

Llamando a la Puertazul

Anexo 3.

Instrumentos para

LA RECUPERACIÓN

Al lado del menor
en situación de
adversidad en salud

LLAMANDO A LA PUERTAZUL

ANEXO 3. INSTRUMENTOS DE RECUPERACIÓN

Al lado del menor en situación de adversidad en salud



LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'

LLAMANDO a la puertazul [Recurso electrónico] : al lado del menor en situación de adversidad en salud / dirección del proyecto, Rafael Muriel Fernández, Ignacio Gómez de Terreros ; autores, Rafael Muriel Fernández ... [et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, 2016

Texto electrónico (pdf), 173 p. + 5 Anexos

Contiene: Llamando a la puertazul. Al lado del menor en situación de adversidad en salud (173 p.) -- Anexo 1. Así se realizó (45 p.) -- Anexo 2. Relación de biográficos (32 p.) -- Anexo 3. Instrumentos para la recuperación (19 p.) -- Anexo 4. Recomendaciones operativas en cuidados paliativos a menores (14 p.) -- Recopilar y resaltar (32 p.)

1. Niño 2. Adolescente 3. Enfermedad crónica 4. Atención integral de salud 5. Apoyo social 6. Grupos de autoayuda I. Muriel Fernández, Rafael II. Gómez de Terreros, Ignacio III. Andalucía. Consejería de Salud
WS 210



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons [Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/es/)

Edita:

Junta de Andalucía. Consejería de Salud, 2016.

Diseño y maquetación:

Mónica Padial Espinosa, Subdirección de Promoción de la Salud y Participación.
Secretaría General de Salud Pública y Consumo.

ANEXO 3: INSTRUMENTOS PARA LA RECUPERACIÓN

INSTRUMENTOS PARA LA RECUPERACIÓN

1. ESTRELLA DE RECUPERACIÓN Y LA ESCALERA DE CAMBIO

2. PLAN DE ACCIÓN PARA EL BIENESTAR Y LA RECUPERACIÓN

1. LA ESTRELLA DE RECUPERACIÓN Y LA ESCALERA DE CAMBIO

La recuperación significa hacer cambios en muchas áreas diferentes de la vida para conseguir que las cosas vayan mejor. Esto no es fácil, pero si entendieses como funciona el cambio te puede ayudar. La recuperación se puede considerar como un viaje con diferentes etapas. La Estrella de recuperación puede ser un apoyo para tener más claro en qué punto del viaje estás.

Aunque cada persona es diferente, y es importante entender las circunstancias individuales de cada una, para la mayoría de las personas el patrón de la recuperación es parecido.

La Estrella de Recuperación y la Escalera de Cambio te pueden ayudar a cambiar las cosas que no van bien. Son instrumentos de autoayuda guiada, por lo que se hace conjuntamente con un/a profesional sanitario o de tu Asociación.

La Estrella de Recuperación incluye 10 áreas de tu vida. Verás que van mucho más allá del manejo de la enfermedad y el control de los síntomas. También hay que saber desenvolverse en la vida diaria, tener amistades, cuidar los estudios, ser responsable de tus cosas, sentirte integrado/a en la comunidad, sentirte bien contigo mismo/a etc.

Las áreas o puntas de la Estrella son las siguientes:

1. Manejo de la enfermedad
2. Salud física y autocuidado
3. Habilidades de la vida diaria
4. Redes sociales
5. Escuela u Ocupación
6. Relaciones sociales
7. Conductas adictivas
8. Responsabilidades
9. Identidad y autoestima
10. Confianza y esperanza

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'

