en una posición en la que te sientas escuchado y respetado es algo muy importante para ti. ¿Cuáles son algunos otros trabajos o puestos que podrían hacerte sentir así?

1.13 Charles - Estrategias

(Pick Many, 0 points, 1 attempt permitted)

Estrategias para Charles

¿Cuáles son algunos de los pasos que Charles podría tomar para avanzar hacia su meta de empleo?

Marquen todo lo que corresponda con un clic en el círculo verde.



- Hacer una cita con un consejero profesional
- Preguntarle a su consejero qué trabajo cree que debería conseguir
- Completar un inventario de intereses profesionales
- No hacer nada hasta que sepa exactamente qué trabajo quiere

Correct	Choice
X	Item 01
	Item 02
X	Item 03
	Item 04

Feedback when correct:

La respuesta es correcta.

Notes:

¿Cómo sería el establecimiento de metas para Charles? Charles identificó su deseo de convertirse en presidente de los Estados Unidos, pero al conversar con Jen descubrieron que lo que realmente quiere es ser escuchado y respetado. Charles todavía está interesado en volver a trabajar, pero se da cuenta de que ser presidente puede no ser el mejor trabajo para él. ¿Cuáles son algunos de los pasos que Charles podría tomar para avanzar hacia su meta de empleo? Marquen todas las opciones que correspondan.

Hacer una cita con un consejero profesional (correcto)

Preguntarle a su consejero qué trabajo cree que debería conseguir (incorrecto)

Completar un inventario de intereses profesionales (correcto)
No hacer nada hasta que sepa exactamente qué trabajo quiere (incorrecto)

¡Felicitaciones! (Slide Layer)

Estrategias para Charles

¿Cuáles son algunos de los pasos que Charles podría tomar para avanzar hacia su meta de empleo?

Marquen todo lo que corresponda con un clic en el círculo verde.



- Hacer una cita con un consejero profesional
- Preguntarle a su consejero qué trabajo cree que debería conseguir

Completar un inventario de intereses profesionales

¡Felicitaciones!
La respuesta es correcta.

Charles puede tomar varias medidas para explorar más a fondo sus intereses laborales y obtener apoyo adicional para su meta laboral.

Continuar

¡Lo siento! (Slide Layer)

Estrategias para Charles

¿Cuáles son algunos de los pasos que Charles podría tomar para avanzar hacia su meta de empleo?

Marquen todo lo que corresponda con un clic en el círculo verde.



- Hacer una cita con un consejero profesional
- Preguntarle a su consejero qué trabajo cree que debería conseguir

¡Lo siento! Completar un perfil de intereses profesionales.

Continuar No hacer nada más.

Charles debe tomar medidas que lo ayuden a comprender mejor lo que valora del trabajo y lo que cree que sería una buena meta laboral para él.

1.14 Establecimiento de metas



Establecimiento de metas

El establecimiento de metas es interactivo	Reconozcan que las personas pueden tener experiencias negativas con el establecimiento de metas previo	Dividan la meta general en metas a corto plazo y pasos manejables	Las metas deben ser mensurables y alcanzables
Prueben frases alternativas: "cambios para hacer"			Concéntrense en una meta a la vez

Notes:

El proceso de establecimiento de metas no es pasivo, sino que debe ser un proceso interactivo entre el facilitador y el participante. Establecer metas puede ser difícil para algunos participantes, por lo que los facilitadores deben ayudarlos con preguntas indagatorias como: "¿Cuáles eran las cosas que solías disfrutar y que

quizás quisieras hacer en el futuro?" o "¿Qué querías ser cuando crecieras?".

Los facilitadores pueden ayudar reconociendo que las personas pueden haber tenido experiencias negativas al establecer metas en el pasado. Reformular algunas de las preguntas puede ayudar. La palabra "meta" o la pregunta "¿cuál es tu meta?" puede resultar abrumadora para algunos participantes. Consideren usar frases como "¿qué cambios les gustaría hacer?", "¿cuáles son algunas cosas en su vida que les gustaría que fueran diferentes?" o "¿cuáles son algunas de las cosas que desean hacer?".

Además, los facilitadores pueden hacer observaciones sobre talentos y habilidades y recordar a los participantes lo que dijeron en el pasado sobre las metas.

Una vez que un participante define su meta, los facilitadores pueden ayudar a dividir las metas grandes en metas a corto plazo y pasos manejables que sean alcanzables. Los pequeños éxitos motivarán a los participantes. ¡Apunten a metas que sean mensurables y alcanzables para que el participante sepa cuándo las ha alcanzado!

1.15 Sally



Notes:

Veamos otra sesión de establecimiento de metas. Sally está actualmente en el hospital y planea volver a trabajar una vez que regrese a la comunidad dentro de unos meses.

Ejemplo - Sally

Sally: Mi meta es trabajar en un gimnasio y ser entrenadora personal.

Jen: ¡Esa es una gran meta, Sally! ¿Cuáles son algunas de las cosas que debes hacer para convertirte en entrenadora personal?

Sally: Todavía no estoy segura de cuáles son todos los requisitos, pero sí sé que primero debo ponerme en forma. Y sé que debo aprender más sobre nutrición y estado físico. Tengo muchas ganas de ayudar a la gente y motivarlas a ponerse en forma.

