

# 4

## *UNIDAD*

**La salud mental y la  
recuperación**

## 4.1 Introducción

La población sin hogar presenta una mayor proporción de problemas de salud mental que la población general. Los problemas con la salud mental puede ser tanto una causa como una consecuencia del sinhogarismo. Por un lado, es habitual que una enfermedad mental contribuya o desencadene una serie de acontecimientos que conduzcan a la pérdida de la vivienda. Por otro lado, algunos problemas de salud mental pueden iniciarse o verse exacerbados por la crudeza de la vida en la calle y el estrés crónico asociado al sinhogarismo.

Esta unidad pretende inducir a la reflexión sobre el estigma que afecta tanto a las personas sin hogar como a aquellas afectadas por las enfermedades mentales. Mediante un ejercicio sobre el *prejuicio* y su función, los participantes podrán reflexionar sobre el estigma como un obstáculo para el proceso de recuperación. Mediante la técnica del autoaprendizaje, los asistentes ampliarán sus conocimientos sobre las enfermedades mentales, sus principales tipos y sus síntomas.

Según el enfoque de recuperación, el camino hacia la recuperación es individual, por eso concluiremos la sesión con una reflexión sobre las experiencias personales que ayudaron a los participantes a avanzar en su propio proceso de recuperación

## 4.2 Resultados del aprendizaje

- Tomar conciencia acerca de los prejuicios y el estigma
- Ampliar el conocimiento sobre las enfermedades mentales comunes y sus efectos en el comportamiento de las personas
- Comprender el valor del proceso de recuperación
- Conocer las fases del proceso de recuperación

## 4.3 Plan de la sesión

### DURACIÓN

2,5 h aprox.

### MATERIALES

- Manual del formador
- Manual del agente de apoyo mutuo (incluye las hojas de actividad, los casos prácticos y ejercicios de autoevaluación)
- Programa de la sesión (incluye hojas de actividades y casos prácticos)



- Materiales de oficina (papel en diferentes tamaños, cartulinas, bolígrafos, lápices, rotuladores pósitos, etc.)
- Rotafolio/Pizarra
- Ordenador con conexión a Internet
- Proyector/TV

## **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Unidad 5. La salud mental y la recuperación, Manual del formador

