



Peer2peer

*Curso de formación
profesional*



Programa de
aprendizaje
permanente

Año de publicación: 2015

El proyecto PEER2PEER está basado en:

- El certificado de profesionalidad (Professional Development Award - PDA) de apoyo mutuo en salud mental, desarrollado por la Red Escocesa de Recuperación (Scottish Recovery Network - SRN) y la Autoridad de Cualificaciones Escocesas (Scottish Qualification Authority - SQA)
- Manual de Psicodrama y video terapia, desarrollado como resultado del proyecto PHD2 Financiado por el programa Grundtvig y liderado por el Centro Studi e Formazione Villa Montesca.

Edición: SRN

Coordinación: Fundación INTRAS.

Este manual ha sido escrito en inglés

Autores:

SRN (Escocia). Louise Christie Lesley Smith and Simon Bradstreet.

Fundación INTRAS (España). Teresa Orihuela, Henar Conde y Sara Marcos.

EASP (España). Águila Bono y Bibiana Navarro.

En Primera Persona (España). Martín Tellez.

Pro mente Oberösterreich (Austria). Michaela Keita-Komferhl y Erwin Kargl.

LRPSM (Rumania). Raluca Nica y Loredana Tascau.

Traducción del inglés al castellano: Beatriz Arias y Mario Clavero

© Socios del proyecto PEER2PEER

ISBN: 978-84-941572-4-0

La reproducción del material que contiene esta publicación se autoriza solo para fines no comerciales y si hace referencia expresa a esta fuente.

El proyecto «PEER2PEER: UNA RUTA HACIA LA RECUPERACIÓN DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL APOYO MUTUO Y EL EMPLEO» se ha financiado con el apoyo de la Comisión Europea - Programa de Aprendizaje Permanente –dentro de la acción Leonardo Da Vinci, Transferencia e innovación. Esta publicación refleja el punto de vista del autor y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Para más información, materiales didácticos y recursos sobre apoyo mutuo, le invitamos a visitar nuestra página web: **<http://p2p.intras.es>**.

“PEER2PEER permite que aquellas personas que han superado problemas de salud mental, se conviertan en agentes de apoyo para quienes están pasando por una situación similar.”

Contenido

Introducción	6
Innovación	7
Cómo usar este manual	9
Peer2Peer, el proyecto.	12
Glosario	16

SESIONES

Sesión 1: Creación del ambiente de trabajo	21
Sesión 2 ¿Qué significa recuperación en salud mental?	35
Sesión 3. Recuperación, una experiencia individual	46
Sesión 4: ¿Qué es el apoyo mutuo?	54
Sesión 5: La relación de apoyo mutuo	64
Sesión 6: Evaluación intermedia	76
Sesión 7: Uso del lenguaje y la comunicación	78
Sesión 8: Uso de la experiencia de manera efectiva	100
Sesión 9: Continuar avanzando	122
Sesión 10: El riesgo y los límites	143
Sesión 11: Autogestión y autocuidado	157
Sesión 12: Evaluación final	172

ANEXOS

Anexo 1: Representación de escenarios	175
Anexo 2: Evaluación y portfolio de evidencias de aprendizaje	177
Plantilla del portafolio y evaluación	179

Introducción

Si estás buscando un método innovador que fomente la recuperación y cree oportunidades de empleo para personas con problemas de salud mental ¡sigue leyendo! Peer2Peer y su innovadora forma de combinar aprendizaje y apoyo mutuo te pueden resultar útiles...

...El apoyo mutuo se basa en la experiencia real de problemas de salud mental y desempeña un papel importante en la recuperación, sin embargo, el empleo de agentes de apoyo mutuo en servicios de salud mental es un avance reciente. Los datos demuestran que los agentes de apoyo mutuo pueden mejorar la calidad de vida y ayudar a reducir el número de recaídas de otras personas con problemas de salud mental. Además, las personas que trabajan como agentes de apoyo mutuo, continúan avanzando en su recuperación (Davidson, 2006).

En el Reino Unido, el apoyo mutuo desempeña un papel importante en la recuperación pero también ofrece oportunidades de empleo y promueve la independencia y la esperanza en las personas con problemas de salud mental. En Escocia, existe un título acreditado de Agente de Apoyo Mutuo, desarrollado por Scottish Qualifications Authority (SQA) y Scottish Recovery Network, (SRN) para formar agentes de apoyo mutuo y que además reconoce su papel en la recuperación.

...El Psicodrama y la video terapia se usan en algunos países europeos para desarrollar competencias sociales y laborales. Por ejemplo, esta metodología, se probó en el proyecto PHD2 EU, mostrando unos resultados muy satisfactorios.

Reconocer la importancia de estos dos enfoques ha facilitado el diseño y desarrollo del proyecto PEER2PEER, que busca su implementación en Austria, Bulgaria, Italia, Rumania, España, Países Bajos y Reino Unido para después, crecer fuera de sus fronteras.

Innovación

El proyecto Peer2Peer es el resultado de un enfoque innovador que incluye numerosas herramientas didácticas (PDA, Profesional Development Award) y una metodología innovadora (Psicodrama y Video terapia).

1. PDA

PDA en Salud Mental es una certificación diseñada para satisfacer las necesidades de los agentes de apoyo mutuo en Escocia. Otorgarles una acreditación no sólo sirve para establecer las normas, sino también para contribuir a la creación de un empleo reconocido y una carrera laboral. El apoyo entre iguales es un sistema que consiste en dar y recibir ayuda, que se basa en los principios fundamentales de respeto, responsabilidad compartida, y de acuerdo mutuo. Se trata de comprender la situación de otra persona con empatía a través de experiencias compartidas de dolor emocional y psicológico. La experiencia vivida en primera mano combinada con el apoyo profesional, es una herramienta valiosa para los trabajadores en salud mental. Los resultados de estas experiencias compartidas muestran que el apoyo entre iguales es una forma de terapia innovadora y eficaz para ayudar a las personas con problemas de salud mental.

2. Psicodrama y video terapia

El Manual de Psicodrama y video terapia desarrollado a través del Proyecto Grundtvig PHD2 combina el Psicodrama, centrado en mejorar las habilidades sociales con video terapia, centrada en incrementar el valor de la comunicación y el reconocimiento de emociones. Los resultados obtenidos han sido muy positivos. PHD2 ofrece una serie de talleres enfocados a fomentar la integración o reintegración laboral de personas en riesgo de exclusión social. Psicodrama y video terapia han sido utilizados por los socios del proyecto como una forma de adquirir nuevas competencias y habilidades.

Cómo usar este manual

Este manual está dirigido a aquellos que están implicados en la formación de personas que en un futuro serán agentes de apoyo mutuo, a quienes consideramos esenciales en el proceso de recuperación.

Este manual presenta material teórico, pero además ofrece una serie de ejercicios y escenarios para ser representados a través de role playing, además de lecturas complementarias para ampliar la información relativa a cada tema. Al inicio de este manual, antes de empezar con las sesiones formativas, encontrarás información sobre el proyecto Peer2Peer y de cómo hemos llegado hasta este curso formativo.

En relación a las sesiones, todas tienen la misma estructura:

- Introducción y objetivos
- Resultados de aprendizaje
- Portafolio de evaluación
- Contenidos
- Contextualización
- Ejercicios prácticos
- Fichas de trabajo y materiales
- Información adicional

Para ayudarte con los ejercicios prácticos que utilizan «Role playing y video terapia», hemos elaborado una guía sobre cómo usar estas técnicas. Ver Anexo 1: Role playing Peer2Peer.

Al final de cada sesión se incluyen preguntas que guiarán la reflexión y permitirán la evaluación del curso a través del portfolio diseñado para ello. Este trabajo es individual y cada estudiante deberá completarlo individualmente una vez finalizada la sesión. **Ver anexo 2: Portfolio de evidencias.**

Las sesiones de evaluación intermedia y final están diseñadas para fomentar la reflexión sobre lo que se ha aprendido y para completar los ejercicios en los que se hayan encontrado más dificultades. En los cursos piloto del curso, estas sesiones han sido desarrolladas de diferentes maneras, algunos países han organizado encuentros individuales con los estudiantes, mientras que en otros casos la reflexión ha sido en grupo. En ambos casos los resultados han sido muy positivos.

Quizá ya te hayas dado cuenta de que este manual es un recurso flexible y tiene en cuenta el hecho de que cada país, organización y profesional tiene un modo de trabajo diferente. Te animamos a revisarlo y a encontrar tu propia forma de trabajar. Tú eres el que decide las sesiones y el orden. Todas las sesiones están diseñadas para trabajarlas de forma individual, no están correlacionadas entre sí.

El tiempo de cada sesión es también orientativo. Nuestra experiencia tras haber desarrollado el curso, ha sido que a los estudiantes les han gustado especialmente los debates y reflexiones así que te sugerimos planificar tiempo para estas actividades a la hora de organizar el curso.