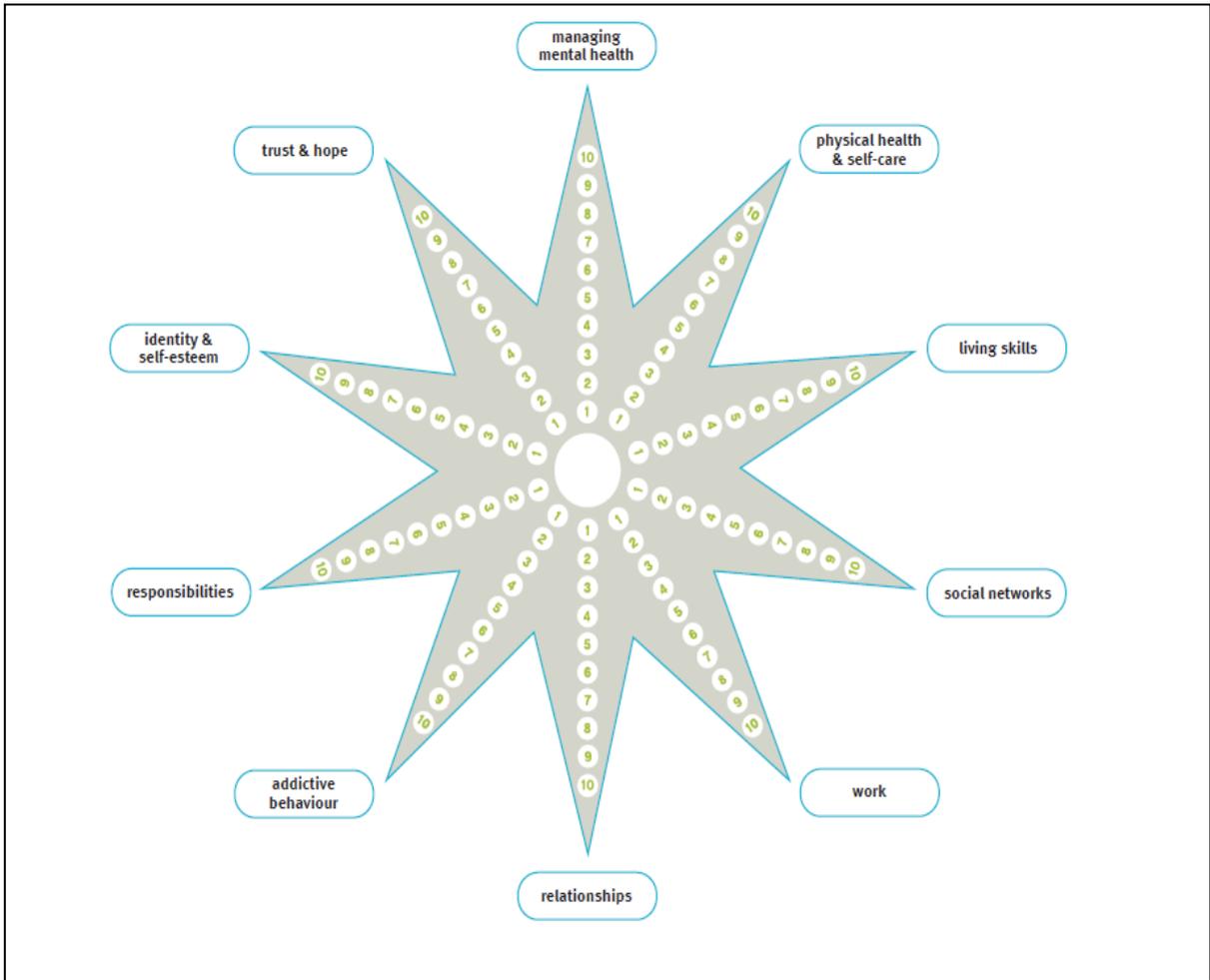


Figura : Dibujo de la Estrella de Recuperación

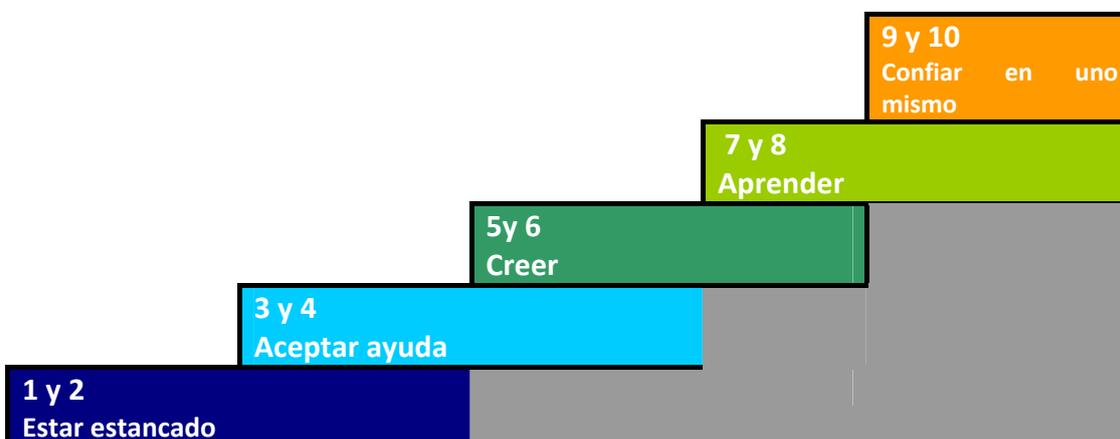
Fuente: Mental Health Providers Forum and Triangle Consulting. 2011. Creative commons. Jellymould Creative

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'

LA ESCALERA DE CAMBIO

Para cada área hay una Escalera para trabajar en ese aspecto concreto de tu vida. Aunque todas las Escaleras son diferentes, siguen el mismo patrón de los 5 peldaños. Cada peldaño está dividido en dos y tiene su propia descripción en cada una de las áreas.



Fuente: Mental Health Providers Forum and Triangle Consulting. 2011. Creative commons. Jellymould Creative

Observa la Escalera de cambio:

- En el primer peldaño te encuentras la situación de estar **estancado/a**, sin ser capaz de ver el problema y de aceptar ayuda.
- Desde la situación de estar estancado/a te mueves al peldaño de **aceptar ayuda**. Quieres alejarte del problema y esperas que haya alguien que te pueda ayudar.
- En el tercer peldaño es cuando empiezas a **creer** que las cosas pueden cambiar. Empiezas a mirar a donde quieres llegar y apartar la vista de las cosas que no quieres. Empiezas a hacer cosas por tu cuenta y aceptas la ayuda de los demás.
- El siguiente paso es **aprender** como hacer de la recuperación una realidad. Es un proceso de ensayo y error. Algunas cosas funcionan y otras no, por lo que necesitas apoyo durante este proceso.
- A través de este aprendizaje llegas al último peldaño: tener **confianza en ti mismo/a**, hasta el punto de vivir una vida lo más plena posible.

La recuperación no es necesariamente ir del primer peldaño hasta el último. Diferentes personas están en diferentes puntos de la escalera y pueden subir o bajar si las circunstancias de sus vidas cambian, y también depende del área a la que la apliquemos. Posicionarte en un peldaño de la escalera puede ayudar a ver de dónde vienes, cual es el siguiente paso y qué ayuda necesitas.

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'

ESTRELLA PERSONAL

Ya que la recuperación es un proceso muy personal, cada uno/a tiene su Estrella personalizada. La idea es que vayas mirando las áreas una por una, para saber dónde te encuentras en este momento, es decir, en qué peldaño de la Escalera estás.

Esto lo harás conjuntamente con tu referente, que puede ser un/a profesional sanitario o de tu Asociación.

A continuación coges el dibujo de la Estrella, en la cual puedes marcar el número del peldaño dónde te encuentras (de 1 a 10).

Para usar la Estrella de Recuperación hay que hacer lo siguiente:

1. Mira los peldaños de las diferentes partes de la de Cambio para tener una idea de como funciona. Puedes pensar en un área de tu vida en la que has cambiado y ver como encaja con la escalera.
2. Entonces hablas con tu referente para ponerte de acuerdo en que nivel estás en cada una de las áreas. Puedes decidir qué Escalera o punta de la Estrella trabajarás primero.
3. Marca tu puntuación en la Estrella, conectando los puntos entre sí para obtener un gran dibujo o "foto" de tu situación, creando tu Estrella personal. Mira a tu Estrella personal y lo que dice sobre como están siendo las cosas para ti.
4. Ponte de acuerdo con tu referente sobre las áreas en las cuales quieres trabajar y plásmalo en tu plan de trabajo personalizado.

APRENDER A UTILIZAR LA ESCALERA DE CAMBIO

- 1) Piensa en un área de tu vida en la cual has cambiado
- 2) ¿Como era antes de que decidieras cambiarla?
- 3) ¿Recuerdas haber pensado en cambiar y a continuación decidir hacerlo?
- 4) ¿Qué fue lo primero que hiciste?
- 5) Mira si tu experiencia encaja con la Escalera de Cambio

