

The Key La Llave

National Mental Health Consumers'
Self-Help Clearinghouse

the
Clearinghouse

verano 2005

Reporte de Asistencia

Enfoco en— **EL AUTO-APOYO**

Entrenamiento de Auto-apoyo Ayuda a Muchos

Hablando en una conferencia presentada por la Oficina de Asuntos de Consumidores del Departamento de Salud Mental del estado, una mujer joven contó una historia que conmovió a varios miembros de la audiencia hasta las lágrimas. La mujer, quien tenía discapacidad intelectual y había vivido en hogares grupales toda su vida adulta, habló sobre un triunfo personal. Ella ganó no solamente un servicio que necesitaba, sino que también ganó respeto.

Por bastante tiempo, ella había vivido en un hogar grupal que no tenía teléfono, y ella y sus compañeros residentes debían usar un teléfono público. Era difícil poder pagar por llamadas con su baja pensión mensual, y la necesidad de tener cambio correcto era muy inconveniente. Peor aún, los proveedores de servicios, amigos y familiares tenían dificultad para localizarla. Aunque ella estaba viviendo en la comunidad, se sentía aislada.

Descontenta con los inconvenientes del teléfono público, preguntó a los empleados del hogar grupal por qué el hogar no tenía un teléfono. Insatisfecha con la respuesta obtenida, continuó adelante organizando reuniones con el dueño del hogar y con representantes de la agencia local que supervisa dichos hogares. Una y otra vez ella enfatizó lo importante que era tener un teléfono. Al principio, ella encontró decepciones al tratar de lograr esta necesidad básica. Sin embargo, ella continuó enfrentando la adversidad y, al fin, después de muchas reuniones, una línea telefónica fue instalada en el hogar grupal. Por primera vez, ella se había defendido y representado a sí misma, y su persistencia dio resultados.

“
Muchos grupos de auto y mutua ayuda, además de proveer apoyo emocional, ahora se enfocan en el auto-apoyo.
”

Sus cuentos sobre cómo enfrentó y superó sus temores fueron particularmente conmovedoras; sin embargo, su historia no es poco común. Muchas personas con discapacidades han encontrado que para obtener el servicio y el apoyo que necesitan para su recuperación, deben iniciar un auto-apoyo. En su nivel más básico, el auto-apoyo significa representarse a sí mismo y comunicar las necesidades efectivamente; habilidades que pueden ser aprendidas.

Aunque mucha gente actúa como defensores individuales de los clientes, incluyendo consejeros, trabajadores de servicios sociales, padres, amigos, familiares y profesionales, la necesidad de auto-apoyo es grande. Éste tipo de defensor a menudo debe ayudar a mucha gente al mismo tiempo, y algunas veces las ideas de ellos sobre qué es mejor no coinciden con las ideas de sus clientes.

continuo adentro----->

Bienvenidos al Reporte de Asistencia La Llave, es el primer folleto en Español en este serie de productos de asistencia técnica para ayudar a los consumidores de servicios de salud mental de cualquier parte, a conseguir lo que ellos necesitan. Este Reporte ha evolucionado a partir del boletín La Llave, junto con nuestra nueva Llave Actualizada mensual que enviamos por correo electrónico. Cada Reporte de Ayuda La Llave, se presentará a sí mismo como un conciso juego de herramientas de discusión y recursos centrados en un tema específico de auto-ayuda para el cliente. El Centro Nacional de Intercambios de Consumidores de Salud Mental produce un Reporte de Asistencia en Español cada año.

Como resultado de la decisión Olmstead de la Corte Suprema de los Estados Unidos, la cual exige que los estados provean servicios en la comunidad en lugar de instituciones, y con los actuales recortes de presupuesto en la mayoría de los estados, los defensores están con frecuencia bajo presión para que ayuden a más y más gente. Muchos defensores experimentados han descubierto que la mejor manera de abogar por alguien es enseñarle a esa persona cómo defenderse a sí misma. A menudo, el primer paso es desarrollar confianza.

