



# EXPERIENCIAS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA: UNA APROXIMACIÓN DESDE LOS CENTROS DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL DEL SERVICIO DE SALUD DE CASTILLA Y LEÓN

COMMUNITY PARTICIPATION EXPERIENCIES: AN APPROACH FROM THE PSYCHOSOCIAL REHABILITATION CENTRES OF THE HEALTH SERVICE OF CASTILLA Y LEÓN

Autores:

**Alicia de la Calle Sanz.**

Terapeuta ocupacional del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Segovia. Complejo Asistencial de Segovia (SACYL). España. [acallesa@saludcastillayleon.es](mailto:acallesa@saludcastillayleon.es)

**Virginia Dutil Muñoz de la Torre.**

Psicóloga clínica del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Salamanca. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (SACYL). España. [vdutil@saludcastillayleon.es](mailto:vdutil@saludcastillayleon.es)

**Esther Estaire Rubio.**

Psicóloga clínica del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Segovia. Complejo Asistencial de Segovia (SACYL). España. [eestaire@saludcastillayleon.es](mailto:eestaire@saludcastillayleon.es)

**Laura Franco Rubio.**

Terapeuta ocupacional del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Burgos. Complejo Asistencial Universitario de Burgos (SACYL). España. [lfrancor@saludcastillayleon.es](mailto:lfrancor@saludcastillayleon.es)

**Teresa Fuente Castilla.**

Trabajadora social del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Burgos. Complejo Asistencial Universitario de Burgos (SACYL). España. [tfuentec@saludcastillayleon.es](mailto:tfuentec@saludcastillayleon.es)

**M. Elena García-González.**

Trabajadora Social del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Salamanca. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (SACYL). [megarciago@saludcastillayleon.es](mailto:megarciago@saludcastillayleon.es)

**Isabel Mardomingo de Andrés.**

Técnico de cuidados auxiliar de enfermería (TCAE) del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Segovia. Complejo Asistencial de Segovia (SACYL). España. [mimardomingoa@saludcastillayleon.es](mailto:mimardomingoa@saludcastillayleon.es)

**Sara Merino Llorente.**

Psicóloga clínica del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Burgos. Complejo Asistencial Universitario de Burgos (SACYL). España. [smerinol@saludcastillayleon.es](mailto:smerinol@saludcastillayleon.es)

**Pedro Luis Hernández Delgado.**

Terapeuta ocupacional del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Salamanca. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca (SACYL). España. [plhernandez@saludcastillayleon.es](mailto:plhernandez@saludcastillayleon.es)

**María del Carmen Rueda Fernández.**

Monitora ocupacional del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Segovia-Complejo Asistencial de Segovia (SACYL). España. [crueda@saludcastillayleon.es](mailto:crueda@saludcastillayleon.es)

**Yolanda Santaolalla Castro.**

Técnico de cuidados auxiliar de enfermería (TCAE) del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Burgos. Complejo Asistencial Universitario de Burgos (SACYL). España. [mysantaolalla@saludcastillayleon.es](mailto:mysantaolalla@saludcastillayleon.es)

Autor responsable de la correspondencia:

**Alicia de la calle Sanz.** Complejo Asistencial de Segovia (SACYL). [acallesa@saludcastillayleon.es](mailto:acallesa@saludcastillayleon.es)

del entorno, la selección de recursos acordes a los intereses de los mismos, la incorporación a la participación, el apoyo y mantenimiento de los recursos (optimizando principalmente las redes de apoyos naturales) y, finalmente, la evaluación de resultados. A continuación, expondremos algunas de estas experiencias.

### Paseos en bicicleta

En el CRPS de Salamanca se desarrollan diversos programas de actividad física con los objetivos de disminuir factores de riesgo para la salud (como la obesidad y el sedentarismo), estimular componentes psicomotores, aumentar el bienestar psicológico y mejorar la calidad de vida<sup>(6)</sup>. Varios de ellos, se llevan a cabo en entornos comunitarios para facilitar la participación social, instaurar hábitos saludables y aumentar las posibilidades de ocio. Estas actividades son ejercicio físico, deportes de equipo, paseos guiados por la ciudad y rutas en bicicleta. Son impartidas por personas usuarias cualificadas, profesionales del centro y personal municipal.