LAS 10 AREAS DE LA ESTRELLA DE RECUPERACIÓN

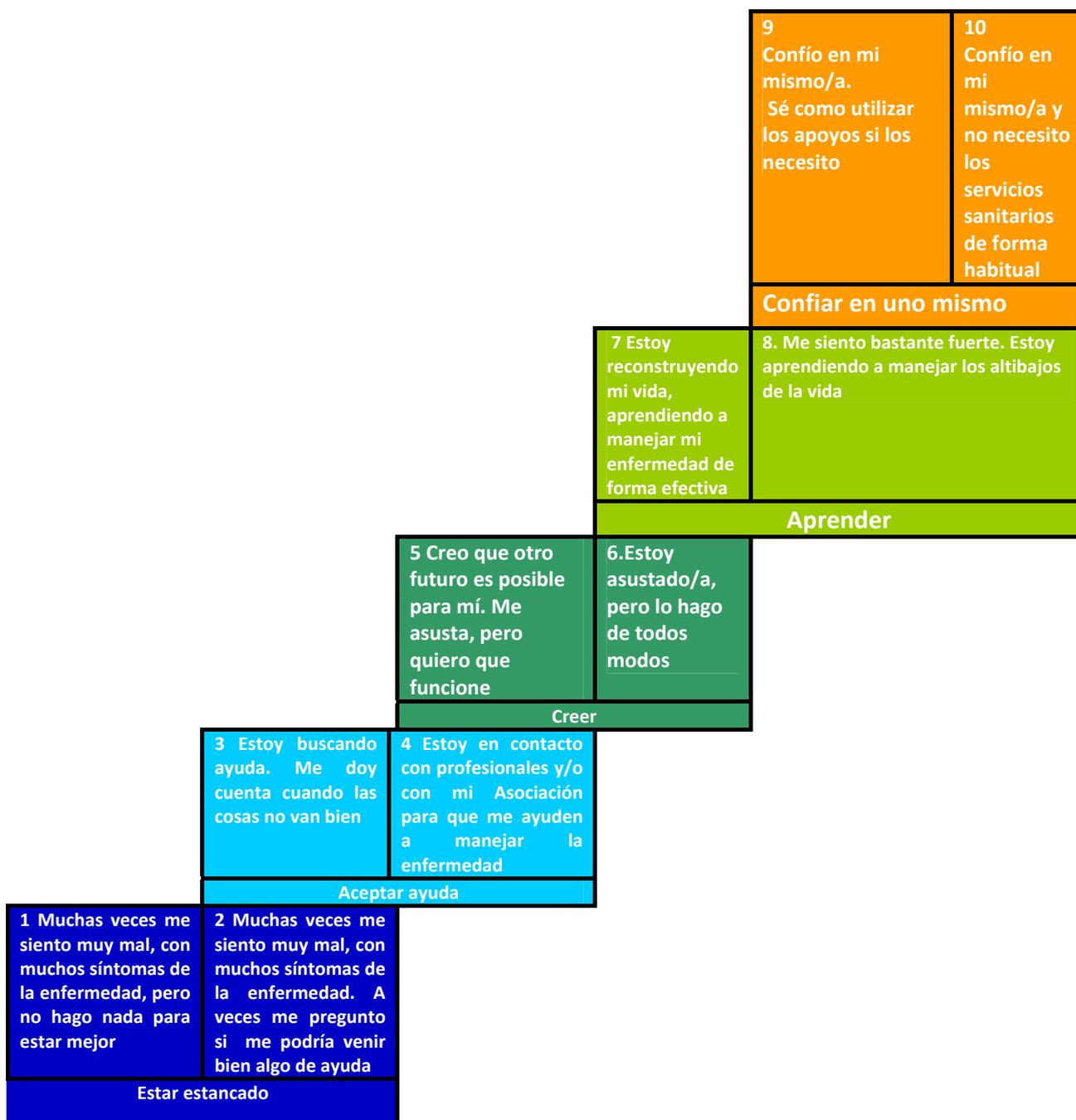
1. Manejar la enfermedad

Esta Escalera trata sobre como manejar la enfermedad. No solo sobre no tener síntomas o no tomar medicación, aunque esto también se podría abordar. Te ayuda a aprender como cuidarte y manejar tus síntomas y construir una vida con sentido que no esté definida o limitada por ellos. Cuando miras esta escalera te podría ayudar el preguntarte que síntomas te dicen que no estás bien. Qué cosas provocan la aparición de estos síntomas y qué te ayuda a manejarlos.

2. Salud física y autocuidado

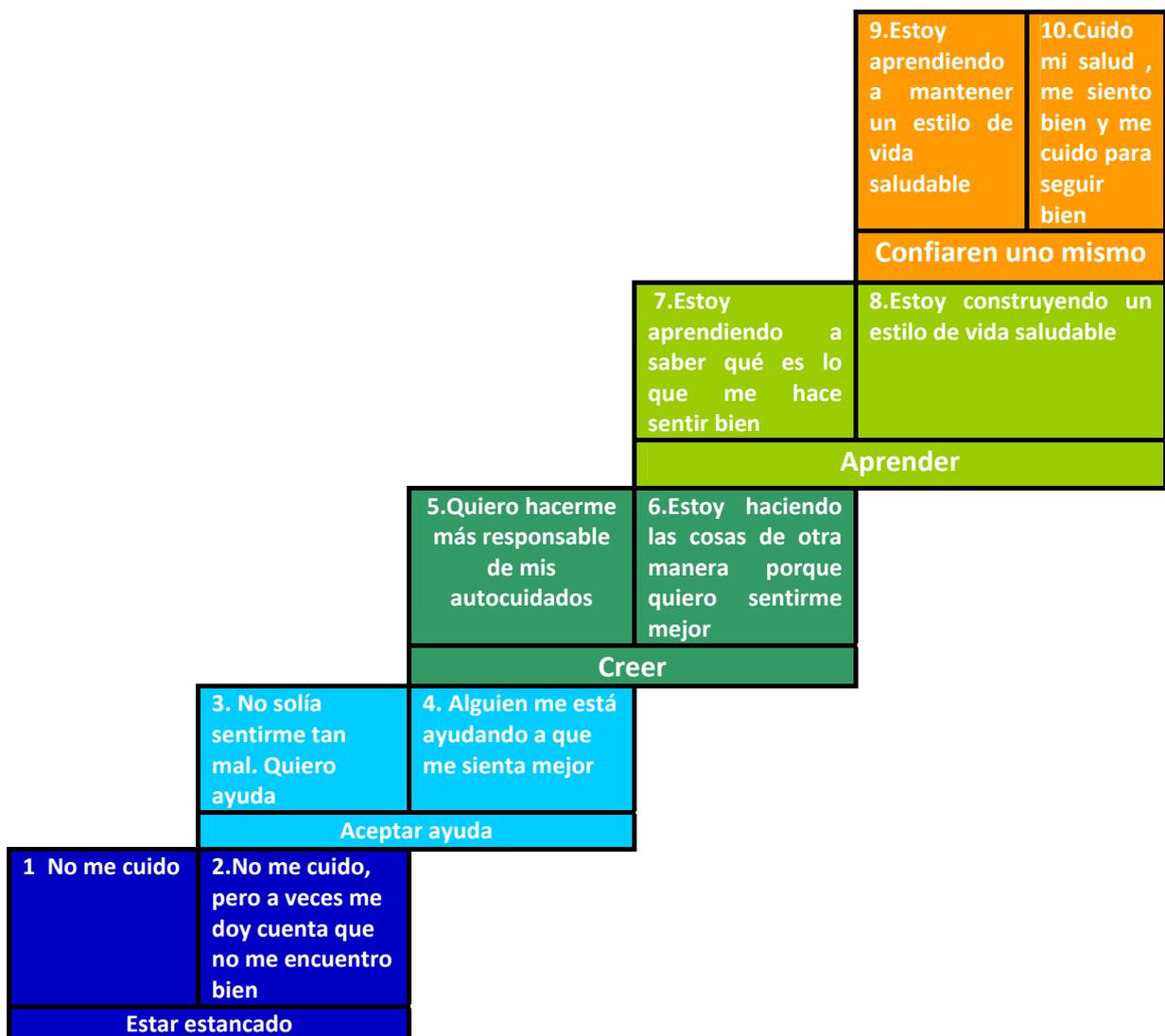
Esta escalera trata sobre como cuidarte.

También aborda como mantener una sensación de bienestar, es decir, qué cosas te ayudan a sentirte bien. Mirando la escalera puedes preguntarte: ¿Tengo alguna queja física en este momento y qué ayuda tengo para ella? ¿Cuáles son las cosas que me ayudan a sentirme físicamente bien y qué es lo que puedo hacer para sentirme bien la mayoría del tiempo?



