

# EL EMPODERAMIENTO EN SALUD MENTAL

**Rocío Lozano Saucedá**

**ASAENES - Sevilla**

*(Asociación de Allegados y Personas con Trastorno Mental Grave)*



**SOCIEDAD CIVIL Y SALUD MENTAL:  
Caminos para la inclusión. Experiencias nacionales e internacionales  
FECAFAMM - 19 Noviembre 2010**

# **INDICE**

**1**

**INTRODUCCION**

**2**

**EL CURSO PROSPECT**

**3**

**MODULOS DEL PROSPECT**

**4**

**CICLO DE LOS PROGRAMAS DE FAMILIA DE ASAENES**

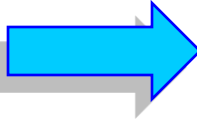
**5**

**REFLEXIONES FINALES**

# 1.- INTRODUCCION

Conductora de Grupo de Autoayuda

Compromiso conmigo misma



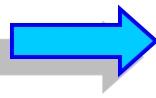
Compromiso al cambio o Acción

EMPODERAMIENTO



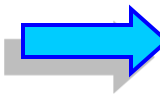
**Autoestima**

*trabajar  
nuestra autoestima  
como familiar*



**Legitimación**

*creernos que  
estamos legitimados  
para tomar decisiones*



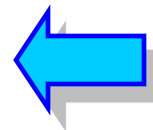
**Conciencia**

*tomar conciencia de  
la situación en la que  
nos encontramos*

Enfermedad mental crónica = mensajes negativos sociales y culturales

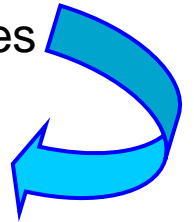
**relaciones**

*redunda en nuestra forma de relacionarnos*



**baja autoestima**

*en nosotros y en  
la persona afectada*

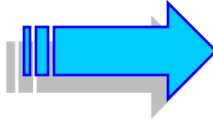


Movimiento familiar de ASAENES

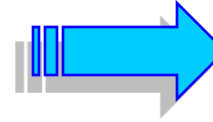
- Cambio en la familia
- Corrección ideas negativas
- Búsqueda de autoapoyo

## 2.- EL CURSO PROSPECT

Iniciativa europea de formación

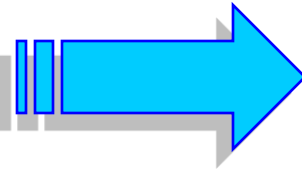


Nueva



Innovadora

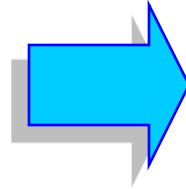
Nuevas expectativas



- Familiares
- Personas con TMG
- Profesionales de la salud mental

Objetivo

Intercambio  
Análisis experiencias



Desarrollo de habilidades  
*para afrontar situaciones particulares  
de cada uno*

Desde el conocimiento y los principios de recuperación ... **del proyecto de vida**

Curso de crecimiento personal

*visión sobre nuestra participación y nuestra relación con la enfermedad*

*qué hemos aprendido de ella-cuál ha sido nuestra relación-qué ha pasado con nosotros-qué se ha roto en ese proyecto de vida-cómo lo hemos afrontado-qué pasa con nuestras redes de apoyo ... QUE HEMOS HECHO CON NUESTRAS VIDAS*

*“lo que importa no es lo que haga la vida contigo, sino lo que tú haces de la vida”*

### 3.- MODULOS DEL PROSPECT

#### Módulo I - LLEGANDO JUNTOS

*Bienvenida - acogida – presentación – expectativas - normas*

#### Módulo II - LO QUE HEMOS APRENDIDO ACERCA DE LA ENFERMEDAD MENTAL

*Sentimientos y emociones: experiencias familiares y amigos de aislamiento, confusión y sentimiento de culpabilidad*

#### Módulo III - RECONOCIMIENTO DE LAS PRESIONES

*Curso de la enfermedad y las tensiones y emociones adicionales que lo acompañan*

#### Módulo IV- IDENTIFICACION Y RECONOMIENTO DE LA TENSION

*Reconocer las señales del estrés y sus causas*

#### Módulo V - PERDIDA Y DUELO

*Dejando ir el pasado y dando la bienvenida al futuro, podremos recuperar el control de nuestras vidas*

## Módulo VI - HABILIDADES DE MANEJO ACTIVAS PARA AFRONTAR LA ENFERMEDAD

*Qué es una habilidad, capacidad de saber decir No y ser consciente que el sacrificio incondicional y la dependencia deben evitarse*