"Mucha gente está atrapada en un patrón de impotencia aprendida. Se encuentran así sin saberlo, al permitir que otros hagan cosas por ellos y tomen decisiones por ellos", dice Stephanie Mitchell, Directora Asistente de la Asociación de Consumidores de Salud Mental de Pennsylvania (PMHCA). Al enfatizar la necesidad de desarrollar habilidades para el auto-apoyo, los defensores pueden ayudar a la gente a romper con el patrón descrito por Mitchell. Aunque muchos defensores enseñan las técnicas de auto-apoyo "en el trabajo", mientras ayudan a la gente a resolver problemas específicos, otro método efectivo para enseñar es ofrecer entrenamiento formal.

Un exitoso auto-apoyo no necesita de conocimientos extensos de conceptos legales o estrategias complicadas. De hecho, centrándose en los conceptos básicos que la gente pueda aprender fácilmente y aplicar enseguida, el entrenamiento en auto-apoyo puede tener un impacto inmediato. Un educador en auto-apoyo recordó: "En uno de mis talleres, el grupo discutió algunos de los problemas que habían encontrado en sus relaciones con sus médicos. Un joven mencionó que él había pedido en varias ocasiones a su psiquiatra que cambiara sus medicamentos porque tenía problemas en dormir. Sin embargo, ella había rehusado prescribirle cualquier cosa que lo ayudara a dormir. Le sugerí que mantuviera un registro de las horas que había dormido y lo llevara a su próxima cita."

"Dos semanas después, en el próximo taller, él con orgullo reportó al grupo que su psiquiatra finalmente lo había escuchado y cambiado sus medicamentos luego que él le había dado a ella el registro de las horas que había dormido."

Diez Consejos para un Exitoso Auto-Apoyo

Todos somos capaces de alguna forma de auto-apoyo, aún aquellos que creen que es intimidante hablar por sí mismos. Aquí hay algunos consejos tomados del Currículo de la Libertad de el auto-apoyo, para ayudarlo a empezar:

1. Crea en sí mismo. Recuerde que usted está defendiendo a alguien valioso. Usted puede realizar mucho, aún si la gente acostumbra decirle que no lo puede.
2. Defina sus necesidades. Antes de empezar a contactar gente, esté seguro que puede explicar exactamente lo que necesita. Algunas veces es un servicio específico pero, otras veces, usted podría estar buscando simplemente una disculpa. Sea lo más específico posible en lo que necesita, porque es mucho más fácil para alguien acceder a su petición específica que ir en busca de algo que satisfaga sus necesidades.
3. Busque gente que resuelva los problemas. Diríjase a personas que tengan la habilidad de tomar decisiones o de influenciar a la gente que las toma. Si alguien le dice que él o ella no tienen control sobre una situación, encuentre a quien lo haga y háblele. La gente que no causó un problema quizás pueda ayudarlo a resolverlo, por lo tanto tome un enfoque positivo.
4. Haga una revisión realista. A veces estamos convencidos que tenemos razón sobre algo y eso no nos permite ver el otro lado. Exponer las ideas a un amigo de confianza, puede ayudarlo a encontrar dónde su caso es fuerte y dónde es débil.
5. Practique con antelación. Practicar con un amigo puede ayudarlo a planear lo que quiere decir y cómo responder las preguntas. Aún practicando frente a un espejo puede ser útil porque mirarse a sí mismo actuar asertivamente, puede ayudarlo a levantar su autoestima.
6. Encuentre una salida para su enojo. Aunque es importante para la gente entender su enojo, no siempre es útil permitirles verlo en acción. Exitosos auto-defensores han encontrado vías de escape a la presión, tales como tener un amigo cerca cuando se hace una llamada telefónica desagradable y "hacerse caritas" entre sí.
7. Prométase a sí mismo una recompensa por una tarea desagradable. Levantar el teléfono, escribir una carta o encarar un tema difícil puede ser menos abrumador si hay un premio esperando, aún algo tan simple como un caramelo.
8. Practique escuchar activamente. Deje a la gente hablar, pero no permanezca completamente en silencio. Haga preguntas cuando alguien use un término o una abreviación que usted no conozca. Para evitar confusión en puntos importantes, restablezca la posición de la persona, diciendo: "Entonces lo que usted está diciendo es..."
9. Concéntrese en los hechos. Es más probable que la gente sea influenciada por hechos concretos que por su opinión. Por ejemplo, señalar que un terapeuta ha cancelado tres citas dando un corto aviso, es más impactante que decir: "Mi terapeuta no es fiable."
10. Haga seguimiento y envíe notas de agradecimiento. El auto-apoyo se relaciona con establecer amistades, y es importante dejarle saber a la gente que usted aprecia su ayuda. También es importante asegurarse que la gente haga lo que prometió hacer. Siga una llamada telefónica o una reunión con una nota de agradecimiento, y resume los acuerdos logrados así: "Gracias por acordar..."