Igualmente te proponemos una serie de ejercicios prácticos por sesión, elige y desarrolla los que te parezcan más apropiados. Este manual ofrece todo lo que necesitas para llevar a cabo el curso, pero recuerda que hay muchos otros recursos, ejercicios y actividades disponibles en internet o en revistas especializadas, que te ayudarán a construir un curso a tu medida.

Por otro lado, cada sesión contiene fichas de trabajo auto-descargables para ayudar a los estudiantes a reflexionar sobre lo aprendido. Puedes usar las fichas que te parezcan más adecuadas y adaptarlas a las necesidades de tu grupo de estudiantes, sin embargo te pedimos que si adaptas las fichas de trabajo, siempre mantengas el logo del proyecto Peer2Peer.

Tómate algo de tiempo para familiarizarte con el material y los ejercicios prácticos, y ya puedes empezar a usarlos.

Es un placer darte la bienvenida al curso formativo del proyecto Peer2Peer, disfruta de este manual y no olvides visitar nuestra página web: <http://p2p.intras.es>

Peer2Peer, el proyecto.

Peer2Peer es...

- Un curso de formación profesional. P2P permite a las personas que han experimentado problemas de salud mental convertirse en agentes de apoyo mutuo o asistentes personales para quienes actualmente viven con una dificultad similar.
- Una iniciativa única e innovadora y una oportunidad de influenciar, a nivel social y político como enfocamos la recuperación de personas que viven con problemas de salud mental.
- Un proyecto financiado por la UE a través del Programa de Aprendizaje Permanente (Leonardo Da Vinci).

El proyecto Peer2Peer establece un modelo innovador de formación profesional que integra una formación completa en apoyo mutuo, con psicodrama y video terapia. Cada uno de los socios del proyecto ha organizado este curso a nivel local para probar su eficacia, y unos 125 estudiantes lo han completado en cuatro países diferentes de la UE. Establecer el apoyo mutuo como un curso de formación profesional, nos permite cumplir el último objetivo del proyecto, que es favorecer la integración laboral y proporcionar oportunidades de empleo para personas con problemas de salud mental.

Peer2Peer, el proyecto.

Peer2Peer es un curso innovador diseñado para preparar a personas con problemas de salud mental para trabajar como agentes de apoyo mutuo. De esta manera, son ellos quienes ayudan a otras personas con problemas de salud mental en su recuperación. Los estudiantes no solo terminan el curso con el conocimiento, las habilidades y la experiencia necesaria, sino que contribuyen a la creación de un nuevo puesto de trabajo y de una carrera laboral reconocida.

El curso Peer2Peer está diseñado para alcanzar cinco resultados que describen aquello que un estudiante será capaz de hacer como consecuencia de su aprendizaje durante el curso. Estos resultados ayudan a los tutores a centrarse en los aspectos importantes del curso y ayudan a los estudiantes a entender lo que se espera de ellos.

Aquellos estudiantes que completen el curso con éxito serán capaces de:

- Entender el proceso de recuperación en salud mental.
- Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.
- Desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.
- Aplicar teorías y conceptos como agente de apoyo mutuo.
- Establecer una práctica segura y efectiva en una relación de apoyo mutuo.

Estos cinco resultados del aprendizaje se alcanzan a través de las 12 sesiones que componen el curso: una sesión introductoria, nueve sesiones formativas y dos de evaluación (intermedia y al final).

Sesión 1	Creación del ambiente de trabajo
Sesión 2	¿Qué significa recuperación en salud mental?
Sesión 3	Recuperación, una experiencia individual
Sesión 4	¿Qué es el apoyo mutuo?
Sesión 5	La relación de apoyo mutuo
Sesión 6	Evaluación intermedia
Sesión 7	Uso del lenguaje y la comunicación
Sesión 8	Uso de la experiencia de manera efectiva
Sesión 9	Continuar avanzando
Sesión 10	El riesgo y los límites
Sesión 11	Autoayuda y autogestión
Sesión 12	Evaluación final

Las nueve sesiones formativas facilitan la adquisición de conocimientos, competencias y valores en torno al apoyo mutuo, no obstante podemos dividirlos en dos grandes grupos:

- De las sesiones 1 a la 4: Se centran en la recuperación y el apoyo mutuo.
- De la sesión 5 a la 12: Se centran en las habilidades y los valores necesarios de un agente de apoyo mutuo.

Cada una de las sesiones se ha diseñado para que duren entre tres y cuatro horas, mientras que el curso cuenta con unas 48 horas en total. Sin embargo, reconocemos que la duración del curso dependerá del grupo de estudiantes o de su tamaño. La duración es por tanto estimada, siendo lo importante la adquisición de los cinco resultados de aprendizaje, más que la cantidad de horas dedicadas a ello.

El curso incorpora dos evaluaciones para completar el portfolio y verificar conceptos, esto facilita la obtención del título de agente de apoyo mutuo, si ello es posible. Las dos sesiones de evaluación ofrecen a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre su aprendizaje y, además, recibir ayuda para completar el portfolio. Ver anexo 2.

Los agentes de apoyo mutuo son personas que han superado problemas de salud mental, preparadas para apoyar a otras personas en su recuperación. Las personas que quieran realizar el curso deberán tener experiencia personal sobre cómo superar problemas de salud mental y ser capaz de demostrar buena capacidad de comunicación escrita y oral, a través de una entrevista o certificado. Con estos requisitos, el curso Peer2Peer está diseñado para equipar a los estudiantes con el conocimiento, las habilidades y los valores necesarios para ser agentes de apoyo mutuo.

Puede que algunos estudiantes sean ya agentes de apoyo mutuo, remunerados o no, mientras que otros pueden estar interesados en este enfoque. Es probable que algunos no hayan estudiado durante algún tiempo, por lo que se deben considerar las necesidades de aprendizaje individuales y el apoyo que puedan necesitar antes de comenzar el curso.

Este curso está pensado para ser una experiencia de aprendizaje participativa, donde los estudiantes serán agentes activos que analizarán y reflexionarán sobre los conceptos clave. Como resultado, las sesiones combinan teoría y ejercicios prácticos donde se debatirán y pondrán en práctica las habilidades adquiridas.

Glosario

Evidencias de aprendizaje

Son evidencias específicas que se requieren en cada unidad de este curso y que evalúan si un candidato o estudiante ha alcanzado los resultados propuestos.

Resultados del aprendizaje

Son afirmaciones que describen lo que será capaz de hacer un estudiante como resultado del aprendizaje.

Problemas de salud mental

Este término incluye la experiencia de síntomas que pueden interferir con la función emocional o social. Problemas frecuentes de salud mental son la depresión o la ansiedad, y aquellos más prolongados en el tiempo como esquizofrenia y trastorno bipolar.

Reconocemos que los problemas de salud mental y su descripción pueden ser cuestionados. En este manual hemos usado el término «problemas de salud mental» en lugar de «enfermedad mental» ya que creemos que refleja mejor la intención del curso.

Apoyo mutuo

Es un sistema que consiste en prestar y recibir ayuda basándonos en los principios fundamentales de respeto, responsabilidad y acuerdo de lo que es útil. El apoyo mutuo no se basa en modelos psiquiátricos ni en los criterios de diagnóstico. Se trata de comprender la situación de la otra persona, con empatía y a partir de la propia experiencia emocional y psicológica... donde las personas son capaces de apoyar a otros sin las constricciones existentes en la relación tradicional (profesional-paciente).

Mead, Hilton & Curtis. Apoyo entre iguales Aproximación teórica, (2001:6)

Agente de apoyo mutuo

Agente de apoyo mutuo será aquella persona que ha experimentado y superado problemas de salud mental, y por tanto se encuentra en una situación privilegiada para trabajar apoyando la recuperación de otras personas que intentan superar los mismos problemas. Cada agente de apoyo mutuo se convertirá en un modelo de recuperación, ofreciendo un ejemplo vivo de la posibilidad de mejora.

Portfolio de evidencias

Es un cuaderno de trabajo individual, a través del que se identifica el conocimiento adquirido a través del curso Peer2Peer y de las lecturas complementarias.

Professional Development Award (PDA)

PDA es una titulación profesional escocesa que contribuye al desarrollo profesional continuo de los profesionales que ya están trabajando como agentes de apoyo mutuo, remunerados y no remunerados.

Psicodrama

Es una técnica que se basa en la acción o representación dramática dirigida a analizar problemas planteados por una persona. Mediante la aplicación de métodos sociométricos, la teoría de los roles y de la dinámica de grupo, el psicodrama facilita una visión del crecimiento personal y de la integración a nivel cognitivo, afectivo y comportamental. El psicodrama aclara diversas cuestiones, aumenta el bienestar físico y psíquico, mejora el aprendizaje y desarrolla nuevas habilidades.

Asociación Británica de Psicodrama, ¿Qué es el Psicodrama? [online] Disponible en: http://www.psychodrama.org.uk/what_is_psychodrama.php [07/03/14]

Recuperación

Consiste en vivir una vida satisfactoria y significativa, diseñada por cada persona de forma individual, en presencia o en ausencia de síntomas. Se trata de controlar la propia vida. La recuperación de cada persona es un proceso único y personal.