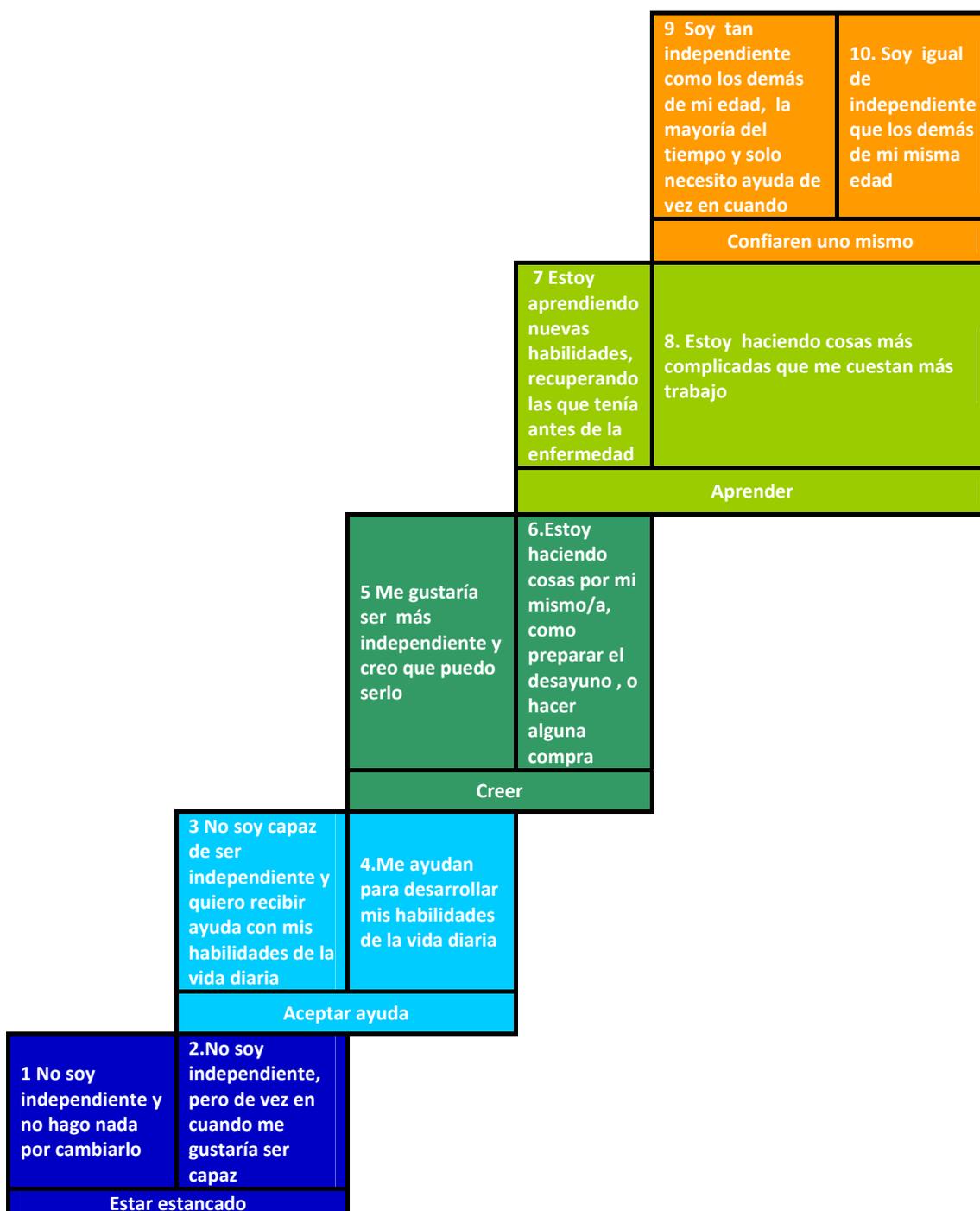
3. Habilidades de la vida diaria

Esta escalera trata la parte práctica de como ser lo más independiente posible: hacer alguna compra, preparar el desayuno o una comida, recoger tu cuarto, administrar tu paga. Mirando la escalera puedes preguntarte cuales son tus puntos fuertes y en cuales tienes problemas. ¿Como podrían mejorar las cosas si tuvieras ayuda en estas áreas?

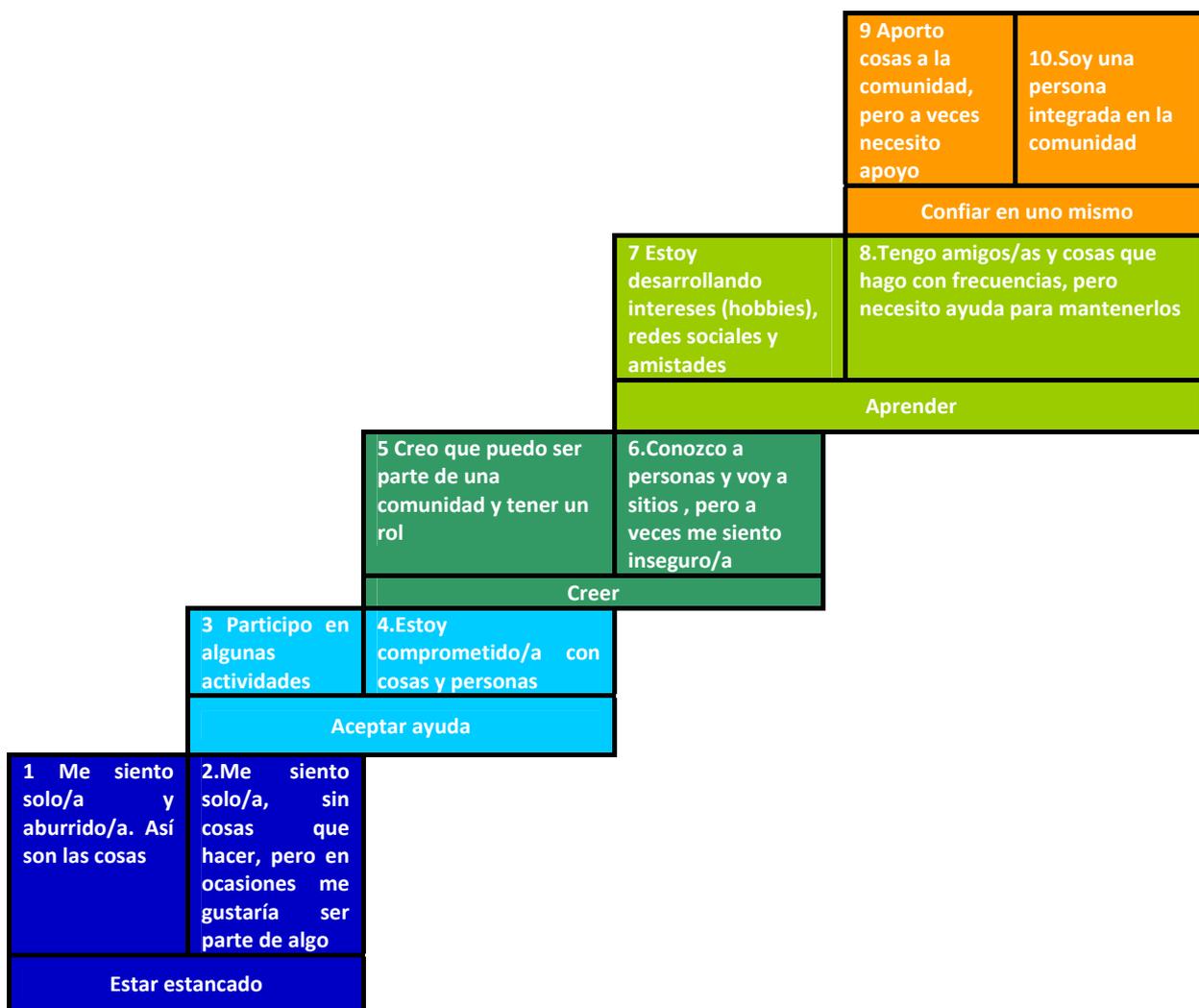


4. Redes sociales

Esta escalera aborda tus redes sociales (las reales, no las virtuales), es decir como formas parte de tu comunidad. Incluye actividades en asociaciones y también en la comunidad, el deporte, hobbies, las amistades etc. (Lo relacionado con educación va en la siguiente escalera). Mirando la escalera puedes preguntarte de dónde te sientes parte, y con qué cosas disfrutas de verdad. Si no hay nada que en estos momentos te hace sentir mejor, piensa en cosas que has hecho antes, cuando eras más pequeño, o antes de la enfermedad.