El programa Paseos en bicicleta, en concreto, pretende contribuir a la recuperación personal con objetivos como mejorar la condición física, adquirir el rol de ciclista<sup>(7)</sup> potenciar la autodeterminación y la toma de decisiones en el diseño de la actividad<sup>(8)</sup> y en las dinámicas grupales, además de disfrutar de esta actividad como ocio saludable.

El único requisito para participar es saber montar en bicicleta. La actividad se realiza los viernes por la mañana, durante 3 horas, con un recorrido aproximado de 12 kilómetros y la participación habitual de 6 personas. Son los participantes quienes deciden el horario, la duración y la ruta a seguir, pudiendo desplazarse con su propia bicicleta o hacer uso del servicio de préstamo municipal. Un miembro del equipo terapéutico acompaña al grupo como apoyo. La unión que se establece entre todas las personas usuarias es fundamental para poder realizar la actividad, ya que si uno de los participantes se queda atrás el resto le animan para que continúe. Finalizada la ruta el grupo elige un lugar donde poder descansar, mientras se conversa y se comentan los planes del fin de semana.

El grupo que realiza esta actividad se encuentra muy motivado, ha mejorado su condición física e incluso desean realizar rutas de mayor duración. Para el resto de las personas usuarias del CRPS se propone, cada 3 meses, un paseo en bicicleta visitando monumentos de la ciudad con guía turístico, (ofrecido por el Ayuntamiento de Salamanca), donde el recorrido es menor y el objetivo es fundamentalmente lúdico, además de participación comunitaria.

### Club de Lectura Minerva

Un Club de Lectura está formado por un grupo de personas que leen y ponen en común una misma obra en un mismo espacio de tiempo. En sus encuentros se comenta lo leído, se intercambian impresiones e hipótesis, se comparten trabajos o compromisos acordados en el grupo. Se crearon desde las bibliotecas públicas y, actualmente, se desarrollan en múltiples espacios relacionados con la literatura. También existen experiencias en dispositivos vinculados a la salud mental, algunos realizados en los propios recursos y otros en colaboración con bibliotecas externas.

En el caso del CRPS de Segovia en 2021, ante la inquietud de un grupo de personas usuarias motivadas para realizar alguna actividad significativa relacionada con la lectura, desarrollada fuera del espacio asistencial habitual, se contactó con la Biblioteca Pública de Segovia, perteneciente a la Junta de Castilla y León, los cuales nos invitaron a llevar a cabo un club de lectura.

Tras la sugerencia, se expuso la actividad y se decidió crear el Club de Lectura "Minerva". Fueron sus participantes quienes eligieron el nombre, propusieron el funcionamiento (frecuencia, distribución de tareas...) y participaron en una reunión con el director de la Biblioteca Pública, implicándose así en la iniciativa desde el principio.

Los recursos aportados por la Biblioteca son el espacio y el préstamo de los libros. Por su parte el CRPS aporta los participantes, la profesional que guía el Club de Lectura, y facilita el traslado a aquellas personas que no pueden llegar a la Biblioteca Pública por otros medios. La actividad se realiza de forma quincenal, los miércoles, durante 1 hora, siguiendo un calendario preestablecido, y en ella participan entre 8 - 10 personas. Se desarrolla un trabajo grupal, pero también existe un trabajo individualizado, potenciando el beneficio terapéutico. Se persiguen objetivos como explorar, adquirir y disfrutar habilidades literarias y cognitivas; se añaden, además, otros objetivos terapéuticos y rehabilitadores centrados en la intervención en la comunidad, mejora de las relaciones interpersonales, conocimiento y participación en espacios comunitarios, así como la aproximación a otras actividades de cara al alta.

Desde su inicio, los participantes han ido variando, pero se ha observado un beneficio, tanto objetivo como subjetivo, y gran interés por la actividad.

### Programa de radio

El programa de radio es una de las actividades más motivadoras en el CRPS de Salamanca. El objetivo general es apoyar el proceso de recuperación a través de la adquisición de un rol significativo que empodera a sus participantes haciéndoles partícipes de la comunidad. Al mismo tiempo, se potencian valores y fortalezas, se

### RESUMEN

*Los Centros de Rehabilitación Psicosocial (CRPS) proporcionan apoyos en los procesos individualizados de recuperación de las personas que sufren trastorno mental grave. Desde el modelo de recuperación en salud mental, los CRPS del Servicio de Salud de Castilla y León (SACYL) realizan una intervención comunitaria a través de diversas experiencias como paseos en bicicleta, club de lectura, radio, actividades solidarias y colaboraciones con la universidad y otras entidades, entre otras. Estas actuaciones permiten que las personas retomen el control de su propia vida, atiendan sus propias necesidades y participen en la comunidad.*

**Palabras clave:** recuperación, rehabilitación psicosocial, trastorno mental grave, intervención comunitaria, centro de rehabilitación psicosocial, participación comunitaria.