El grupo estaba sorprendido que él hubiera logrado tales resultados tan rápido, pero yo no estaba realmente sorprendido. Yo había usado la misma estrategia conmigo mismo, y mi doctor había cambiado mi medicación."

Muchos grupos de auto y mutua ayuda, además de proveer apoyo emocional, ahora se enfocan en el auto-apoyo. Mientras trabajaba en una posición anterior para un proveedor de servicios en Pennsylvania, Mitchell convenció a su supervisor que le permitiera a ella ofrecer entrenamiento en auto-apoyo y dirigir grupos de apoyo en las facilidades residenciales de la agencia y otros programas. Los resultados fueron impresionantes: "Terminamos con una red de trabajo de auto-apoyos dentro de los programas. Fue realmente lindo", dijo ella.

Mitchell recordó una historia ilustrando cómo los grupos de ayuda pueden proveer ideas e inspiración para una exitosa auto-apoyo. Uno de los miembros del grupo de apoyo había estado viviendo en una habitación de una facilidad residencial infestada de insectos. "A él le habían dicho repetidamente que eso no era un gran problema", dijo Mitchell. Sin embargo, la invasión de insectos lo estaba haciendo sentir miserable. Él discutió el problema con su grupo de apoyo y, basado en la discusión, empezó a anotar cuando aparecían los insectos a la vez que les tomaba fotos. De acuerdo con Mitchell, su duro trabajo tuvo su pago. "Tan pronto tuvo todo el informe, se lo entregó al director del programa. El problema fue resuelto una semana después porque no hubo nada que el director pudiera decir al ser confrontado con los hechos", dijo ella.

El auto-apoyo está aumentando, incluso en algunos lugares inesperados. Berni Grajeck enseña auto-apoyo en un centro de atención administrado por consumidores en Guam, un territorio insular de los Estados Unidos ubicado en el Pacífico cerca de las Filipinas e Indonesia. Grajeck dijo que enseñar auto-apoyo allí representa un reto único. Ella describe a los vecinos –sobre todo a los nativos Chamorros, Filipinos y Asiáticos– como personas generalmente "no agresivas". De hecho, dijo cuando comenzó

a enseñar talleres de auto-apoyo, "Nadie sabía lo que la palabra 'defensa' significaba. Fue muy difícil para la gente comprender el concepto de cuestionar a sus doctores. Típicamente, lo que el doctor dijo, usted lo hizo."

Después de enseñar muchos talleres de auto-apoyo, ella ha ayudado a la gente a mantener y mejorar sus habilidades de auto-apoyo por medio de la revisión periódica de las lecciones de los talleres y preguntando a las personas cómo han aplicado dichas lecciones en sus propias vidas. Después de un tiempo, ella notó resultados dramáticos. "Ahora todos saben los nombres de los medicamentos, por qué los están tomando y cuáles efectos secundarios tienen", dijo ella.

Además de dirigir grupos de apoyo para el auto-apoyo en curso, Grajeck y Mitchell ambas, han usado el Currículo de la Libertad para el Auto-apoyo de Clearinghouse, como una herramienta instruccional. El currículo enfocado en entrenar al entrenador, junto con una guía del maestro y folletos, facilita la enseñanza de las habilidades para el auto-apoyo. Los tres talleres incluyen visiones de conjunto de las estrategias claves para el auto-apoyo y actividades interactivas para practicar estas habilidades. El currículo es modular, y le permite al instructor escoger entre varias actividades, dependiendo de las necesidades e intereses de la audiencia. Los materiales del currículo están disponibles sin ningún costo en el sitio Web de Clearinghouse: <http://www.mhselfhelp.org>.