Capítulo 4. La salud mental y la recuperación, Manual del agente de apoyo mutuo

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD 1</b>                  | Los prejuicios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DURACIÓN</b>                     | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>            | N/A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pide a los asistentes que se sienten en círculo.</li> <li>• Reparte hojas de papel (una por asistente) y pide a los participantes que dividan la hoja en dos columnas.</li> <li>• Pídeles que piensen en la primera vez que vieron al compañero sentado a su derecha (si no recuerdan nada de esa persona en concreto, pueden elegir a cualquier otra persona del grupo o a ti, al formador).</li> <li>• Pídeles que escriban <ul style="list-style-type: none"> <li>a) en la primera columna de la hoja: algunos adjetivos que reflejen la primera impresión que tuvieron sobre la persona en cuestión.</li> <li>b) en la segunda columna: los adjetivos que emplearían para describir a la persona en la actualidad.</li> </ul> </li> <li>• Cada asistente leerá sus anotaciones, mientras que el orientador la apuntará en el rotafolio (igualmente, lo relacionado con la primera impresión a la izquierda del folio y con la percepción actual a la derecha).</li> <li>• Evalúa junto al grupo el contraste entre la primera impresión y la percepción actual: ¿cuántos adjetivos siguen siendo los mismos?, ¿cuántos son diferentes o incluso opuestos?</li> <li>• Subraya con el mismo color de rotulador los adjetivos que aparezcan a los dos lados y con uno diferente los que solo aparezcan a un lado.</li> </ul> <p>El orientador debe explicar que el prejuicio es un atajo de nuestra mente para abordar nuevas situaciones que se apoya en nuestras experiencias pasadas. Sería poco eficiente resetear nuestros conocimientos previos del entorno para empezar de cero cada vez que nos enfrentamos a nuevas situaciones o conocemos a nuevas personas.</p> <p>Sin embargo, es importante subrayar que el prejuicio puede conducir a la estigmatización cuando es poco flexible, no se contrasta con la realidad y no se basa en hechos probados.</p> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD 2</b>                  | Las principales enfermedades mentales y sus síntomas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>DURACIÓN</b>                     | 40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>            | Unidad 4. Hoja de actividad 1: “Enfermedades mentales”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Divide el grupo grande en grupos de 3-4 personas</li> <li>• Pide a cada grupo que: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hablen entre ellos y compartan sus conocimientos sobre las enfermedades indicadas en la hoja de actividad</li> <li>2. Escriban los principales síntomas que conocen de cada una de esas enfermedades</li> </ol> </li> <li>• Tras unos 15 minutos, un miembro de cada grupo presentará sus conclusiones a la clase</li> <li>• El formador introduce a los participantes las principales enfermedades mentales descritas en el manual (Manual del agente de apoyo mutuo).</li> <li>• Los participantes compararán la información elaborada por ellos con la ofrecida por el formador.</li> <li>• El orientador hará hincapié en aquellas características que coincidan, con el fin de brindarle seguridad a los participantes de cara a su futuro rol como agentes de apoyo mutuo.</li> </ul> |
| <b>ALTERNATIVAS/ CONSEJOS</b>       | Se aconseja prestar especial atención a la columna del TDAH, que podría quedarse sin rellenar. Les puedes preguntar a los participantes si se identifican con alguno de los síntomas del TDAH. Sería interesante que les comentaras que esta enfermedad habitualmente es una de las causas de los fracasos escolares, profesionales, sociales de las personas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD 3</b>                  | El proceso de recuperación: ¿qué fue lo más importante en tu experiencia?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>DURACIÓN</b>                     | 30 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>            | N/A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presenta a la clase el enfoque de recuperación (Unidad 5. La salud mental y la recuperación, Manual del formador).</li> <li>• Háblales de las cinco etapas de la recuperación (Capítulo 4. La salud mental y la recuperación, Manual del agente de apoyo mutuo).</li> <li>• Pide a cada asistente que trate de identificar esas etapas en su propio proceso de recuperación. ¿Qué ha significado cada etapa para él/ella? Anota sus reflexiones/respuestas en el rotafolio.</li> <li>• Debatid sobre las similitudes y las diferencias en las experiencias de unas y otras personas.</li> </ul> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD 4</b>                  | Análisis del caso práctico                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>DURACIÓN</b>                     | 30-40 minutos                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>            | El caso de Mateo                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b> | Lee el caso en voz alta o pide a uno de los participantes que lo haga. Responded juntos a las preguntas.                                                                                                                                                      |
| <b>ALTERNATIVAS/ CONSEJOS</b>       | También puedes dividir el grupo en grupos más pequeños, de 3 a 4 personas, y pedirles que lean el caso y realicen un análisis inicial dentro del grupo pequeño. Después, los grupos pueden compartir sus respuestas y observaciones con el resto de la clase. |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CIERRE DE LA SESIÓN</b> | Al final de la sesión, el formador formulará preguntas que estimulan la reflexión, por ejemplo: “¿Creéis que la sesión de hoy os acerca a convertirlos en agentes de apoyo? ¿Cómo?”. Luego invitará a los participantes a señalar los aspectos que les han llamado la atención, lo que han aprendido y lo que se llevan de la sesión y, también, y los animará a compartir posibles dudas relacionadas con la misma. |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 4

## *UNIDAD*

### **Hojas de actividad y caso práctico**



Accommodating a travelling **life**

## ACTIVIDAD 4.1

### Enfermedades mentales

Piensa en algunos síntomas habituales de las enfermedades proporcionadas en la tabla. Apúntalos.