### ABSTRACT

*Psychosocial Rehabilitation Centres (CRPS) provide support in the individualized processes of people suffering from severe mental disorders. From the recovery model in mental health, the CRPS of the Health Service of Castilla y León (SACYL) carry out a community intervention through a range of experiences such as bicycle rides, reading club, radio, solidarity activities and collaborations with the university and other entities, among other institutions. These actions allow people to regain control of their own lives, meet their own needs and participate in the community.*

**Keywords:** recovery, psychosocial rehabilitation, severe mental disorder, community intervention, psychosocial rehabilitation centre, community participation.

### INTRODUCCIÓN

Los Centros de Rehabilitación Psicosocial (CRPS), según su definición inicial, intervienen con aquellas personas que sufren trastornos mentales graves que conlleven un grado de deterioro, mantenido en el tiempo, en aspectos fundamentales para su desenvolvimiento laboral, social y personal, viendo dificultada la integración en su entorno de forma normalizada y autónoma. (Godman y cols.1981)<sup>(1)</sup>

Son espacios socio-sanitarios, formados por equipos multidisciplinares, que procuran apoyos en los procesos individualizados de recuperación de las personas que atienden, favoreciendo que puedan retomar el proyecto de vida que, en un momento determinado, se vio interrumpido.

Desde el modelo de Recuperación en salud mental, tomando como referencia la conceptualización de Anthony (1993)<sup>(2)</sup>, se considera que los dispositivos de salud mental deben incluir actividades que favorezcan la autodeterminación, la atención centrada en la persona, el apoyo entre iguales, el respeto, la responsabilidad y la esperanza, desde un enfoque holístico. Teniendo en cuenta esta perspectiva, en los CRPS del Servicio de Salud de Castilla y León (SACYL) se han desarrollado diversas iniciativas que enfatizan, de manera global, la participación en la comunidad de las personas usuarias, ofreciendo oportunidades en las que puedan desempeñar nuevos roles.

SACYL, en los últimos años, impulsa, además, el Modelo Comunitario de Atención, como queda reflejado en sus planes de salud y líneas estratégicas de actuación<sup>(3)</sup> que orienta a que se promueva la participación y el empoderamiento de las personas que acuden al recurso. Para seguir desarrollando este modelo, se trabaja con el Plan Persona que sitúa a la misma (y a su red de apoyo) como actor principal, respetando sus valores, creencias y autonomía; priorizando la atención individualizada y la participación social activa.<sup>(4)</sup>

En los CRPS pertenecientes al SACYL (Burgos, Salamanca y Segovia) se viene trabajando en esta dirección, con la implantación de diferentes programas que favorecen la participación de la persona en su medio, combinando la perspectiva del trabajo individual, por un lado, con la comunidad por otro; en definitiva, con la persona en la comunidad. El proceso<sup>(5)</sup> se desarrolla en diferentes fases que incluyen: la evaluación de intereses y habilidades de la persona, la identificación global de recursos, la evaluación de posibilidades y limitaciones

mejora la comunicación social, los procesos cognitivos y el bienestar personal.

Esta actividad se propuso a todas las personas del CRPS en el año 2019. Con los interesados se decidió el nombre del programa “No estamos locos”, el contenido (tipo magacín), las funciones de cada persona, además de la cuña (“No estamos locos, los miércoles, lo estamos el resto de la semana”). En el inicio, el equipo profesional participaba de forma más activa, después los participantes han ido asumiendo cada vez más responsabilidades hasta desenvolverse de forma autónoma.

El programa se realiza de forma semanal, los miércoles de 12 a 14h, en Radio Oasis, una radio comunitaria integrada en la Casa de la Juventud de un barrio de Salamanca. Cada participante del programa tiene su función, hay tres técnicos que se van turnando, un realizador y el resto participa como presentadores, moderadores y colaboradores de contenidos. Las secciones habituales son música, deporte, cine, cultura, entrevistas, recuerdos de la infancia y salud, entre otros, aunque pueden variar según decidan los colaboradores.