Scottish Recovery Network ¿Qué la recuperación? [online] Disponible en: <http://www.scottishrecovery.net/What-is-Recovery/what-is-recovery.html> [07/03/14]

Estudiante

Es la persona que asiste y participa en el curso.

Video terapia

Consiste en grabar en vídeo las sesiones de psicodrama para examinarlas posteriormente. Esta actividad aporta a los participantes comentarios claros y realistas que les permiten analizar la situación así como comprender sentimientos y emociones.

Formación Profesional

Es la educación y formación que tiene como objetivo dotar a las personas con los conocimientos, la experiencia, las habilidades y/o competencias necesarias para incorporarse al mercado laboral.

Garantía de la Calidad en la Educación y Formación Profesionales [en línea] Disponible en: <http://www.eqavet.eu/qa/gns/glossary/v/vocational-education-and-training.aspx> [07/03/14]



Sesiones

Sesión 1: Creación del ambiente de trabajo

Introducción

Durante esta sesión se presentará el curso a los participantes. Se utilizan ejercicios para favorecer que se conozcan entre ellos y se acordará conjuntamente cómo se va a trabajar.

La primera sesión es fundamental para darle sentido al trabajo en grupo. Seguramente, este es un buen momento para recordar a los participantes los beneficios de compartir información personal. Es importante que los estudiantes conozcan lo que se espera de ellos en cuanto a participación, puntualidad, dedicación, tareas, confidencialidad y evaluación.

Al final de la sesión, se espera que los estudiantes:

- Entiendan el contenido del curso y lo que se requiere para su evaluación (si es necesario).
- Hayan creado un ambiente de trabajo y aprendizaje positivo y agradable.
- Hayan establecido un acuerdo en grupo.

Resultados de aprendizaje

En esta sesión no se establecen resultados de aprendizaje específicos ya que el objetivo es introducir el contenido del curso y acordar la manera de trabajar. Lo más importante es crear un ambiente positivo para el aprendizaje que, básicamente, es fundamental para las relaciones de apoyo mutuo.

Portafolio y evaluación

No se establece.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Bienvenida y presentaciones	Dirigido por el facilitador	
Presentación	Dinámica de grupo: Vamos a conocernos	
Resumen del curso	Dirigido por el facilitador	Ficha de trabajo: - Resumen del curso. - Guía de evaluación.
Cohesión	Dinámica de grupo: Atrévete a soñar.	
Expectativas y miedos	Dinámica de grupo.	
Crear ambiente de trabajo y aprendizaje	Dinámica de grupo: Acuerdo para aprender juntos	Papel continuo
Apoyo a mí mismo	Ejercicio individual.	Ficha de trabajo: - Mi ambiente de trabajo positivo.
Reflexión	Ejercicio individual y grupal	Ficha de trabajo: Lo aprendido hoy.

Contextualización

Esta es la primera sesión en la que los estudiantes se reúnen con el coordinador. Es un momento importante para establecer el ambiente de trabajo para todo el curso. Como facilitador, puedes definir una manera estándar de empezar cada sesión, así centrarás la atención de los estudiantes, por ejemplo: poner música de fondo antes de empezar la clase y pararla cuando empiecen la sesión.

Esta sesión te ofrecerá a ti y a los estudiantes una oportunidad para presentaros. Además, a los participantes les permitirá conocer más información sobre el curso y definir cómo van a trabajar, así como establecer y acordar que se hará para conseguir un ambiente de trabajo positivo y colaborativo.

Cuestiones a tener en cuenta

Cuando ofrezcas una visión general del curso, podrías enfatizar:

- Este curso se va a centrar en el bienestar y la recuperación, así como en la importancia de crear relaciones mutuas. Utilizamos un modelo que se centra en la persona en lugar de un enfoque centrado en el diagnóstico y/o en los síntomas.
- La metodología utilizada será participativa. Este curso ofrece una experiencia de aprendizaje activa donde el papel del facilitador es introducir la teoría y los conceptos, motivar y apoyar a los participantes para que compartan experiencias entre ellos y aprendan mediante la puesta en común y la reflexión.
- La base del éxito está en crear un ambiente de trabajo positivo. Es clave en esta sesión establecer un acuerdo de Aprendizaje Mutuo. Como facilitador eres responsable de garantizar que el acuerdo se establezca a través de un proceso grupal. Puedes hacer esto aclarando las propuestas individuales y buscando un consenso de forma que la negociación conseguida sea aceptada por todo el grupo. Es una oportunidad para detectar e incorporar modelos de negociación y habilidades de resolución de conflictos.
- Durante el curso, se animará a los estudiantes a compartir experiencias, lo cual facilitará el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. Se recordará a los participantes que solo deben compartir aquello que deseen y que es su propia responsabilidad proteger su intimidad. Es importante recordar que el curso Peer2Peer, no es una experiencia terapéutica. Asegúrate de que el curso no se convierte en un grupo de apoyo.
- A veces el curso puede resultar difícil, ya sea por el tema que se está tratando, el enfoque participativo u otros requisitos como la evaluación. Recuerda a los estudiantes el apoyo que tienen disponible y también que recurran a sus propios sistemas de apoyo.

Ejercicios prácticos

Bienvenida

Aprovecha este primer momento para comentar lo positivo que es para ti, como facilitador, tener la oportunidad de trabajar con el grupo. Podrías añadir que consideras que este curso es una experiencia de aprendizaje mutuo y que esperas aprender mucho de los participantes del curso.

Vamos a conocernos

Como facilitador, preséntate al grupo diciendo tu nombre y unas palabras sobre tu vida y qué te ha llevado a dar este curso.

Haz que el grupo se presente de forma similar:

- Nombre
- De dónde eres
- Por qué estás aquí
- Comparte alguna cosa de ti que crees que sorprenderá a la gente

Tiempo estimado: 30 minutos

Cohesión

Para animar a los estudiantes a conocerse y estar a gusto compartiendo información personal, se propone hacer un ejercicio de «cohesión».

Atrévete a soñar

Pide a los estudiantes que pongan en común, en parejas, algo que siempre hayan soñado hacer. Deja 5 minutos a cada persona para compartir su sueño. Durante este tiempo, su compañero deberá prestarle atención y podrá hacer preguntas para aclarar o animar a su compañero a compartir más detalles.

Después, pide a cada persona que comparta brevemente con el resto del grupo:

- el sueño de su compañero
- por qué es importante para el/ella
- cómo le ha hecho sentir

Después de la puesta en común, pide al grupo que reflexione sobre lo que han escuchado, prestando atención a las fortalezas y a la diversidad del grupo. Preguntas posibles:

- ¿Qué sientes cuando escuchas a otras personas hablar de sus sueños?
- ¿Cómo os sentís al haber compartido la información con otras personas?

Notas

Este ejercicio ofrece una oportunidad a los estudiantes de empezar a compartir información los unos con los otros. Algunos participantes podrían encontrar dificultades para realizar esta actividad ya que quizá hayan limitado sus contactos sociales debido al diagnóstico de una enfermedad mental. La actividad se presenta como una oportunidad para soñar a lo grande y, si se sienten incómodos, animarles a participar y explicar el proceso de malestar en el que se encuentran.

El ejercicio ofrece a los estudiantes la oportunidad de practicar la escucha activa y compartir información personal de forma adecuada.

Asimismo, este ejercicio te ofrece, como facilitador, la oportunidad de usar el tiempo de puesta en común (cuando los participantes presentan el sueño de su compañero) para servir como modelo en lo que se refiere a las habilidades de escucha activa y feedback positivo.

También puedes aprovechar la oportunidad para animar a los estudiantes a centrarse en la tarea si hay tendencia a hablar durante más tiempo de lo establecido.

Tiempo estimado: 30 minutos

Expectativas y miedos

Convertirse en estudiante: expectativas y miedos

Pide a los estudiantes que, como grupo, compartan lo que esperan del curso. Enumera cada respuesta y escríbela de manera que sea visible para todo el grupo, por ejemplo, en papel continuo.

Pide a los estudiantes que comenten como se sienten al conocer las expectativas que los demás tienen del curso.

Continúa pidiendo a los estudiantes que compartan algunas de sus preocupaciones y sus temores, y escríbelo aparte.

Sigue enumerando las respuestas que se van poniendo en común y, como grupo, reconoce los miedos y temores colectivos. Inicia una reflexión haciendo referencia a las expectativas y pregunta cómo podemos trabajar de forma individual y grupal con los miedos expresados.

Notas

Este ejercicio debería servir de base para desarrollar el «Acuerdo de Aprendizaje Mutuo» y crear un ambiente que funcione para todos, incluyéndote a ti como facilitador.

Participar en esta actividad ofrece a los estudiantes la oportunidad de empezar a compartir experiencias de vulnerabilidad en un contexto grupal.

Crear un ambiente de trabajo positivo

Acuerdo Grupal de Aprendizaje

El acuerdo de Aprendizaje Mutuo se puede establecer a través de una reflexión grupal liderada por el facilitador.