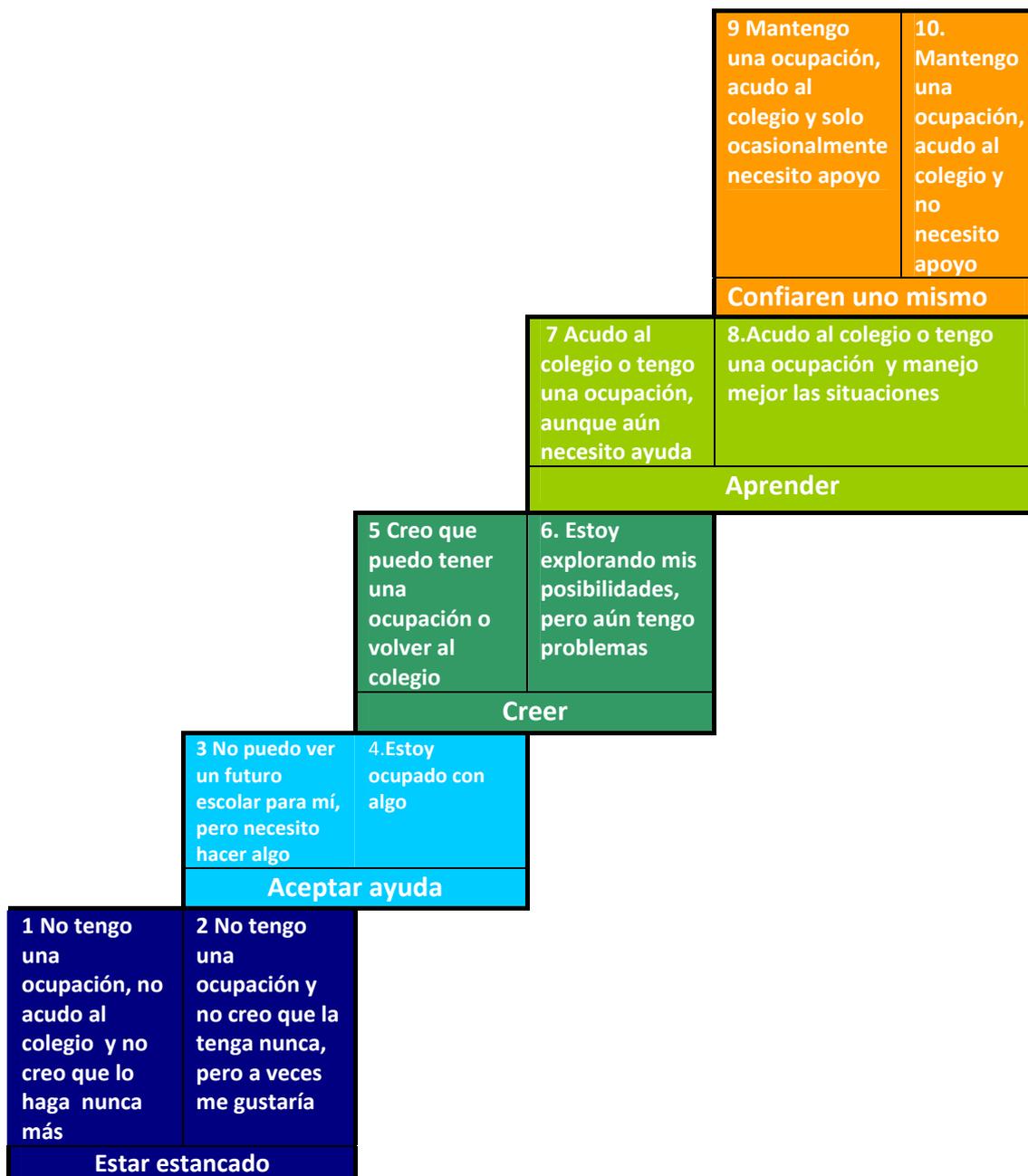
5. Escuela u Ocupación



Esta escalera se refiere a la relación que hay entre ti y tu ocupación (centro escolar): Si quieres asistir, aprender, trabajar, saber lo que deseas hacer, tener las habilidades y aptitudes para conseguir buenas notas etc.

Al mirar esta escalera, te puedes preguntar ¿qué habilidades y cualidades tengo que me podrían ayudar a conseguir o mantener buenas notas? Si ya has cumplido 16 años y no esperas volver a tu centro escolar plantéate, ¿qué me gustaría hacer en su lugar? Si acudes regularmente a tu centro escolar estás en un escalón de 6 puntos o más.

Sin embargo, si aún no acudes regularmente a tu centro escolar, por favor, elige una puntuación que refiera dónde estás en tu viaje hacia una ocupación plena.



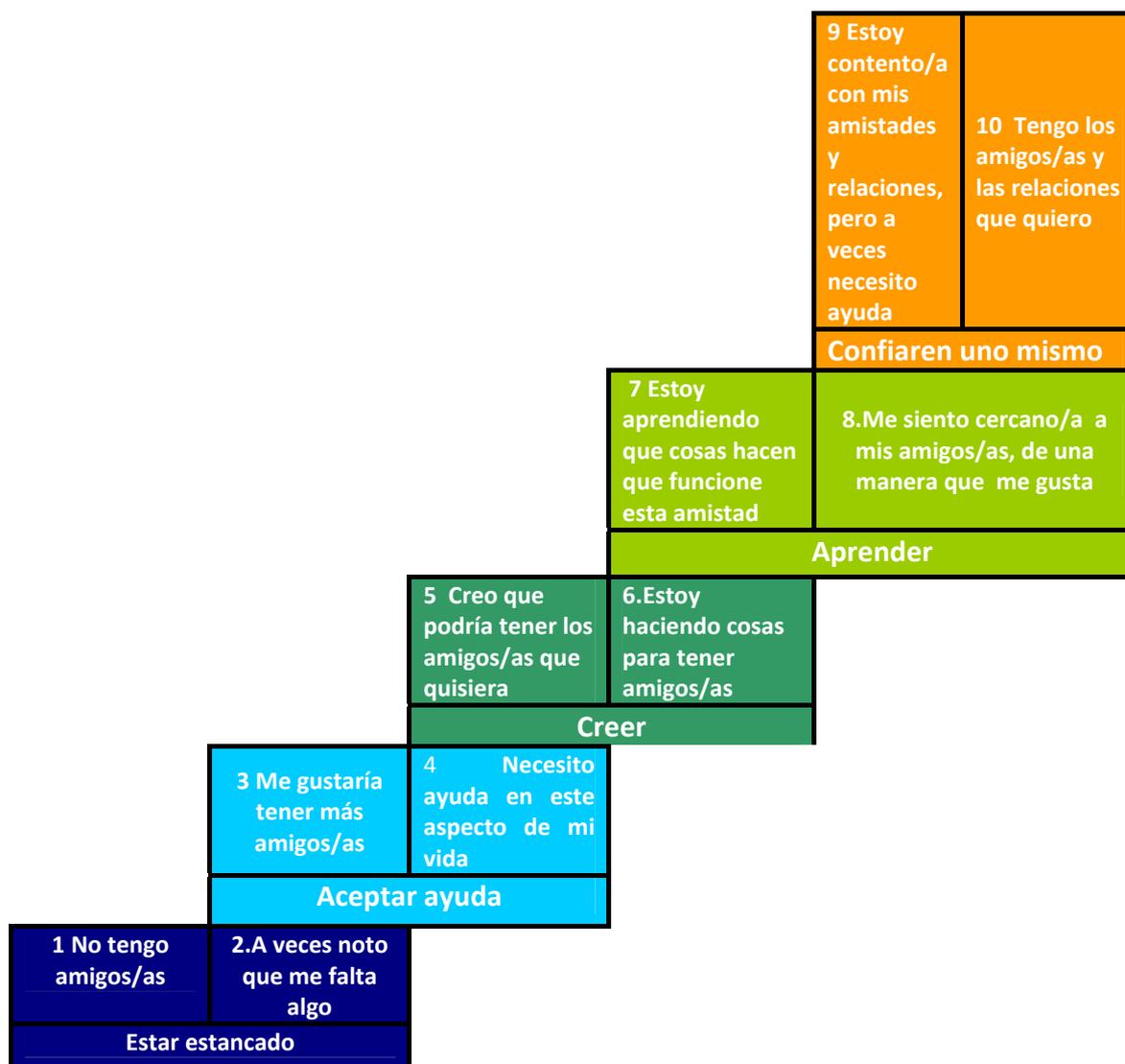
6. Relaciones sociales

Esta escalera aborda la importancia de tener relaciones sociales. Puedes elegir una relación en la cual te gustaría que las cosas fueran diferentes (puede ser con alguien de tu familia, un/a amigo/a,..). En cualquier caso, trata sobre la cercanía que te gustaría tener en esta relación.