En esta experiencia, de más de 150 programas, observamos beneficios para la recuperación de personas con diagnóstico de trastorno mental. Se ha comprobado que la mayoría de las personas que han pasado por el programa ha mejorado su percepción de autoeficacia, motivación, autoestima, habilidades de comunicación y procesos cognitivos. A nivel grupal se han establecido lazos más sólidos y mejora en las relaciones interpersonales. Además, el hecho de realizar el programa en un centro juvenil, ha favorecido el uso de recursos comunitarios, la interacción con otros colectivos y la implicación social.

### Colaboración con la Universidad

La colaboración con la Universidad es una de las experiencias más satisfactorias, en el ámbito comunitario, que se vienen desarrollando en el CRPS de Burgos desde 2010. En concreto, se invita a las personas usuarias a colaborar en la docencia en las asignaturas sobre salud mental en los grados de Terapia Ocupacional y Educación Social de la Universidad de Burgos.

En estos encuentros nos desplazamos a las aulas de las facultades y son las personas usuarias quienes explican al alumnado, durante el espacio de la asignatura, en qué consiste un CRPS, comparten sus experiencias acudiendo a este recurso y, aquellas que lo deseen, hablan también sobre su proceso de recuperación en primera persona.

Durante la pandemia por Covid- 19 también se pudo realizar esta actividad de manera no presencial, (en concreto en la facultad de Terapia Ocupacional), a través de la grabación individual de audios que posteriormente eran escuchados en las clases. Los y las estudiantes también grabaron sus propios audios compartiendo sus reflexiones al escucharlos, proporcionado, así, un nuevo feedback para las personas que acudían al CRPS en ese momento, donde el contacto y la interacción social estaban tan limitadas.

A través de esta actividad compartimos experiencias en primera persona como forma de clarificar contenidos de asignaturas sobre salud mental, generamos un espacio de encuentro entre personas con malestar psíquico en proceso de recuperación y futuros profesionales del ámbito de la salud; además de diversificar las actividades de participación social, incorporando una actividad que resulta especialmente motivadora.

La iniciativa se ha dado a conocer en diferentes medios de comunicación relacionados con la Universidad y con la televisión local, dando visibilidad a esta colaboración, poniendo el acento en el protagonismo de personas con malestar psíquico.

### “Concerte para activarme”

Cuando se trabaja desde salud comunitaria, entre otras estrategias, se emplean los activos de salud, que serían los recursos que mejoran la capacidad de individuos, comunidades, sistemas sociales e instituciones para mantener el bienestar y la calidad de vida favoreciendo la equidad en salud<sup>(9)</sup>.

Desde 2021 en el CRPS de Segovia se ha querido adaptar esta visión en una actividad que facilita el acercamiento a posibles activos de salud y /o recursos para que las personas usuarias los puedan conocer y utilizar y así promover un mayor control sobre su salud y bienestar.

Desde el grupo de Ocio y Tiempo libre, se revisan los “días especiales” (celebraciones mundiales, internacionales...) del siguiente mes, eligiendo un día que sea significativo para ellos y planteando una lluvia de ideas de posibles actividades que se podrían realizar desde el centro para celebrarlo, así como de los recursos con los que contamos en nuestra comunidad para establecer esa colaboración. La actividad (dinámica, charla, contacto...) se puede desarrollar en los propios espacios del centro, espacios comunitarios o en las instalaciones de la entidad colaboradora.

Como ejemplo de estas experiencias exponemos una en la que no se ha establecido colaboración directa, otra que se realiza fuera de las instalaciones y otra que se realiza en nuestras instalaciones.

- Día mundial del medio ambiente: se celebró en junio de 2021. Por diferentes circunstancias, la parcela donde está ubicado el CRPS de Segovia venía sufriendo un gran descuido en el mantenimiento, por lo que se decidió realizar una limpieza de la zona eliminando la basura y maleza. La

actividad fue dirigida por un usuario que trabajaba en el servicio de limpieza del Ayuntamiento de Segovia. Se recogieron más de 15 bolsas grandes de basura y se envió una nota de prensa al Complejo Hospitalario para que la transmitiese a los medios de comunicación. También se hicieron carteles para solicitar que no se tiraran desperdicios y se solicitaron papeleras. Desde entonces se realiza una limpieza anual de la parcela (basura y vegetación), por parte del Complejo Asistencial de Segovia.