Notas

Cuando se introduce y establece el Acuerdo de Aprendizaje Mutuo, señala que un acuerdo mutuo es responsabilidad de todos, incluyéndote a ti. Como facilitador sé claro sobre lo que ofrecerás y aportarás al ambiente de aprendizaje.

Dialoga con el grupo sobre cómo el Acuerdo de Aprendizaje apoyará a las personas individualmente y al grupo durante el curso.

Se aconseja colocar el acuerdo en un lugar importante de la clase y comentar en cada sesión como está funcionando individualmente y en grupo.

Tiempo estimado: 30 minutos



Apoyo a mí mismo

El acuerdo de Aprendizaje Mutuo indicará cómo debe trabajar el grupo y apoyará el proceso de aprendizaje de todos. También es importante animar a los estudiantes a adoptar responsabilidades personales de cómo se apoyarán a sí mismos durante este curso.

Ahora sería un buen momento para hacer que los participantes se tomen un poco de tiempo para reflexionar sobre lo que necesitan para garantizar su compromiso e identificar qué apoyo pueden necesitar.



Mi ambiente de trabajo positivo

Distribuye entre los participantes la ficha de trabajo «Mi ambiente de trabajo positivo».

Pide a los estudiantes que reflexionen sobre:

- La duración del curso.
- Las necesidades identificadas.



Reflexión

Establecer una forma de acabar cada sesión con un periodo de reflexión sobre lo aprendido durante el día refuerza un ambiente positivo de aprendizaje. También ofrece la oportunidad de centrarse en la responsabilidad personal de nuestro propio bienestar.

Por otra parte, también es una oportunidad para introducir el portfolio. Es útil animar a los estudiantes a usarlo, ya que puede servir para anotar lo aprendido durante el curso y a la vez como evaluación. Es una oportunidad para que los estudiantes empiecen a coger el hábito de reflexionar sobre lo que están aprendiendo y sobre cómo está relacionado con su experiencia.

Lo que he aprendido hoy

Dedica unos minutos a pensar sobre las siguientes cuestiones. Te será útil tomar notas.

- ¿cómo me he sentido hoy?
- una cosa que me gustaría cambiar de hoy.
- una cosa que voy a hacer hoy para sentirme mejor.

Pide a los estudiantes que compartan con el grupo 1, 2 o 3 de las respuestas a las preguntas anteriores.

Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

1. Resumen del curso
2. Guía de evaluación
3. Mi ambiente positivo de aprendizaje
4. Lo aprendido hoy

Resumen del curso

¿Qué es Peer2Peer?

Peer2Peer es un curso innovador diseñado para preparar a personas con problemas de salud mental para trabajar como agentes de apoyo mutuo. De esta manera, son ellos quienes ayudan a otras personas con problemas de salud mental en su recuperación. Los estudiantes no solo terminan el curso con el conocimiento, las habilidades y la experiencia necesaria, sino que contribuyen a la creación de un nuevo puesto de trabajo y de una carrera laboral reconocida.

Resultados de aprendizaje

El curso Peer2Peer está diseñado para alcanzar cinco resultados que describen aquello que un estudiante será capaz de hacer como consecuencia de su aprendizaje durante el curso. Estos resultados ayudan a los tutores a centrarse en los aspectos importantes del curso y ayudan a los estudiantes a entender lo que se espera de ellos.

Aquellos estudiantes que completen el curso con éxito serán capaces de:

- Entender el proceso de recuperación en salud mental.
- Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.
- Desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.
- Aplicar teorías y conceptos como agente de apoyo mutuo.
- Establecer una práctica segura y efectiva en una relación de apoyo mutuo.

Índice curso Peer2Peer

Estos cinco resultados del aprendizaje se alcanzan a través de las 12 sesiones que componen el curso: una sesión introductoria, nueve sesiones formativas y dos de evaluación (intermedia y al final).

Sesión 1	Creación del ambiente de trabajo
Sesión 2	¿Qué significa recuperación en salud mental?
Sesión 3	Recuperación, una experiencia individual
Sesión 4	¿Qué es el apoyo mutuo?
Sesión 5	La relación de apoyo mutuo
Sesión 6	Evaluación intermedia
Sesión 7	Uso del lenguaje y la comunicación
Sesión 8	Uso de la experiencia de manera efectiva
Sesión 9	Continuar avanzando
Sesión 10	El riesgo y los límites
Sesión 11	Autoayuda y autogestión
Sesión 12	Evaluación final



Las nueve sesiones formativas facilitan la adquisición de conocimientos, competencias y valores en torno al apoyo mutuo, no obstante podemos dividirlos en dos grandes grupos:

- De las sesiones 1 a la 4: Se centran en la recuperación y el apoyo mutuo.
- De la sesión 5 a la 12: Se centran en las habilidades y los valores necesarios de un agente de apoyo mutuo.

Cada una de las sesiones se ha diseñado para que duren entre tres y cuatro horas, mientras que el curso cuenta con unas 48 horas en total. Sin embargo, reconocemos que la duración del curso dependerá del grupo de estudiantes o de su tamaño. La duración es por tanto estimada, siendo lo importante la adquisición de los cinco resultados de aprendizaje, más que la cantidad de horas dedicadas a ello.

¿A quién está destinado Peer2Peer?

El curso incorpora dos evaluaciones para completar el portfolio y verificar conceptos, esto facilita la obtención del título de agente de apoyo mutuo, si ello es posible. Las dos sesiones de evaluación ofrecen a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre su aprendizaje y, además, recibir ayuda para completar el portfolio.

Los agentes de apoyo mutuo son personas que han superado problemas de salud mental, preparadas para apoyar a otras personas en su recuperación. Las personas que quieran realizar el curso deberán tener experiencia personal sobre cómo superar problemas de salud mental y ser capaz de demostrar buena capacidad de comunicación escrita y oral, a través de una entrevista o certificado. Con estos requisitos, el curso Peer2Peer está diseñado para equipar a los estudiantes con el conocimiento, las habilidades y los valores necesarios para ser agentes de apoyo mutuo.

Este curso está pensado para ser una experiencia de aprendizaje participativa, donde los estudiantes serán agentes activos que analizarán y reflexionarán sobre los conceptos clave. Como resultado, las sesiones combinan teoría y ejercicios prácticos donde se debatirán y pondrán en práctica las habilidades adquiridas.

Guía de evaluación

Que los estudiantes realicen o no los ejercicios escritos de evaluación es opcional, el curso se ha diseñado para ser aplicado con o sin esta evaluación. No obstante si el facilitador desea aplicar los ejercicios de evaluación, en este apartado presentamos un modelo de evaluación basado en las competencias y conocimientos adquiridos en torno a los cinco resultados de aprendizaje, y lo hacemos sesión por sesión. Estos resultados de aprendizaje también son útiles en el caso de que tuvieras la oportunidad de acreditar este curso, y conseguir un certificado expedido por el organismo correspondiente a nivel regional o nacional.

Resultados	Competencias y conocimientos
Entender el proceso de recuperación en salud mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir y explicar la recuperación a nivel personal y el enfoque de recuperación. • Examinar dos características del enfoque de recuperación. • Describir y explicar tres factores que apoyan la recuperación.
Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar la relación entre el apoyo mutuo y la recuperación. • Debatir sobre dos aspectos del apoyo mutuo.
Desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los factores que contribuyen a una relación positiva. • Explicar la dinámica de poder en las relaciones de apoyo mutuo. • Demostrar el uso de la comunicación efectiva, incluyendo: escucha activa, atención y uso de un lenguaje en línea con el enfoque de recuperación. • Demostrar la aplicación del modelado que favorece la esperanza, incluyendo compartir la propia experiencia de manera positiva.
Aplicar teorías y conceptos como agente de apoyo mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo un enfoque basado en la fuerza puede validar y reformular la experiencia. • Demostrar conocimiento en los efectos del trauma. • Demostrar conocimiento de los efectos del etiquetado en la identidad y la autoestima.
Establecer una práctica segura y efectiva en una relación de apoyo mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y explicar dos aspectos de la tensión entre roles y sus límites. • Describir dos características de la práctica segura. • Reflexionar en torno al riesgo.

Resultados 1 y 2

Se pueden evaluar a través de una redacción de aproximadamente 1.000 palabras, donde el estudiante considere su historia de recuperación personal en relación con el enfoque de recuperación y el papel del apoyo mutuo. Debería incluir:

- Un análisis de dos características de recuperación y tres factores que la apoyen.
- Un análisis del papel de apoyo mutuo en la historia de recuperación personal.

Resultados 3 a 5

Se pueden evaluar mediante el portfolio, que recoge evidencias de aprendizaje después de cada sesión. Se recomienda que este portfolio no supere las 2.500 palabras y que se elabore durante el curso. Nosotros incluimos un modelo, que sirve para estimular la reflexión sesión por sesión. Ver Anexo 2.



Mi ambiente de trabajo positivo

¿Qué espero del curso Peer2Peer?

¿Qué me preocupa o me inquieta?

¿Qué ayuda voy a necesitar durante el curso?