Esta escalera te puede ayudar pensar en lo que te gustaría tener, y que no tienes en este momento. Que obstáculos hay para tener una buena relación. ¿Cual ha sido la mejor relación, o amistad, qué he tenido y qué es lo que la hacía tan especial?

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

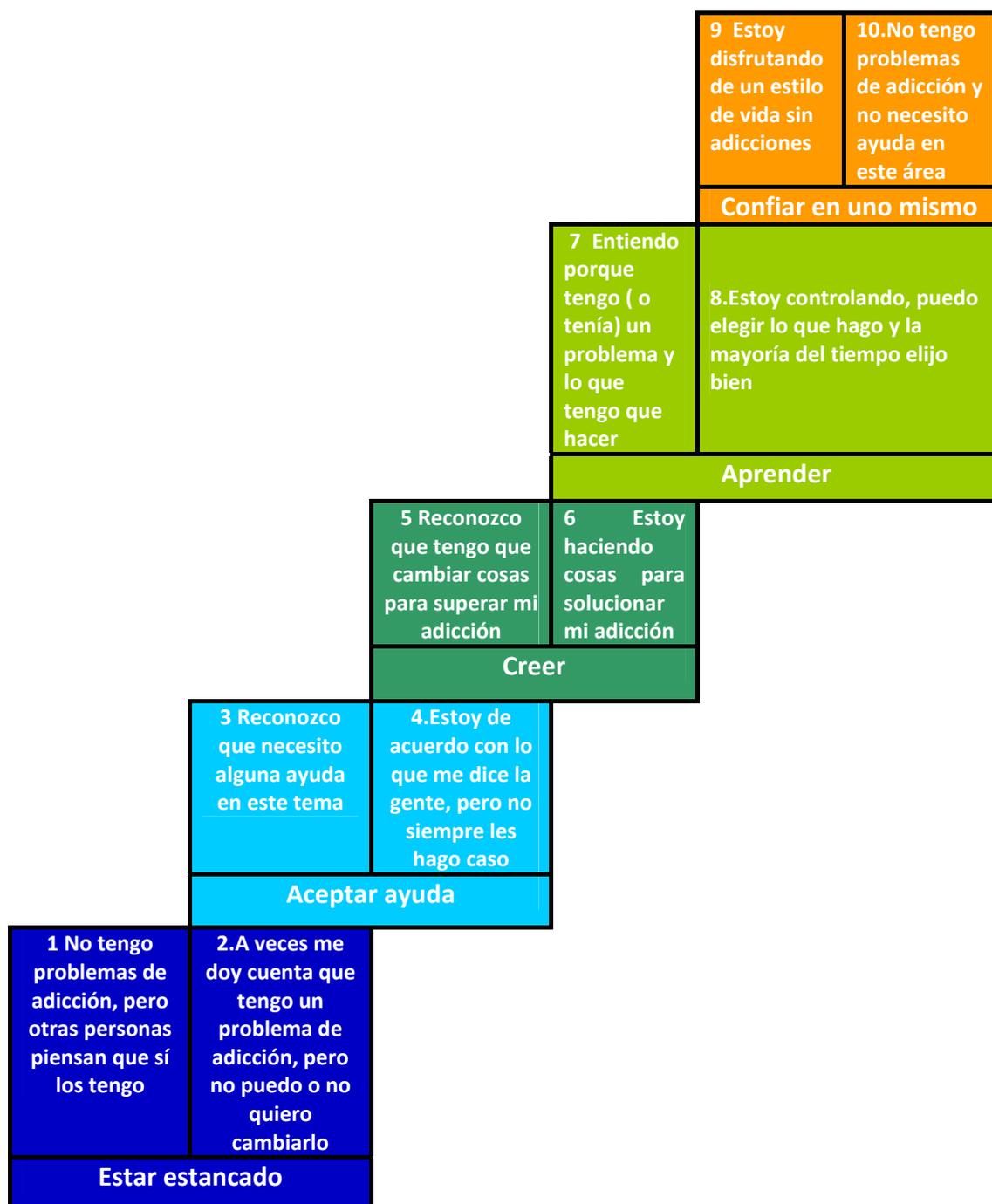
Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'



7. Conductas adictivas

Esta escalera trata de cualquier conducta adictiva que puedas tener, por ejemplo uso de drogas o alcohol, o problemas con juegos o con la comida o con ir de compras. También te ayuda a ser consciente de cualquier problema que tengas en este área y si estás trabajando para reducir el daño que te puedes causar a ti mismo o a otras personas.

Si alguna vez has tenido un problema con conductas adictivas esta escalera te podría ayudar. Pregúntate: ¿Dónde me encuentro ahora con este problema? ¿Cuál es el impacto del comportamiento adictivo en mi mismo/a y en otras personas? Si no tienes un problema con el comportamiento adictivo, no necesitas analizar esta área. Se puntúa con un 10 para indicar que esta área no se te aplica.