- Día mundial de los primeros auxilios: en septiembre de 2023 acudimos a la sede de la Cruz Roja de Segovia para participar en una sesión teórico-práctica sobre primeros auxilios, guiada por 2 personas voluntarias de la organización. También nos proporcionaron información y referencias para seguir actualizando nuestros conocimientos sobre el tema.
- Día mundial sin alcohol: en noviembre de 2023 se contactó con la Asociación de alcohólicos rehabilitados de Segovia (ARSEG) para celebrar el día mundial sin alcohol. Acudieron al CRPS una técnico y su presidente a explicarnos el funcionamiento de la asociación, así como los efectos de la adicción a esta sustancia.

Es importante que, a través de esta actividad, todas las personas del CRPS pensemos sobre qué queremos informarnos y/o aportar a la comunidad, dependiendo del día escogido. Además, conocemos diferentes recursos, pero también las entidades con las que colaboramos descubren y comprenden lo que es un CRPS, lo que ayuda a reducir el estigma.

La actividad resulta muy enriquecedora para todos sus participantes porque ayuda a movilizar estrategias de afrontamiento ante estresores físicos y psicosociales.

### “CRPS solidario”

Otra experiencia desarrollada en el CRPS de Burgos ha sido la implicación en diferentes proyectos solidarios. Empezamos en el año 2015 con “Superquimions”; nuestro centro se sumó a la iniciativa que había comenzado en los hospitales de Jerez de la Frontera y Puerto de Santa María a través de las fundaciones Con Aire de Ilusión y Ayuda cáncer en el que se invitaba a realizar fundas divertidas hechas con fieltro, emulando a personajes de dibujos animados (Peppa Pig, Hello Kitty o Minions, entre otros) con el objetivo de “camuflar” las bolsas de la quimioterapia usadas en el tratamiento de niños que atraviesan un proceso oncológico. Fue tanta la implicación que incluso llegamos a crear un nuevo diseño destinado a personas jóvenes y adultas.

Hemos colaborado con el colegio de pediatría del Hospital Universitario de Burgos, más conocido como el “Cole de pijamas”, en la jornada anual de la “Operación Bocata”, que organiza la ONG Manos Unidas en el ámbito escolar. Los profesores del aula hospitalaria, que no puede participar de la manera convencional, ofrecen al CRPS ayudar en la confección de broches con diseños inspirados en el proyecto de recaudación de cada año (una cabaña o un elefante para la construcción de escuelas en Zambia o India son algunos ejemplos). Asimismo, realizamos prendedores con forma de beso que se reparten por la planta de pediatría el 13 de mayo, Día del Niño Hospitalizado, para rendir homenaje a los niños hospitalizados, sus familias, voluntarios y personal sanitario.

Nos hemos unido a otras acciones, como el flashmob donde, en 2018, gracias a los bomberos de Burgos, toda la ciudad bailó “Stayin’ Alive” de los Bee Gees, para recaudar fondos a favor de la Asociación de afectados de Esclerosis Lateral Amiotrófica de Castilla y León (ELACYL).

Realizamos un proyecto con la Asociación Entredessiguales, que promueve la difusión de la cultura y el arte en sus diferentes disciplinas, decorando sillas de madera. Fueron expuestas en el Teatro Principal de la ciudad, para posteriormente proceder a su venta con el objetivo de obtener fondos para la construcción de un centro multiservicios para la Asociación Parkinson Burgos.

En mayo, mes de la concienciación sobre la enfermedad de Huntington, apoyamos la campaña de iluminación “Light it up four Huntington’s Disease”, acto de difusión anual donde diferentes asociaciones y organizaciones de todo el mundo dan a conocer la enfermedad a través de la iluminación azul y púrpura de edificios y espacios emblemáticos. En nuestro caso, decoramos farolillos de papel que más tarde fueron iluminados, fotografiados y compartidos en redes con el fin de visibilizar las dificultades que viven las personas afectadas por dicha enfermedad.

Estas actividades permiten resaltar el protagonismo de las personas usuarias con espíritu solidario; utilizando sus propias palabras, “ayudar para cambiar”, reforzando así una identidad positiva, en un rol social reconocido y valorado.