¿Cómo puedo conseguir esa ayuda?



Lo aprendido hoy

¿Cómo me he sentido hoy?

Una cosa que me gustaría cambiar del día de hoy

Una cosa que voy a hacer hoy para sentirme mejor.

Sesión 2 ¿Qué significa recuperación en salud mental?

Introducción

El objetivo de esta sesión es estudiar el enfoque de la recuperación en salud mental, los conceptos clave y los factores que la apoyan.

Resultados de aprendizaje

Explorar el desarrollo del enfoque de recuperación en salud mental.

Portfolio y evaluación

Al final de esta sesión se espera que los estudiantes sean capaces de:

- Describir y explicar la recuperación a nivel personal y el enfoque de recuperación.
- Examinar dos características del enfoque de recuperación.
- Describir y explicar tres factores que apoyan la recuperación.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción		
Enfoques en recuperación	Presentación	Ficha de trabajo: - Diapositivas presentación (4-6)
¿Qué es la recuperación en salud mental?	Ejercicio individual y grupal	Block de notas. Papel continuo.
¿Qué es la recuperación en salud mental?	Presentación	Ficha de trabajo: - Diapositivas presentación (8-12)
¿Qué fomenta la recuperación?	Ejercicio grupal	Block de notas. Papel continuo.
¿Qué fomenta la recuperación?	Presentación	Ficha de trabajo: - Diapositivas presentación
¿Qué ayudó a mí recuperación?	Ejercicio individual	Ficha de trabajo: - Feedback

Contextualización

Hemos elaborado una presentación que recoge la historia de los diferentes enfoques de recuperación en salud mental, qué es la recuperación y cuáles son los factores que la apoyan, puedes usarla para el desarrollo de esta sesión. La información que contiene esta sesión sigue la estructura de las diapositivas, pero si lo deseas, puedes desarrollar la sesión sin ellas.

Enfoques de recuperación (diapositivas 4-6)

Para comprender el potencial del apoyo mutuo a la hora de fomentar y apoyar la recuperación en salud mental, en primer lugar necesitamos entender el contexto general que motiva el llamado, «enfoque de recuperación» y la promoción de agentes de apoyo mutuo en todo el mundo.

Antes de adentrarnos en las raíces históricas, debemos tener en cuenta dos elementos fundamentales del enfoque de recuperación. El primero se basa en la creencia fundamental de que todo el mundo tiene la capacidad de recuperarse, no importa el tipo de problema de salud mental que se padezca.

En segundo lugar, el enfoque se basa en aprender directamente de las experiencias de las personas que están en proceso de recuperación o de aquellos que ya se han recuperado completamente. Así, la persona es capaz de ir aplicando lo aprendido a medida que avanza en su proceso de recuperación. Además, esto significa que cada persona sería capaz de gestionar de forma activa su salud mental y de dirigir el tipo de apoyo que recibe.

Esto puede parecer obvio, pero en realidad da lugar a cambios significativos en nuestra manera de ofrecer apoyo y tratamiento. Igualmente esto puede ser un reto tanto para los servicios de salud mental, como para los usuarios del servicio y las personas que les apoyan. El enfoque de recuperación ha impulsado nuevas políticas y prácticas en salud mental a nivel internacional.

En primer lugar, es importante recordar que la gente se recupera de problemas de salud mental. Que lo que ha cambiado es el énfasis en el modelo, como forma de mejorar servicios y experiencias. Diferentes factores han contribuido al desarrollo del modelo de recuperación en Estados Unidos que después se ha extendiendo a Europa:

- Investigación de los resultados a largo plazo.
- El activismo y el enfoque centrado en los derechos humanos.
- Compartir experiencias sobre recuperación.
- Perspectivas sociales sobre salud mental.

Los estudios a largo plazo implican registrar el progreso en términos de salud mental de un número de personas determinado, durante años. La mayoría de estos estudios se han centrado en personas a las que se les ha diagnosticado esquizofrenia. Los resultados de estos estudios han sido importantes para el desarrollo del enfoque de recuperación, ya que aunque de forma variable, han identificado sin ninguna duda un importante número de personas que sí se han recuperado. Estos estudios además, ofrecen una imagen más alentadora del transcurso de la esquizofrenia que la tradicional descrita por primera vez por el psiquiatra Emil Kraepelin (1856–1926), quien describió un deterioro continuo y pocas posibilidades de recuperación.

En la segunda mitad del siglo pasado, se produjo un movimiento contra las grandes instituciones psiquiátricas, que favorecía un enfoque centrado en apoyar a las personas en la comunidad. Esto llevó a las instituciones políticas a considerar la idea de que las personas puedan alcanzar mejores niveles de recuperación en recursos integrados en la comunidad.

Estudios a largo plazo se desarrollaron en todo el mundo para evaluar el progreso de las personas con problemas de salud mental con el paso del tiempo. Mientras que las medidas y los resultados variaron entre los diferentes estudios, la investigación concluyó que muchas de estas personas alcanzaban un grado de recuperación completa en recursos comunitarios - algo casi inimaginable antes de la desinstitucionalización.

Probablemente, el estudio más citado sea el de Vermont Longitudinal Study of Persons with Severe Mental Illness que se llevó a cabo a mediados de los 50 y principios de los 80 (Harding et al 1987). Los resultados de este estudio revelaban que dos tercios de los 262 pacientes, o bien habían mejorado considerablemente, o bien se habían recuperado 25 años después de su primera evaluación, habiéndose sometido a rehabilitación y a programas de apoyo comunitarios.

Estos resultados dudaban de la suposición de que las personas que sufrían episodios reiterados de crisis, solo podrían recuperar niveles marginales de funcionamiento. El 68% de la muestra de personas fueron valoradas con un nivel funcional considerado como «discapacidad media» y el 55% con un nivel de funcionamiento considerado como «sin discapacidad o discapacidad leve».

Para más información, está disponible el artículo Evidence of Recovery: The 'Ups' and 'Downs' of Longitudinal Outcome Studies, desarrollado por Scottish Recovery Network. Este artículo destaca varios puntos clave que incluyen:

- El fenómeno de la «recuperación tardía» en esquizofrenia.
- La investigación de la Organización Mundial de la Salud que propone mejores resultados en algunos países en desarrollo en comparación con los países desarrollados.
- Un estudio analítico que plantea mejoras poco evidentes en los índices de recuperación durante el siglo 20 a pesar de la introducción de nuevos tratamientos.
- Las limitaciones de los resultados y el grado en que las medidas utilizadas se ajustaban a la naturaleza única y personal de la recuperación.

¿Qué es la recuperación en salud mental? (diapositivas 8-12)

Diferentes perspectivas y formas de ver la vida.

Es probable que en cualquier debate sobre recuperación en salud mental aparezcan opiniones diversas. Esto no debería ser una sorpresa ya sea porque la recuperación es una experiencia única e individual o porque todos tenemos formas diferentes de ver la vida. Nuestra visión de la vida relata como vemos y entendemos el mundo que nos rodea. Esta está influenciada por nuestras experiencias, valoraciones y cultura. Ser consciente de que hay diferentes formas de

entender la vida y estar abierto a comprenderlas todas, es una cualidad importante para los agentes de apoyo mutuo.

Asimismo, nuestra visión de la vida influencia nuestra forma de entender la salud mental y la recuperación. Algunos podrían entender salud mental como biología. Desde esta perspectiva, es la genética la que marca nuestro comportamiento y aquello con lo que hemos nacido nos determina invariablemente. Es decir, estamos predispuestos a comportarnos y responder de una manera determinada. Desde este enfoque, los problemas de salud mental se entienden cómo “defectos” en el funcionamiento del cerebro por factores genéticos. El método para tratar con estas limitaciones es el tratamiento farmacológico, como por ejemplo, antidepresivos que alteran la actividad química del cerebro.

Una perspectiva psicológica sugiere que la manera en que nos comportamos es el resultado de problemas emocionales adquiridos a través de la experiencia y aprendidos a lo largo de nuestra vida. Dentro de esta perspectiva hay dos enfoques. Por un lado, las perspectivas psicodinámicas que se centran en sentimientos y emociones individuales, muy probablemente desarrollados durante la infancia. Por otro lado, la perspectiva conductista que entiende el comportamiento cómo un aprendizaje de observar a otras personas que tienen influencia en nuestras vidas, por ejemplo, los familiares. Este comportamiento se mantiene mediante un proceso de recompensa y castigo. Además, creen que el comportamiento no se puede “desaprender”. En ambos enfoques, se prefiere un tratamiento basado en la terapia a través de la conversación.

La perspectiva social se centra en nuestro entorno social y en como este repercute en nuestro desarrollo. Esto sugiere que las cuestiones de salud mental están determinadas por el contexto social en el que vivimos y las cosas que nos han ocurrido en ese entorno. El entorno social incluye la familia o la comunidad como por ejemplo, las relaciones que se establecen en el colegio o en el lugar de trabajo, además de factores sociales más amplios como la condición socioeconómica, el género o la identidad sexual o étnica. En realidad, hay una interacción compleja entre estas perspectivas.