| ENFERMEDAD MENTAL                                  | SÍNTOMAS |
|----------------------------------------------------|----------|
| Trastornos de ansiedad                             |          |
| Trastorno por déficit de atención e hiperactividad |          |
| Trastorno bipolar                                  |          |
| Depresión                                          |          |
| Trastorno de personalidad                          |          |
| Trastorno de estrés postraumático                  |          |
| Esquizofrenia y otros trastornos psicóticos        |          |
| Abuso de sustancias y adicción                     |          |



## CASO PRÁCTICO

### El caso de Mateo

Mateo está cerca de los 60 y lleva sin hogar desde hace 5 años. Estuvo casado pero su mujer le pidió el divorcio por sus problemas con el alcohol y el juego. Tras aquello, volvió a vivir con su madre. Trabajó de conserje hasta que su madre falleció. Después, sus problemas con el alcohol y el juego estaban totalmente fuera de control y empezó a invertir las noches enteras en el casino. Le echaron del trabajo y, unos años después de la muerte de su madre, el apartamento le fue incautado por un acreedor.

Desde que se quedó sin techo, se volvió un habitual del albergue de la ciudad. El personal en el albergue le consideraba amable, dispuesto a colaborar y ayudar a otros, así como organizado y pulcro siempre y cuando estaba sobrio. Tenía buena relación con los otros usuarios del albergue.

Eventualmente, gracias a la colaboración de una ONG local y de los servicios sociales, Mateo recibió una ayuda mensual de dependencia. Finalmente, pudo permitirse un estudio, así que empezó a buscar un lugar para alquilar. Llamó a varios propietarios y todo parecía ir sin contratiempos, hasta que visitó el piso. Cuando acababa la visita, que los propietarios parecían encontrar siempre una excusa para denegarle el alquiler a Mateo, uno le pedía un depósito de tres meses, otro le decía que había cambiado de idea y que ya no estaba el apartamento en alquiler, y, otro, le dejó de responder al teléfono directamente. Finalmente, tras una intervención de los trabajadores sociales de la ONG, Mateo pudo encontrar un apartamento. Sin embargo, estaba situado en las afueras de la ciudad, lejos del centro de día y los servicios que Mateo frecuentaba hasta la fecha. Tras tener el piso, dejó de acudir al centro de día con la misma frecuencia. Se quedaba en casa solo la mayor parte del día. Desde que consiguió el piso, sus antiguos compañeros en el albergue ya no lo consideraban “uno de los suyos”. No tenía familia, y había pasado mucho tiempo sin tener contacto con alguien de su “vida anterior”.

Mateo ha tenido problemas para encontrar trabajo. Ha acudido a varias entrevistas derivado por el servicio de empleo de la ONG, pero nunca le volvieron a llamar. Esto, hizo que sus inseguridades crecieran y comenzara a estar ansioso cuando iba a entrevistas. Eventualmente, dejó de ir al centro de día completamente. Le falta motivación para seguir adelante y cada día se le hace más duro. Se siente atrapado en su apartamento, como si las paredes se fueran haciendo más pequeñas, pero, a la vez, le da demasiado miedo salir de la casa después de haber desarrollado la idea de que el gobierno le está siguiéndole para que pague sus antiguas deudas con el juego. El apartamento está en malas condiciones. A menudo se niega a coger el teléfono y, cuando lo hace, lo hace desde la cocina, dado que cree que es el único lugar en el apartamento que no está monitorizado por el gobierno.

## Preguntas para reflexionar

- 1.** ¿En tu opinión, qué ha llevado a Mateo a su situación actual de soledad y fobia social? ¿Qué se podría haber hecho distinto?
- 2.** ¿Cuáles podrían ser las necesidades actuales de Mateo?
- 3.** ¿Crees que Mateo es consciente de sus necesidades? Si estuvieras en su lugar, ¿qué crees que pensarías?
- 4.** ¿Qué tipo de servicios podrían ayudar a Mateo?
- 5.** ¿Crees que un agente de apoyo le podría ser de utilidad a Mateo? Si es así, ¿en qué sentido?
- 6.** Piensa en acciones que, como agente de apoyo, se podrían llevar a cabo para apoyar a Mateo e involucrarle en un proceso de recuperación.