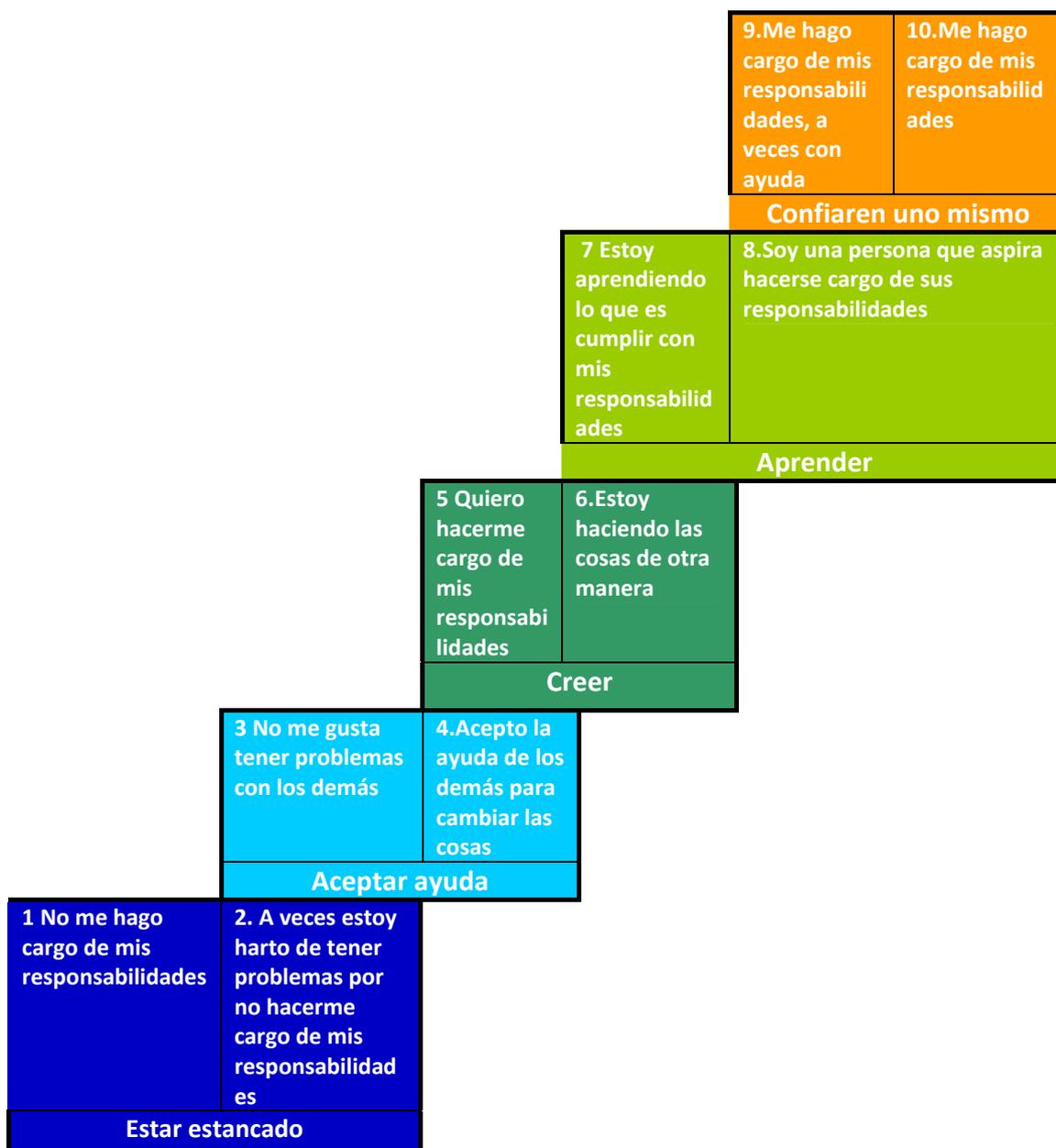


8. Responsabilidades

Esta escalera trata sobre tus responsabilidades en tu entorno. Tener contacto con tus vecinos, recibir amigos/as. También es sobre infringir normas, la ley, y el contacto con la policía. Cuando miras esta escalera puedes preguntarte cual es tu actitud hacia las leyes y las reglas. ¿Como me siento cuando no las cumpla? ¿Cuales son las ventajas y las desventajas de no romper las leyes o reglas? Si no tienes problemas en esta área, tu referente te dará un 10 y no tienes que trabajarla.

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

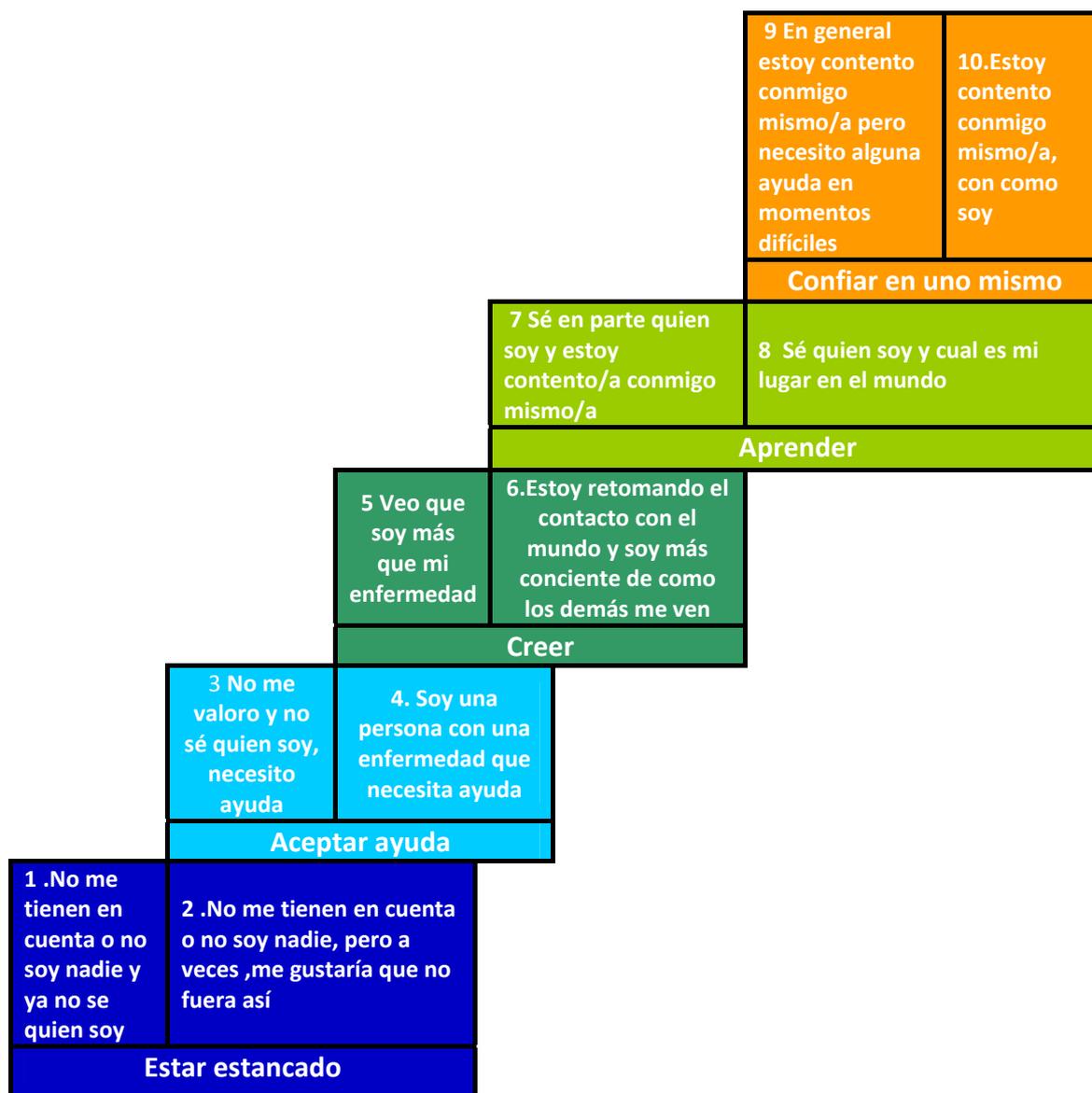
Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'



9. Identidad y autoestima

Esta escalera trata de como te sientes acerca de ti mismo/a y como defines quién eres. Se trata de llegar al punto donde para ti tiene sentido tu propia identidad, la aceptación de tus gustos y de lo que te disgusta, lo que es bueno y tus debilidades, si te gustas a ti mismo/a, y, si es importante para ti, tu identidad cultural, religiosa o espiritual.

Esta escalera te puede ayudar a preguntarte ¿Cómo soy de bueno/a? ¿Qué valoro en mi mismo/a? ¿Y cómo me presento cuando conozco a alguien nuevo?



10. Confianza y esperanza

Esta escalera mide la sensación de que hay personas y cosas en las que puedes poner tu confianza y esperanza para el futuro. Se trata de confiar en los demás, en ti mismo/a y, finalmente, tener fe en la vida y confiar en que las cosas saldrán bien de alguna manera.

Para algunas personas puede ser tranquilizador creer en Dios, u otras creencias religiosas o espirituales o valores. Esta escalera te puede ayudar a preguntarte en qué o en quien confías cuando las cosas están en su momento más difícil. ¿Cuando me he sentido más confiado/a y esperanzado/a? Creo que pase lo que pase ¿habrá un camino?

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

Anexo 3: Instrumentos de recuperación. ‘Al lado del menor en situación de adversidad en salud’



Fuente: Mental Health Providers Forum and Triangle Consulting. 2011. Creative commons. Jellymould Creative

2. Plan de Acción para el Bienestar y la Recuperación

Se trata de una guía personalizada basada en Wellness Recovery Action Plan –WRAP-, para las personas con problemas de salud, sus familias o para profesionales que están ayudando a pacientes, a tener su propio “Plan de Acción para el Bienestar y la Recuperación”.