Mitchell cree que la importancia del entrenamiento en el auto-apoyo no puede ser exagerada. "Yo veo el auto-apoyo como la ruta para la recuperación y, una vez que la gente está entrenada en cómo hacer sus propias elecciones y abogar por ellas, su futuro se verá más claro."

Recursos en Español

Para conseguir información y ayuda visite los sitios de Web aquí apuntados o llameles por teléfono. Cada día se encuentran más recursos en español aunque no sea tan fácil encontrarlos.

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline 1-866-Su-Familia (1-866-783-2645)

<http://www.hispanichealth.org/sufamilia.lasso>

Su Familia ayuda a la gente en encontrar servicios de salud y información sobre varios temas de salud, incluyendo la salud mental y trastornos psiquiátricos. Se puede conseguir asistencia en español por teléfono dentro de las horas de oficina (las lunas a viernes, de 9.00 a 17.00 (5pm) EST.) También se puede mandar por correo información publicado y papeles sin ningún costo.

Su Familia, project director
The National Alliance for Hispanic Health
1501 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20036
tel. 202-387-5000
e-mail: sufamilia@hispanichealth.org

El Suicidio y Crisis

Si hay una emergencia siempre llame a 911.

Para hablar con un consejero dentro de los Estados Unidos llame a 1-800-273-8255.

Para leer sobre el suicidio y la crisis vea-
<http://www.suicideinfo.org/spanish/main.htm>.

Recursos Para Aprender Más

Los siguientes organizaciones e sitios Web ofrecen informes, sugerencias y datos sobre la Salud Mental, los trastornos mentales, el abuso de drogas y otros temas de salud y estilo de vidas.

Centers for Disease Control

1600 Clifton Road, N.E.
Atlanta, GA 30333 USA
Tel: (404) 639-3311
Public Inquiries: (404) 639-3534 / (800) 311-3435
<http://www.cdc.gov/spanish/mental.htm>

Continuado al revés----->>

NOAH (New York Online Access to Health)
<http://www.noah-health.org/es/mental/>

National Women's Health Information Center

8270 Willow Oaks Corporate Drive
Fairfax, VA 22031
1-800-994-WOMAN
<http://www.4women.gov/spanish/temas.htm>

**Oficina de Servicios a los Ciudadanos y Comunicaciones
Administración de Servicios Generales de Los Estados Unidos**

1800 F Street, NW, Washington, DC 20405
1 (800) FED INFO (1-800-333-4636)
<http://www.firstgov.gov/Espanol/Topics/Salud.shtml>

Self Reliance Foundation ~ Acceso Hispano

1101 Penn. Ave., NW, Sixth Floor
Washington, DC 20004
Phone: (202) 637-8800 Fax: (202) 637-8801
<http://www.selfreliancefoundation.org/saludmental.htm>

Biblioteca Nacional de Medicina

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/mentalhealth.html>
Este sitio Web ofrece muchos recursos sobre el tema de salud mental.

Salud Mental

Un periódico bilingüe que trata de enfermedades mentales y como superarlos. Concentra también el experiencia de consumidores.
<http://www.mhnews-latino.org/>

National Institute of Mental Health

<http://www.nimh.nih.gov/publicat/SpanishPubs.cfm>
Estas publicaciones del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) ofrecen información sobre los trastornos mentales, al igual que información de como y donde encontrar ayuda.



This Key Assistance Report is a technical assistance product of the National Mental Health Consumers' Self-Help Clearinghouse, which is solely responsible for its content. We encourage copying and distribution of this Report to all who may be interested.

The Clearinghouse is supported by a grant from the the U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Administration, Center for Mental Health Services.

Key Staff

Clearinghouse Executive Director
Joseph Rogers

Clearinghouse Director
Chris Simiriglia

Editor-in-Chief • Susan Rogers
La Llave Editor • Eduardo Vega

Contributors

Alan Marzilli, Eduardo Vega,
Susan Rogers

Translation • Hector Castro
Art Direction • Eduardo Vega
Editorial Asst. • Shannon Flanagan



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

Mental Health Association
of Southeastern Pennsylvania
NMHCSH Clearinghouse
1211 Chestnut St. Suite 1207



Non-profit Org.
US Postage
PAID
Philadelphia, PA
Permit #320