### CONCLUSIONES

En los últimos años, la intervención terapéutica en los CRPS se ha ido adaptando al modelo de recuperación, modificando la atención que se ofrece a las personas con malestar psíquico. La atención se aleja del ámbito hospitalario para aproximarse a lo social/comunitario puesto que, para que la recuperación sea un hecho, se hacen imprescindibles no sólo cambios personales y sociales si no, también, en los servicios de salud<sup>(10)</sup>.

Estas actividades comunitarias, desarrolladas en los CRPS del Servicio de Salud de Castilla y León, son una excelente oportunidad para poner en valor alguno de los aspectos centrales de este modelo: el paso de la negación a la aceptación, el compromiso en actividades significativas, el restablecimiento de una identidad positiva, la toma de decisiones, la asunción de responsabilidades y el control sobre la propia vida, entre otros.

El fomento de nuevas relaciones que dan un sentido de pertenencia y autoestima, el contacto con otros, la participación en actividades basadas en objetivos de vida permite que las personas usuarias se empoderen para asumir su cuidado y reivindiquen sus derechos de ciudadanía. Por su parte, las actividades desarrolladas en la comunidad permiten devolver a la sociedad una visión diferente de la persona con malestar psíquico, disminuyendo el desconocimiento y, por tanto, el estigma.

Estas actuaciones precisan de un equipo multidisciplinar, que aplique una atención flexible e individualizada en el entorno natural, altamente coordinado con los recursos sociales y comunitarios.

Consideramos que los CRPS deben ser espacios abiertos y dinámicos, donde se reconozca el derecho a participar en actividades que satisfagan necesidades de salud, sociales y vinculadas con los proyectos de vida de las personas a las que atienden.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gerencia Regional de Salud- Servicio de Asistencia Psiquiátrica. Centro de Rehabilitación Psicosocial-Guía Básica de Funcionamiento. Valladolid: Junta de Castilla y León-Consejería de Sanidad y Bienestar Social; 2002.
2. Anthony WA. Recovery from mental illness: the guiding vision of the mental health service system in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal* 1993; 16: 11-23.
3. Saludcastillayleon. IV Plan de Salud. [Internet]. Valladolid: Junta de Castilla y León-Consejería de Sanidad; [consultado el 19 de diciembre de 2023] p145-6. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/planes-estrategias/iv-plan-salud-castilla-leon.ficheros/706616-IV%20plan%20de%20salud%20.pdf>
4. Saludcastillayleon. Plan Persona. [Internet]. Valladolid: Junta de Castilla y León-Consejería de Sanidad; [consultado el 10 de diciembre de 2023]. Disponible en: <https://www.saludcastillayleon.es/institucion/es/planes-estrategias/plan-persona.ficheros/2007708-Plan%20Persona.pdf>
5. Fernández P, Ballesteros F. La rehabilitación psicosocial de personas con trastorno mental, un modelo para la recuperación e integración comunitaria. *EduPsykhé* [internet] 2017 [consultado 7 de diciembre de 2023]; 16(1): 15-36. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7428606>
6. Guillén F, Castro JJ, Guillén MA. Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista Psicología del Deporte* [Internet]. 1997 [consultado 10 de diciembre de 2023]; 12: 91-108. Disponible en: <https://archives.rpd-online.com/article/download/461/461-911-1-PB.PDF>
7. Goñi E, Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *Revista Europea de Educación y Psicología* [Internet]. 2010 [consultado el 10 de diciembre de 2023]; 3 (2): 199-208. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468004.pdf>
8. Farkas M. La consideración actual de la recuperación: lo que es y lo que significa para los servicios de atención. *Revista Oficial de la Asociación Mundial de Psiquiatría (WPA)* [Internet]. 2007 [consultado el 10 de diciembre de 2024]; 5(2): 68-74. Disponible en: [https://www.wpanet.org/\\_files/ugd/e172f3\\_7fa1668643664026919cae4485f82403.pdf](https://www.wpanet.org/_files/ugd/e172f3_7fa1668643664026919cae4485f82403.pdf)
9. Morgan A, Ziglio E. Revitalising the evidence base for public health: An assets model. *Promotion & Education*. 2007; 14, 17-22.
10. Appleby L. Breaking down barriers: the clinical case for change. London: Department of Health; 2007.