Jen: Entonces, parece que ser entrenadora personal podría ser tu meta a largo plazo, pero como eso puede llevar un tiempo, puedes establecer varias metas a corto plazo que te ayudarán a lograrlo. ¡Cada vez que logres una meta más pequeña, estarás un paso más cerca!

Sally: ¡Es una gran idea!

1.16 Sally - Establecimiento de metas

(Pick Many, 0 points, 1 attempt permitted)

Objetivos a corto plazo para Sally

¿Cuáles son algunas de las metas a corto plazo que Sally podría establecer y en las que trabajar mientras esté en el hospital para lograr pequeños éxitos y seguir avanzando?



Marquen todo lo que corresponda con un clic en el círculo verde.



Usar el laboratorio de computación para investigar los requisitos para ser entrenadora personal



Asistir a un grupo de habilidades sociales para mejorar la comunicación



Hacer un curso en línea de nutrición o estado físico



Nada, debe esperar hasta que salga del hospital antes de pensar en volver a trabajar

Correct	Choice
X	Item 01
X	Item 02
X	Item 03
	Item 04

Feedback when correct:

La respuesta es correcta.

Notes:

¿Cuáles son algunas de las metas a corto plazo que Sally podría establecer y en las que trabajar mientras esté en el hospital para lograr pequeños éxitos y seguir avanzando? Marquen todas las opciones que correspondan.

Usar el laboratorio de computación para investigar los requisitos para ser entrenadora personal (correcto)

Asistir a un grupo de habilidades sociales para mejorar la comunicación (correcto)

Hacer un curso en línea de nutrición o estado físico (correcto)

Nada, debe esperar hasta que salga del hospital antes de pensar en volver a trabajar

¡Felicitaciones! (Slide Layer)

Objetivos a corto plazo para Sally

¿Cuáles son algunas de las metas a corto plazo que Sally podría establecer y en las que trabajar mientras esté en el hospital para lograr pequeños éxitos y seguir avanzando?

Marquen todo lo que corresponda con un clic en el círculo verde.



- Usar el laboratorio de computación para investigar los requisitos para ser entrenadora personal
- Asistir a un grupo de habilidades sociales para mejorar la comunicación
- Hacer un curso en línea de nutrición o estado físico

¡Felicitaciones!
La respuesta es correcta. **Continuar**

Si, hay muchas cosas que Sally puede hacer mientras todavía está en el hospital para ayudarla a acercarse a su meta general.

¡Lo siento! (Slide Layer)

Objetivos a corto plazo para Sally

¿Cuáles son algunas de las metas a corto plazo que Sally podría establecer y en las que trabajar mientras esté en el hospital para lograr pequeños éxitos y seguir avanzando?

Marquen todo lo que corresponda con un clic en el círculo verde.



- Usar el laboratorio de computación para investigar los requisitos para ser entrenadora personal
- Asistir a un grupo de habilidades sociales para mejorar la comunicación
- Hacer un curso en línea de nutrición o estado físico

¡Lo siento!
Nada, debe esperar hasta que salga del hospital antes de pensar en volver a trabajar. **Continuar**

Hay varias cosas que Sally puede hacer para avanzar hacia su meta, incluso mientras todavía está en el hospital. Más de una respuesta es correcta.

1.17 Estrategias



Seguimiento de metas

Hacer un seguimiento regular del progreso hacia las metas	¡No rendirse!	Recibir apoyo de otros	Desarrollar esperanza y confianza
Ayudar a resolver problemas	Seguir probando otras estrategias	Mantener el entusiasmo	Recordar el panorama GENERAL

Notes:

Cuando analizamos la estructura de una sesión de IMR, el seguimiento de metas era una parte importante de esa estructura.

Los facilitadores hacen un seguimiento regular de las metas para comprobar el progreso hecho entre las sesiones. Esto se puede hacer en cada sesión o cada pocas sesiones. Los facilitadores pueden reforzar los pasos que se tomaron y ayudar a los participantes a resolver cualquier obstáculo que surgiera. Si descubren que un participante realmente no está progresando, no significa que la meta no sea buena o no se pueda alcanzar. Puede significar que es necesario revisar los pasos para llegar allí.

Involucren a otras personas importantes en la vida del participante siempre que sea posible para brindar apoyo. Las ideas y la participación de otras personas pueden marcar una gran diferencia.

Para mantener el entusiasmo, es importante recordar a los participantes cómo se relacionan las metas pequeñas con las más grandes.

Si a un participante le falta esperanza o autoeficacia, los facilitadores deben trabajar para generar esperanza y confianza. Si están facilitando un grupo, los demás participantes del grupo pueden ayudar a hacerlo.

1.18 Hacia adelante

Hacia adelante



Gracias por tomar **Manejo y recuperación de enfermedades (IMR): módulos educativos y establecimiento de metas**, el módulo 2 de la serie.

En el Módulo 3 aprenderán las estrategias motivacionales, educativas y cognitivas conductuales usadas por los facilitadores de IMR. ¡Los esperamos!

La lista de citas se puede encontrar en Recursos.



Notes:

En este módulo, aprendieron los conceptos básicos de cómo dirigir un grupo de IMR, incluida la estructura de cada sesión, el contenido del programa y las estrategias para establecer metas.

En el siguiente módulo, aprenderán las estrategias motivacionales, educativas y cognitivo-conductuales usadas por los facilitadores de IMR. Los esperamos para el próximo y último módulo.