Eres tú quien, ayudado por tu familia y/o profesionales, creará un plan de acción con las medidas que puedes tomar para ayudarte. Este plan debe ser muy claro, práctico y no tener muchas opciones. El plan es un mapa que te guía hacia una vida más saludable y más equilibrada.

Un Plan de Acción para el Bienestar y la Recuperación también puede ayudar a darte cuenta de que no solo cuenta la adversidad, sino que tienes aptitudes y fortalezas, además de tu problema de salud. El plan puede ayudar a: definir como quieres que te cuiden o cuidarte, aprender cuál es la mejor forma de que te cuiden o cuidarte, reconocer las actividades cotidianas que te brindan bienestar, decidir qué deseas que ocurra durante momentos difíciles, hacer un seguimiento de los eventos desencadenantes de una recaída y de las primeras señales de advertencia, definir qué harás si te sientes mal, expresar la clase de ayuda que quieres y quién quieres que te ayude.

Esta útil herramienta puede estructurarse con diversos componentes:

Lista de mantenimiento diario: cuando estás bien describes una lista de cosas que debes hacer para mantenerte bien. Debes repasarlo con cierta frecuencia.

Plan de Crisis:

- *Qué síntomas necesitan intervención inmediata*
- *Quien quieres que intervenga*
- *Listado de medicación habitual y de urgencia*
- *Tratamientos que prefieras evitar*
- *Acciones que pueden hacer otras personas y las que deben de ser evitadas*
- *Instrucciones para cuando no es necesario el uso del plan de crisis*

Un ejemplo es la siguiente **Hoja de Actividad**:

Plan de Acción para el Bienestar y la Recuperación personal de (nombre)		

Si lo necesito puedo llamar a mis apoyos y qué me gustaría que hicieran...		
Nombre	Número de teléfono	Qué me gustaría que hicieran
_____	_____	_____
Signos y síntomas de que es posible que me empiece a sentir peor		

La acción que voy a hacer		

Si has estado hospitalizado/a, las primeras horas en casa son muy importantes.		
¿Me sentiré seguro/a y estaré seguro/a en mi casa? SI/NO, si la respuesta es no:		
¿Qué haré para asegurar que me sentiré bien y estaré seguro/a en mi casa?		

Quiero que _____ me lleve a mi casa		
Quiero que _____ se quede conmigo		
Si las siguientes cosas están arregladas, eso facilitaría mi regreso:		

Cosas que necesito atender tan pronto como llegue a mi casa		

Cosas que puedo pedir que otra persona haga por mí		

Cosas que pueden esperar hasta que me sienta mejor		

LLAMANDO A LA PUERTAZUL.

Anexo 3: Instrumentos de recuperación. 'Al lado del menor en situación de adversidad en salud'

Qué cosas necesito superar

Qué voy a hacer para superarlo

Cosas que puedo hacer cada día para estabilizar mi vida después de un ingreso

Cosas que puedo hacer semanalmente para estabilizar mi vida después de un ingreso

Cosas que puedo hacer mensualmente para estabilizar mi vida después de un ingreso

Cosas a evitar mientras me estoy recuperando de un ingreso

Mi primera semana en casa

El día que llego a casa Día 2 Día 3 Día 4 Día 5 Día 6 Día 7

MAÑANA _____

TARDE _____

NOCHE _____

Adaptación del Wellness Recovery Action Plan

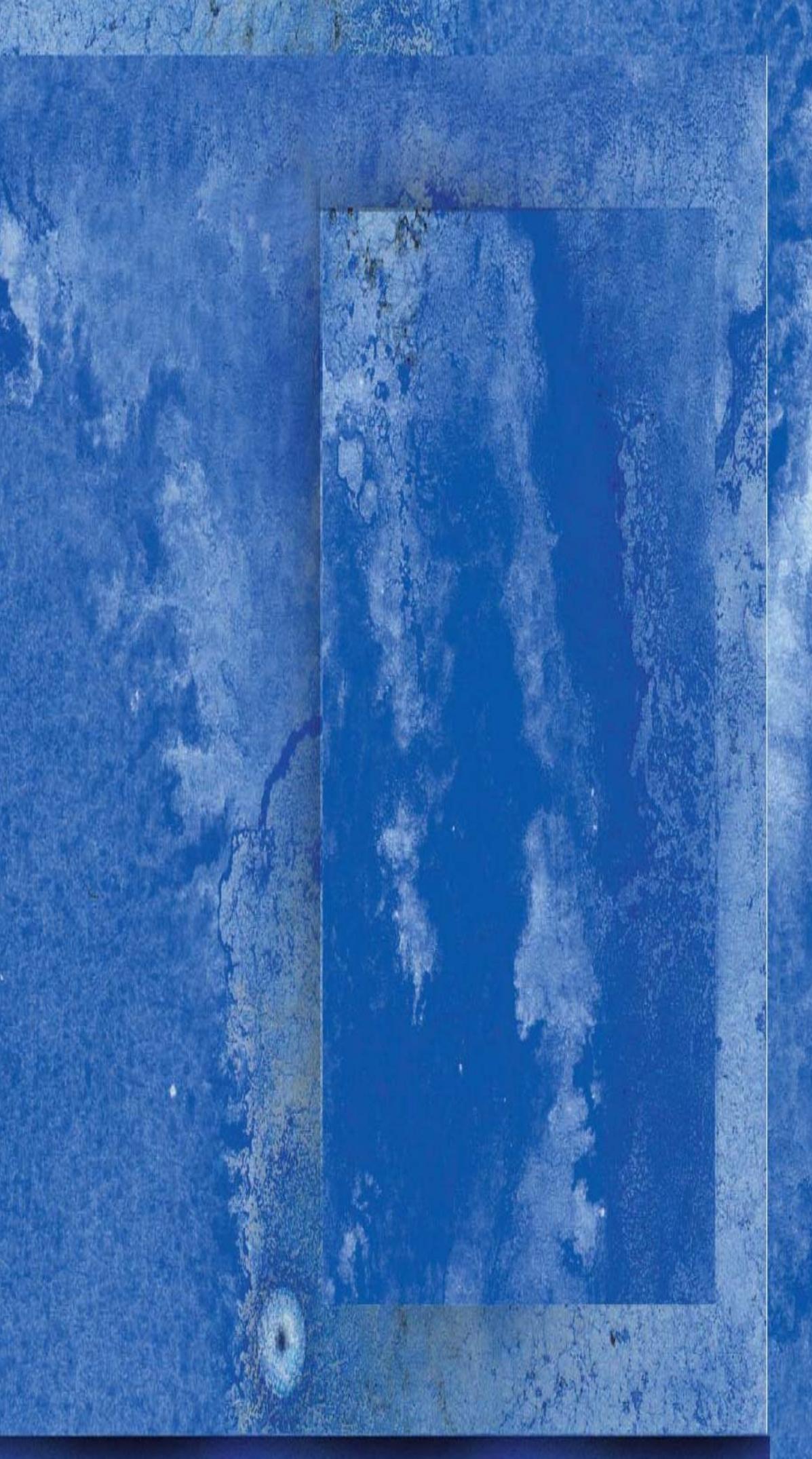
Copyright by Mary Ellen Copeland, PO Box 301, W. Dummerston, VT 05357 Phone: (802) 254-2092

e-mail: info@mentalhealthrecovery.com

Website: <http://www.WRAPandRecoveryBooks.com>. All rights reserved.

Wellness Recovery Action Plan® and WRAP® are registered trademarks.

<http://www.mentalhealthrecovery.com/wrap/>



JUNTA DE ANDALUCIA