Como nuestra comprensión de la mente humana es limitada, los modelos que aplicamos también tienen limitaciones y el debate puede enfrentar a los defensores de los diferentes modelos.

Un punto a favor de elegir el enfoque de la recuperación es que está por encima de este debate, ya que está más centrado en el proceso y los resultados de la recuperación que en las causas de los problemas de salud mental. Este enfoque está fundamentalmente basado en la creencia de que las personas pueden y se recuperan de todos los problemas de salud mental, incluyendo de las enfermedades consideradas actualmente como graves y duraderas.

Características de la recuperación

Es imposible desarrollar una lista completa de las características de la recuperación, así que aquí enumeramos algunos de los temas identificados como más comunes. Recuerda que la recuperación es única e individual así que puede que no estés de acuerdo con alguno de los puntos, pero no pasa nada, todos tenemos diferentes puntos de vista.

La recuperación normalmente se describe como un proceso activo. Esto significa que la persona tiene que sentirse capaz de liderar su recuperación. Puede ser muy útil poner a disposición de estas personas ciertas herramientas que faciliten este proceso.

La recuperación se describe comúnmente como un viaje que puede tener altibajos. Para algunas personas, la recuperación no es tanto un destino sino un viaje. Por esta razón, algunas personas prefieren describirse a sí mismas como persona en recuperación más que personas recuperadas.

Los periodos de enfermedad se han descrito tradicionalmente como «recaídas» o evidencias de que la recuperación había terminado. Nuestra nueva visión de la recuperación sugiere que los periodos de enfermedad puedan dar lugar al crecimiento y contribuyen a la consecución del objetivo principal a largo plazo: Obtener una vida satisfactoria y gratificante con o sin síntomas.

Para algunas personas, la recuperación puede ser un proceso de descubrimiento o de superación para vencer la enfermedad y descubrir una vida nueva y diferente. Esto es diferente a tratar de volver a como las cosas eran antes de la enfermedad, lo que no siempre es posible.

Mucha gente se describe a sí misma como persona en recuperación a pesar de continuar experimentando síntomas. Para algunos, lo importante es mantener un mejor grado de control.

Llegados a este punto, es importante aclarar que la recuperación no es necesariamente fácil o directa. Esta puede ser un proceso largo que requiere de fuerza y compromiso. Pero sabemos que la recuperación es posible y los agentes de apoyo mutuo son la figura ideal para difundir este mensaje.

Todas las definiciones de recuperación corren el riesgo de no conectar con la experiencia personal y única de cada persona. Sino que son una mezcla de la experiencia de muchas personas diferentes. A continuación presentamos la definición desarrollada por Recovery Scottish Network y basada en la experiencia de un grupo de personas que participaron en un proyecto de investigación.

«La recuperación permite vivir una vida cargada de significado y satisfacción, con o sin síntomas. Se trata de tener control de tu propia vida. La recuperación de cada individuo es un proceso único y tremendamente personal».

¿Qué ayuda a la recuperación?

El creciente interés en la recuperación, ha evidenciado lo que ayuda a las personas a alcanzar cierto nivel de recuperación como aprender de la experiencia de otras personas, también llamado enfoque narrativo. Al mismo tiempo, tienen en cuenta enfoques más empíricos. Una forma de descubrir temas comunes es empezar una revisión sistemática. Esto implica observar una variedad de resultados de investigación e identificar resultados comunes.

En 2011 una revisión sistemática examinó 97 artículos científicos sobre la recuperación y estableció el marco CHIME:

- La C significa conexión (Conexión) o el conjunto de relaciones con otras personas.
- La H significa esperanza y optimismo (Hope) en la recuperación, ya que está es posible.
- La I es de identidad (Identity), un sentido positivo de sí mismo.
- La M representa el dotar de significado a la propia vida (Meaning).
- La E significa fortalecimiento (Empowerment), al centrarse en los puntos fuertes y tener control sobre la vida.

Como todos los modelos, CHIME es una simplificación de un proceso complejo pero que nos puede ayudar a describir los factores que favorecen la recuperación.

Bibliografía

Leamy, M, Bird, VJ, Le Boutillier, C, Williams, J & Slade, M (2011) A conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199:445-452 . Disponible junto con otras publicaciones relevantes en: <http://www.researchintorecovery.com/>

Ejercicios prácticos

¿Qué es la recuperación en salud mental?

.....

Características de la recuperación

Cada estudiante tendrá en cuenta que significa recuperación para él y escribirá cinco características. Los participantes las pondrán en común y las escribirán en papel continuo. Más tarde, el facilitador establecerá un debate para aclarar lo escrito, buscar conexiones y llegar a acuerdos.

Notas

Usa este ejercicio antes de hablar sobre la recuperación en salud mental hará que los estudiantes se conviertan en agentes activos usando su propia experiencia. Además, servirá para resaltar el conocimiento que ya han adquirido y para poner de manifiesto la variedad de experiencias y perspectivas.

Puede ser útil ofrecer a los participantes un ejemplo para ayudarles a comenzar. Por ejemplo, la recuperación normalmente se describe como un viaje más que como un final. Es importante destacar que no tiene por qué haber respuestas correctas o incorrectas y que todas las perspectivas son útiles.

Tiempo estimado: 30 minutos



¿Qué ayuda a la recuperación?



Factores que apoyan la recuperación

En pequeños grupos de dos o tres personas, los estudiantes comentarán que piensan que puede ayudar a una persona durante su recuperación. Toma nota de los puntos más importantes para después ponerlo en común. Cuando todos los grupos hayan expuesto sus ideas, haz que reflexionen:

- ¿Qué aspectos han destacado?
- ¿Ha habido alguna sorpresa?
- ¿Falta algo?
- ¿Hasta qué punto hay acuerdo en el grupo?
- ¿Qué piensas que puede significar esto para los servicios de salud mental?

Notas

De nuevo, en este ejercicio es importante recordar y destacar que no hay respuestas correctas o incorrectas sino que es más importante escucharse los unos a los otros que estar de acuerdo.

Hay diferentes formas de enfocar este ejercicio. Puede que quieras que cada persona se tome su tiempo para pensar en factores personales, antes de trabajar en pequeños grupos. Cuando se hace así, es probable que haya un gran número de respuestas repetidas. Para clarificar aspectos comunes podrías resumir las respuestas comúnmente identificadas en papel continuo.

Puedes animar a los participantes a ser creativos y expresar ideas con dibujos por ejemplo.



¿Que ayudó a mi recuperación?



Mi experiencia de recuperación

Cada estudiante escribirá su propia experiencia de recuperación relacionándola con los cinco factores que la apoyan: Conexión, Esperanza, Identidad, Significado y Fortaleza. Al completar la ficha de trabajo adjunta, se recogerán también los pensamientos que estén en contra de todos o alguno de los cinco factores. Los estudiantes deberán guardar esta ficha, ya que será utilizada en la sesión 3. Esta ficha incluye el gráfico CHIME FRAMEWORK que se puede imprimir en una hoja separada o por detrás de la de la ficha adjunta.

Notas

Este es un ejercicio individual diseñado para ayudar a los participantes a empezar a pensar sobre su propia experiencia de recuperación en relación a los factores que la apoyan.



Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

Qué es la recuperación?

2. ¿Qué ayudó a mi recuperación?

Mas lecturas recomendadas

Dorrer, N. (2006) Evidence of Recovery: The 'Ups' and 'Downs' of Longitudinal Outcome Studies. SRN Discussion Paper Series. Report No.4. Glasgow, Scottish Recovery Network. Deegan, P (1996) 'Recovery as a journey of the heart' in Psychiatric Rehabilitation Journal, 19(3), 91-97 (Disponible online)

Leamy, M, Bird, VJ, Le Boutillier, C, Williams, J & Slade, M (2011) A conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. British Journal of Psychiatry, 199:445-452 Disponible en: <http://www.researchintorecovery.com/>

Slide images

Todas las slides se difunden bajo licencia Creative Commons.

¿Qué ayudó a mi recuperación?

Factores que ayudan a la recuperación	¿Cómo ayudan a mi recuperación?
Conexión	
Esperanza y optimismo	
Identidad	
Significado	
Fortalecimiento	

Conexión

- Apoyo mutuo y grupos de apoyo
- Relaciones
- Apoyo de otros
- Comunidad

Esperanza

- Creer en la recuperación
- Motivación al cambio
- Relaciones inspiradoras
- Pensamiento positivo y valores de éxito
- Tener sueños

Identidad

- Reconstruir un sentido
- Superar el estigma

Significado

- Significado en la experiencia de la enfermedad
- Espiritualidad
- Meaningful life and social roles
- Vida cargada de sentido

Fortalecimiento

- Responsabilidad personal
- Control de la vida propia
- Centrarse en los puntos fuertes

session 2 presentation



Puedes descargar esta presentación en:

<http://p2p.intras.es/index.php/resources>

Sesión 3. Recuperación, una experiencia individual

Introducción

El objetivo de esta sesión es estudiar la experiencia personal derivada de problemas de salud mental y la recuperación, así como reflexionar sobre los factores que apoyan la recuperación y que han influido en la experiencia individual. Cuando acabe la sesión, todos los estudiantes habrán escrito toda o parte de su propia historia de recuperación. La historia individual se seguirá construyendo en las sesiones 4 y 5, teniendo la oportunidad de usar la sesión 6 para que los estudiantes compartan su historia.