## Módulo VII - HABILIDADES DE MANEJO MADURAS PARA AFRONTAR LA ENFERMEDAD

*Enseñando a los participantes a crear un espacio propio (el espacio del "YO")*

## Módulo VII - REDES DE APOYO

*Identificar nuestras propias redes de apoyo o la carencia de las mismas*

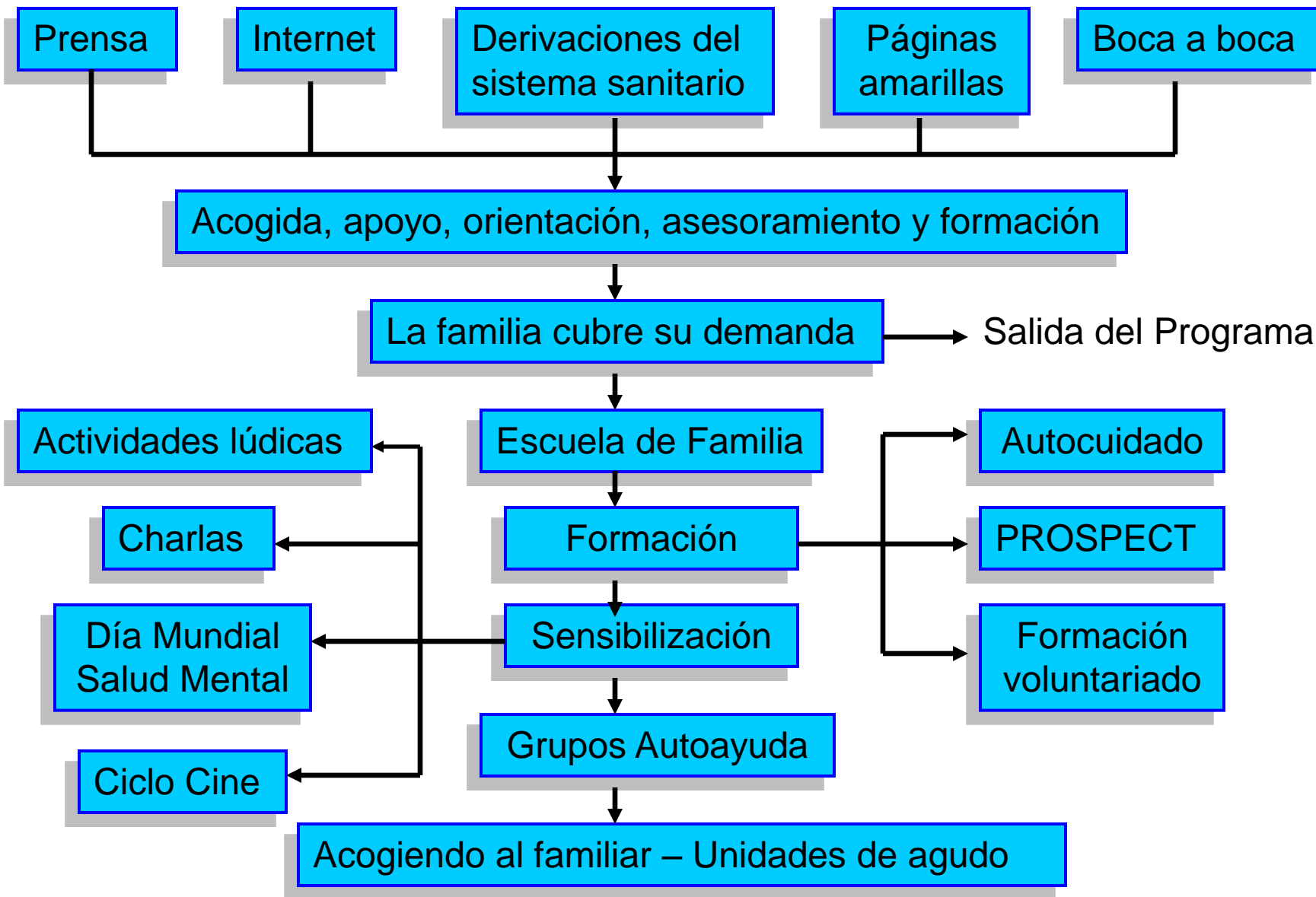
## Módulo IX- CAMBIO Y ESTABLECIMIENTO DE METAS

*A qué nos comprometemos: Objetivos personales para facilitar el cambio*

## Módulo X- CONCLUSION: MIRANDO HACIA DELANTE

*Autoevaluación y despedida*

## 4.- PROGRAMA DE ASESORAMIENTO Y FORMACION A FAMILIAS



## 5.- REFLEXIONES FINALES

*Nuestro movimiento asociativo tiene que reflexionar sobre las cosas que hacemos, para qué y para quién.*

---

*El “todo vale” ya no nos sirve. Tenemos que considerarnos como lo que somos: expertos en salud mental, que nos permitirá trabajar con los equipos multidisciplinares y tejer la red para dar respuesta a las necesidades de las familias, de las personas con TMG y de los profesionales de la salud mental.*

---

*El movimiento asociativo debe ser el facilitador de las herramientas que necesitan las familias.*

---

*Los programas de formación deben ser los programas estrella de nuestras asociaciones*

---

*Donde hay una familia formada que acepta y conoce la enfermedad, hay una persona con un proyecto de vida*

---

# MOLTES GRACIES PER LA SEVA ATENÇIÓ

