En pocas palabras, el INSIGHT siempre resulta en DESCUBRIR algo que permanecía oculto. Se producen de forma espontánea, aunque todavía no entendemos bien cómo se generan. Hay personas que declaran que es el ¡Eureka!, el darse cuenta de algo que nos sorprende por inesperado.

Los *insights* afectan a múltiples facetas. En ocasiones, nos sirven para avanzar en la recuperación, comprender la enfermedad, entender a nuestro entorno, o buscar la felicidad.

A pesar de que la generación de *insights* no está comprendida con exactitud, es cierto que la experiencia de las personas con problemas de salud mental permite que otras personas descubran sus *insights* de una forma más rápida.

Como paso previo a la etapa intermedia, la persona debe haber experimentado estos insights:

* Controlar la sintomatología y encontrar el tratamiento adecuado.
* Conocer el camino que debemos seguir en la búsqueda de la recuperación.
* Aprender a convivir con las nuevas situaciones que se presentan.
* Retomar de nuevo el control de nuestra vida.

En etapas intermedias del problema de salud mental, algunos *insights* son:

* Consolidación de la recuperación.
* Planteamientos de objetivos y metas avanzados.
* Búsqueda de empleo.
* Definición de proyecto de vida vital.

Lo importante en este momento es que entiendas que los *insights* no pueden formar parte de tu pensamiento de forma espontánea. No es tan fácil. Pero sí que pueden facilitarse, es decir, darte medios e ideas para que tú descubras esas verdades ocultas que pueden transformar tu vida.

¿Y qué pensamos en el grupo de ayuda mutua? Lee estas frases:

1. Retomar el nuevo control de nuestras vidas nos permite avanzar considerablemente.
2. La búsqueda activa de empleo es un gran aliado para la consolidación de la recuperación.
3. Un proyecto de vida es vital para alcanzar nuestros objetivos y alcanzar metas que antaño nos eran imposibles de alcanzar.
4. El afrontamiento psicológico nos conducirá a experimentar el *insight*.
5. La etapa del nuevo cambio es fácil que se produzca si sabemos controlar nuestro rol de conocimiento.

**Búsqueda de los siguientes insights:**

* El *insight* consiste en descubrir algo que permanecía oculto.
* Los *insights* de los demás, también pueden ser útiles para mí, ¿por qué no preguntar?
* Las personas con problemas de salud mental son un CATALIZADOR[[1]](#footnote-1) que permite que otras personas descubran sus insights de una forma más rápida.

1. Dicho de una persona o de una cosa: Que estimulan el desarrollo de un proceso (Real Academia de la Lengua Española, 2022). [↑](#footnote-ref-1)