El apoyo mutuo se basa en compartir de manera intencionada y apropiada la experiencia personal para transmitir esperanza, desarrollar relaciones que fortalezcan a ambos miembros y ofrecer ayuda y apoyo desde la perspectiva de una persona que ha pasado por lo mismo. Para que esto surja efecto, los estudiantes tienen que reflexionar y desarrollar sobre su propia historia de recuperación y ser capaces de apoyar a los demás para que hagan lo mismo.

46

Resultados de aprendizaje

Explorar el desarrollo del enfoque de recuperación en salud mental.

Portafolio y evaluación

Al final de esta sesión los estudiantes deberían ser capaces de:

- Describir y explicar su propia experiencia de recuperación.
- Examinar dos conceptos clave en relación con la recuperación.
- Describir y explicar dos factores que apoyen la recuperación.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción	Dirigida por el facilitador	
Historias de recuperación	Breve historia personal Dinámica de grupo	Vídeo/lectura
¿Que ayudó a mi recuperación?	Ejercicio en grupos pequeños	Ficha de trabajo de la sesión 2.
Mi historia de recuperación	Ejercicio individual	Vídeo/lectura

Contextualización

Compartir experiencias personales o compartir historias narrativas de recuperación, ha estado ligado estrechamente al desarrollo del enfoque de recuperación. Compartir experiencias permite a las personas visualizarlas a lo largo del tiempo y reflexionar sobre el viaje en recuperación y sus altibajos. Este proceso sitúa a la persona que comparte sus experiencias en el centro, de hecho, se convierte en el héroe de la historia. Todo ello ofrece una autenticidad e inmediatez que no suelen ser posibles a través de perspectivas más académicas o clínicas.

Asimismo, el enfoque permite a la gente re-elaborar sus experiencias. Crear y tomar el control de su propia historia puede ser una experiencia fortificante y es una parte fundamental del proceso de recuperación. Al reflexionar y auto-definirse por ellos mismos, serán capaces de encontrar los aspectos en los que han trabajado y que les han ido bien. Esto es especialmente poderoso para muchas personas con problemas de salud mental, que están acostumbradas a invertir tiempo en ser evaluados y asistidos por profesionales de salud mental y/o servicios sociales, cuyas conversaciones se centran en los efectos negativos de la enfermedad mental. Para algunas personas, estos efectos pueden incluir problemas y dificultades como drogadicción o alcoholismo, desempleo, pensamientos suicidas, experiencias traumáticas, etc.

Como resultado de repetir esta conversación durante mucho tiempo, los problemas y dificultades empiezan a definir quién es la persona. Por ejemplo, la «historia» de la persona puede cambiar a «soy alguien con un problema de drogodependencia» o «soy alguien que tiene una experiencia traumática». Mientras que estos hechos son reales, no representan a la persona por completo.

El hecho de que muchas personas con problemas de salud mental ya han tenido que enfrentarse a serias dificultades, a las que hasta ahora han sobrevivido, pone de manifiesto una resistencia y fuerza excepcionales. Sin embargo, mientras se centren en los efectos negativos de la enfermedad mental, es improbable que vean estas cualidades de forma positiva. Todo ello puede dificultar la recuperación.

Están aumentando las evidencias que nos confirman los efectos positivos de compartir historias de recuperación, ya que no solo promueve la recuperación, sino que generan bienestar, resistencia, identidad positiva y significado. De hecho, un aspecto importante de la recuperación es construir y compartir historias de recuperación, por ello, SRN ha recopilado un importante número de publicaciones que demuestran su eficacia, pero además dispone de una sección exclusivamente dedicada a compartir historias de recuperación en su página web. Puedes encontrar más información en [2005 Narrative Research Project | Research](#) y acceder a muchas historias de recuperación en [Submitted thoughts and stories](#). SRN además ha estrenado una nueva página web para que las personas creen y publiquen sus historias, [Write to Recovery](#).

Cuando alguien empieza a escribir su historia por primera vez, puede resultar una experiencia desafiante. Empieza por preguntarte acerca de todas o algunas partes de tu propia historia. Algunas personas pueden sentirse frustrados al principio, quizá hayan perdido la capacidad de detectar sus puntos fuertes, sus habilidades y sus cualidades. Sin embargo, la mayoría de las personas encuentran la manera y dicen sentirse mejor por haber conseguido construir su propia historia, ya elijan compartirla o quedársela para sí mismos.

Ejercicios prácticos

48

Historias de recuperación

Historia personal de recuperación

Se recomienda que esta sesión empiece con una historia personal de recuperación. Hay muchas maneras de hacerlo. Puedes invitar a alguien que ya haya construido su propia historia y que esté dispuesto a compartirla. Si no fuera posible, puedes buscar una historia en la web de SRN.

Después de leer la historia, intenta que el grupo piense y comparta sus puntos de vista sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo os habéis sentido al oír esta historia?
- ¿Qué efecto provoca una historia de recuperación de otra persona?
- ¿Por qué las historias personales son tan poderosas?

Notas

El objetivo de este ejercicio es demostrar y reflexionar sobre el poder de las historias personales. El diálogo debería abarcar una visión más amplia y no solo centrarse en los hechos de la historia. De hecho, si se invita a alguien a compartir su experiencia, es mejor que después forme parte del diálogo y no que solo conteste preguntas

¿Que ayudó a mi recuperación?

Piensa en mí recuperación

Este ejercicio se complementa con el ejercicio «Mi experiencia de recuperación» de la sesión 2 en la que los estudiantes reflexionaron en torno a los cinco factores que ayudan a la recuperación: conexión, esperanza, significado, identidad y fortaleza. Sería útil si cada participante trajera la ficha realizada durante la sesión 2 y la utilizara como punto de partida.

En pequeños grupos de dos o tres personas, pide que los estudiantes compartan las ideas que recogieron y debatan en torno a cómo los cinco factores apoyaron/apoyan su recuperación. Durante el debate, anima a los estudiantes a añadir otras ideas sobre su experiencia a su ficha de trabajo.

También en pequeños grupos, analiza estas preguntas:

- ¿Hasta qué punto se parecen o diferencian vuestras experiencias?
- ¿Es importante?
- ¿Qué has aprendido sobre tí mismo al escuchar las historias de los demás?
- ¿Cuál es la diferencia entre una historia sobre «la enfermedad» y una historia de recuperación?

Notas

La recuperación es una experiencia única y personal pero hay diversos estudios que muestran que existen factores comunes que la facilitan. No obstante, la manera en la que una persona interpreta su propia historia y estos cinco factores será seguramente diferente. El objetivo no es solo entender la propia recuperación sino también apreciar la diversidad de experiencias y de perspectivas.

Mi historia de recuperación

Esta sesión ha ofrecido a los estudiantes la oportunidad de entender la importancia y el poder de las historias de recuperación y de pensar en las cosas que les han ayudado o les están ayudando en su propio proceso.

El objetivo de la sesión se centra en que el estudiante empiece a escribir su propia historia de recuperación. Existe la posibilidad de usar la sesión 6 de evaluación para compartir las historias con los demás estudiantes. Además, el primer ejercicio del portfolio, es escribir una redacción breve donde los estudiantes analicen su historia de recuperación en relación con los factores que la facilitan y el papel del apoyo mutuo en esta.

Escribir mi historia de recuperación

Se pedirá que cada participante dedique un poco de tiempo a pensar y escribir su historia de recuperación. El objetivo es que cada estudiante estructure su historia o parte de esta, relatando su experiencia y retos a causa de la enfermedad mental. Cada estudiante debe además relacionar su historia con los factores que facilitan la recuperación. Hay que animar a los participantes a que continúen desarrollando sus historias de recuperación durante todo el curso.

Notas

Algunos participantes encontrarán esta tarea demasiado complicada. Para ayudarles a empezar a escribir su historia, podría ser útil hacer grupos pequeños. Echa un vistazo a la página web Write to Recovery de SRN, allí encontraras algunas recomendaciones para empezar a escribir una historia de recuperación. Algunas historias además de interesantes son divertidas e inspiradoras.

Algunas ideas podrían ser:

Mi vida... una película o una novela

Este tema quizá no tenga mucha carga emocional, pero puede revelar las verdades sobre la forma en que las personas ven sus vidas. Haz que los estudiantes piense en el título de una película o novela para darle a su vida. Puede ser de una película/novela real o no. Después reflexiona:

- ¿Qué tipo de película/novela es? Comedia, tragedia, acción, romance, amor y guerra, etc.
- ¿Quién es el personaje principal y por qué?

- ¿cómo es el final?
- ¿qué cambios la harían mejor?

