
DECLARACIÓN NACIONAL DE CONSENSO

SOBRE LA RECUPERACIÓN DE SALUD MENTAL



Departamento de Salud y Servicios Humanos de
EE.UU.
Administración de Servicios de Abuso de
Sustancias y Salud Mental
Centro de Salud Mental
www.samhsa.gov

Antecedentes

El término recuperación se define, dentro de Transformando la Salud Mental en Norteamérica, Agenda de Acción Federal: Primeros Pasos, como la “meta más importante” para el sistema de provisión de servicios de salud mental.

Para definir con claridad el término recuperación, la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y el Comité Interagencial para la Investigación sobre Discapacidades en asociación con otras seis agencias federales convocaron a la Conferencia de Consenso Nacional sobre la Recuperación de Salud Mental y la Transformación de los Sistemas de Salud Mental para el 16 y el 17 de diciembre de 2004.

Participaron más de 110 panelistas expertos, incluyendo a consumidores de salud mental, miembros de familias, proveedores, defensores, investigadores, académicos, representantes de atención médica administrada, representantes de organizaciones de acreditación, funcionarios públicos estatales y locales, y otras personas. Se encomendaron una serie de informes y documentos técnicos que examinaron temas tales como la recuperación durante el transcurso de la vida, definiciones de recuperación, recuperación en contextos culturales, la intersección de la recuperación de adicciones y salud mental, y la aplicación de recuperación a nivel del individuo, de la familia, de la comunidad, del proveedor, de la organización y de los sistemas. La siguiente declaración de consenso deriva de las deliberaciones de los panelistas expertos sobre los descubrimientos.

La recuperación de salud mental es un viaje de sanación y transformación que le permite a una persona que sufre un problema de salud mental vivir una vida significativa en la comunidad que elija mientras se esfuerza por alcanzar su máximo potencial.

Los 10 Componentes Fundamentales de la Recuperación

- **Autodirección:** Los consumidores dirigen, controlan, elijen y determinan su propio sendero de recuperación, optimizando la autonomía, independencia y control de recursos con el fin de lograr una vida que ellos mismos puedan determinar. Por definición, el proceso de recuperación debe ser autodirigido por el individuo, quien define sus propias metas de vida y diseña un camino único para llegar a dichas metas.
- **Individualizado y concentrado en la persona:** Existen muchos caminos hacia la recuperación en base a las fortalezas y resiliencias únicas de un individuo, así como a sus necesidades, preferencias, experiencias (incluyendo traumas pasados) y antecedentes culturales en todas sus diversas representaciones. Los individuos también identifican a la recuperación como un viaje continuo y un resultado final así como un paradigma general para lograr bienestar y una salud mental óptima.
- **Fortalecimiento (otorgamiento de poderes):** Los consumidores tienen la autoridad de elegir a partir de una gama de opciones y de participar en todas las decisiones, incluyendo la asignación de recursos, que afectarán sus vidas; y se los educa y apoya para que así lo hagan. Tienen la habilidad de unirse a otros consumidores para hablar de manera colectiva y efectiva por ellos mismos sobre sus necesidades, carencias, deseos y aspiraciones. Por medio del otorgamiento de poderes, un individuo gana control de su propio destino e influencia las estructuras organizativas y sociales en su vida.
- **Integral:** La recuperación abarca toda la vida de un individuo, incluyendo la mente, el cuerpo, el espíritu y la comunidad. La recuperación incluye todos los aspectos de la vida, entre ellos la vivienda, el empleo, la educación, los tratamientos y servicios de salud mental y cuidado de la salud, los servicios complementarios y naturalísticos, el tratamiento contra adicciones, la espiritualidad, la creatividad, las redes sociales, la participación comunitaria, y los apoyos familiares tal como los determine la persona. Las familias, proveedores, organizaciones, sistemas, comunidades y la sociedad juegan papeles cruciales en la creación y mantenimiento de oportunidades significativas para que los consumidores accedan a estos apoyos.
- **No lineal:** La recuperación no es un proceso paso a paso, sino que se basa en el crecimiento continuo, contratiempos ocasionales y aprendizaje de la experiencia. La recuperación comienza con una etapa inicial de conciencia en la que una persona reconoce que es posible hacer un cambio positivo. Esta conciencia le permite al consumidor avanzar e involucrarse completamente en el trabajo de recuperación.

- **Basado en las fortalezas:** La recuperación se concentra en valorizar y desarrollarse a partir de las múltiples capacidades, resiliencias, talentos, habilidades de afrontamiento y valor inherente de los individuos. Nutriéndose de estas fortalezas, los consumidores abandonan los papeles de vida bloqueados y comienzan nuevos papeles de vida (por ejemplo, pareja, proveedor de cuidados, amigo, estudiante, empleado). El proceso de recuperación avanza a través de la interacción con otras personas en relaciones de apoyo y basadas en la confianza.
- **Apoyo de los pares:** El apoyo mutuo, incluyendo compartir el conocimiento proveniente de la experiencia y el aprendizaje social y de habilidades, juega un papel invaluable en la recuperación. Los consumidores alientan e involucran a otros consumidores en la recuperación y se brindan unos a otros un sentimiento de pertenencia, relaciones de apoyo, papeles valiosos y comunidad.
- **Respeto:** Para lograr la recuperación, es muy importante la apreciación y aceptación de los consumidores al nivel de la comunidad, los sistemas y la sociedad, incluyendo la protección de sus derechos y la eliminación de discriminación y estigma. Es particularmente vital autoaceptarse y volver a creer en uno mismo. El respeto asegura la inclusión y la total participación de los consumidores en todos los aspectos de sus vidas.
- **Responsabilidad:** Los consumidores tienen una responsabilidad personal por su propio cuidado y viajes de recuperación. Dar pasos hacia sus metas puede requerir mucho coraje. Los consumidores deben luchar por comprender y dar significado a sus experiencias, e identificar estrategias de enfrentamiento y procesos de sanación para promover su propio bienestar.

- **Esperanza:** La recuperación brinda el mensaje esencial y motivador de un futuro mejor: que las personas pueden y efectivamente superan las barreras y obstáculos que enfrentan. La esperanza está interiorizada; pero puede ser fomentada por los pares, familiares, amigos, proveedores y demás personas. La esperanza es el catalizador del proceso de recuperación.

La recuperación de salud mental no sólo beneficia a individuos con discapacidades de salud mental concentrándose en sus habilidades para vivir, trabajar, aprender y participar completamente en nuestra sociedad, sino que también enriquece la textura de la vida comunitaria norteamericana. Estados Unidos se lleva los beneficios de las contribuciones que pueden hacer los individuos con discapacidades mentales, convirtiéndose, en última instancia, en una Nación más fuerte y más saludable.

Componentes de la recuperación



Recursos
www.samhsa.gov
 Centro Nacional de Información de Salud Mental
 1-800-789-2647, 1-866-889-2647 (TDD)