Cartas del Sabio

Vas a ser Yoda o el Sabio. Este tema ayuda a la gente a recordar estrategias útiles que han usado en su vida hacia la recuperación. Los estudiantes pueden:

- Decir a alguien que se enfrente al tipo de desafíos a los que se han enfrentado, cómo han salido adelante y ofrecerles ayuda.
- Escribir una carta de felicitación describiendo el viaje y los desafíos superados.
- Hacer una foto un buen día, justo cuando estén en su mejor momento. ¿Qué es diferente?

Perspectivas actuales

Este tema ayuda a las personas a ver las cosas desde un punto de vista diferente. Los estudiantes pueden intentar uno o más de los siguientes supuestos:

- Es fácil ser tu propio peor crítico. ¿Qué diría de ti un buen amigo?
- Encuéntrate contigo mismo con 85 años. ¿Qué te dice esa sabia persona que te quiere?
- Nuestra persecuidor «interior» nos hace sentir mal. ¿Qué tiene que decir al respecto tu abogado personal?



Información adicional

Guía de uso Write to Recovery de SRN.

SRN tiene una amplia experiencia en la elaboración de historias que fomentan la recuperación. Puedes acceder a más de 150 historias en su página web en www.scottishrecovery.net.

Escribe sobre tu recuperación: Temas que inspiran

Write to Recovery



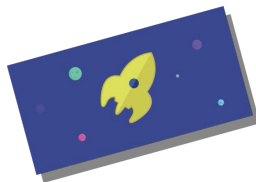
Write to Recovery



Mi futuro fabuloso

Olvida la realidad por un momento – aquí los milagros existen. Puedes hacer lo que quieras y estar donde quieras. Escribir te ayudará a elegir el futuro que prefieres.

- Describe tu futuro con detalle y no olvides sonreír y soñar mientras escribes.
- ¿Cuándo sucedió una pequeña parte de tu milagro, aunque fuera brevemente? ¿Qué hiciste que lo causara?
- Las palabras crean magia— escribe sobre los primeros pasos hacia tu sueño y sobre cuando los darás.



Temas que inspiran

Write to Recovery

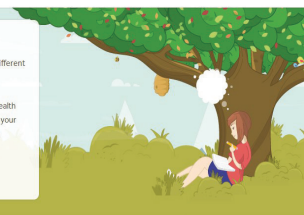
Home Write Your Story Read Stories Logout

Write Your Way to Recovery

Everyone has a story. Writing it down can help you in many different ways.

Our website is designed to help people affected by mental health problems on their journey of recovery. It invites you to write your stories and experiences – and gives you tools to inspire you.

Let's Get Started



¿Qué me hace enfadar?

Puede que la ira no te haga sentir bien, pero no siempre es mala. De hecho, la ira bien entendida, motiva – La de Nelson Mandela movió a una nación.

¿Qué te hace estallar? Esa energía es la fuerza del cambio. Cuéntanoslo.

Nuevas perspectivas

El cambio es, otro punto de vista en el mundo de las posibilidades.

- Vale, entonces es fácil ser tu peor crítico. ¿Qué escribiría un buen amigo sobre tí?
- Viajemos durante un tiempo. Imaginate con 85 años. ¿Qué te dice ese sabio que te quiere?
- Nuestro yo interno nos hace sentir mal. ¿Qué tiene que decir tu abogado defensor?



Eres el héroe de tu historia

Write to Recovery es una página web que ha sido diseñada por Scottish Recovery Network para apoyar la recuperación de las personas que tienen problemas de salud mental. Esta web proporciona herramientas e inspiración para ayudar a escribir y compartir historias personales de vida.

Nadie salvo tú, tiene derecho a definirse. Las palabras que te definen tienen poder y magia. Como, héroe, superas varios retos. De esta manera, tu historia se transforma en una de triunfo que inspira y anima a los demás. ¿Preparado para tu aventura heroica?

Este folleto te proporciona ejemplos y te ayuda a sacar el máximo partido a la página web Write to Recovery y a tus propias historias.

Write to Recovery | info@scottishrecovery.net | 0141 240 7790 | @SRN_Tweet | #writetorecovery

Write to Recovery | info@scottishrecovery.net | 0141 240 7790 | @SRN_Tweet | #writetorecovery

Puedes descargarlo en: <http://www.writetorecovery.net/>

Write to Recovery



Write to Recovery

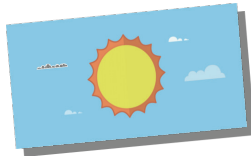


¿Qué me hace feliz?

Saber lo que te hace feliz es importante. ¿Por qué? Porque implica que lo hagas más veces.

Escribe sobre aquello que te guste hacer. Música, lectura, ejercicio, cocina, pasear al perro, los días soleados en la playa... lo que sea.

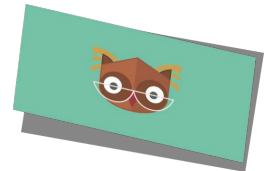
¿Cuándo fue la última vez que te sentiste muy feliz y qué vas a hacer para volver a sentir lo mismo?



Cartas del sabio

Olvida a Yoda –tú eres el sabio. Este tema te ayudará a descubrir la nueva sabiduría y te recordará las estrategias útiles que has usado en tu recuperación.

- Dile a alguien que se enfrente al mismo tipo de retos cómo tú lo hiciste y dale algunos consejos.
- Acabas de completar uno de tus grandes objetivos. Escríbete una carta de felicitación. Describe el viaje y los retos que superaste.



- Imagínate en tu mejor momento, ya sabes, durante un 'buen' día. ¿Qué hay de diferente en ti y cómo te encuentras?

Mi vida...la película o la novela

Este tema es desenfadado y revela como realmente ves tu vida.

- ¿Cuál es el título de la película o la novela de tu vida? Sé creativo – un título pegadizo dice mucho de ti.
- ¿Es comedia, drama, acción, romance? ¿Es larga como 'Guerra y Paz' o es un corto?
- ¿Quién hace de ti y por qué ese actor?
- ¿Cómo es el final, con lágrimas de alegría o de pena?
- ¿Qué cambios lo mejorarían? Reescribelo si quieres. No quieres vivir el guion o la historia de otra persona.



Sobrevivir, progresar y recuperarse

El estrés y el sentimiento de pérdida están presentes en todos. Pero... si lees esto es que has sobrevivido. Es hora de que te reconozcas el valor que tienes y la resistencia que has demostrado. ¿Qué habilidades has usado para que no se detenga el proceso? ¿De dónde has sacado la fuerza?

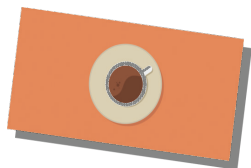
Escribe sobre el poder y la fuerza.

- ¿Cómo le das sentido y propósito a tu vida?
- ¿Quién eres? ¿Fuerte, débil, ganador, perdedor? Las identidades se reinventan con la historia y la imaginación.
- ¿Quién ha estado ahí para ti durante el viaje?
- ¿Qué te da esperanza? ¿Quién o qué te inspira?
- ¿Qué significa la recuperación para ti, ahora y en el futuro?



Prueba rápida

¿Tienes prisa? Solo dos minutos para escribir rápidamente tus pensamientos y sentimientos de algo importante o que te moleste. Está probado que dos minutos de escritura al día ayuda a mejorar el bienestar.



Sesión 4: ¿Qué es el apoyo mutuo?

Introducción

Ahora que ya sabemos cuáles son las características de la recuperación y hemos comprendido los factores que pueden ayudar ese proceso, vamos a ver el papel del apoyo mutuo en la recuperación. En primer lugar, estudiaremos que entendemos por apoyo mutuo y después, seguiremos con la relación entre apoyo mutuo y recuperación.

Resultados de aprendizaje

Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.

Portafolio y evaluación

Al final de esta sesión los estudiantes deberían ser capaces de:

- Estudiar la relación entre el apoyo mutuo y la recuperación.
- Debatir sobre dos aspectos del apoyo mutuo.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción	Dirigido por el facilitador	
¿Qué es el apoyo mutuo?	Presentación y debate	

Mutualidad y fortalecimiento en el apoyo mutuo	Ejercicio de role playing.	
¿Cómo ayuda el apoyo mutuo a la recuperación?	Ejercicios individuales y/o grupales	Ficha de trabajo: - ¿Cómo el apoyo mutuo contribuye a la recuperación?

Contextualización

Definir y explicar el apoyo mutuo

En su nivel más básico, los pares son personas que tienen una relación de igualdad los unos con los otros. Esta igualdad puede basarse en haber compartido experiencias, historias o características. Puede que seas capaz de pensar en algunos ejemplos de relación de pares en tu vida. Probablemente hayas jugado a fútbol en un equipo, hayas tenido tu primer hijo y te hayas unido a un grupo de padres, o que hayas defendido un problema local con tus vecinos.

Generalmente, el apoyo mutuo se entiende como una relación de apoyo entre personas con experiencias parecidas, especialmente retos o experiencias difíciles.

Las siguientes definiciones ofrecen una visión más detallada del apoyo mutuo:

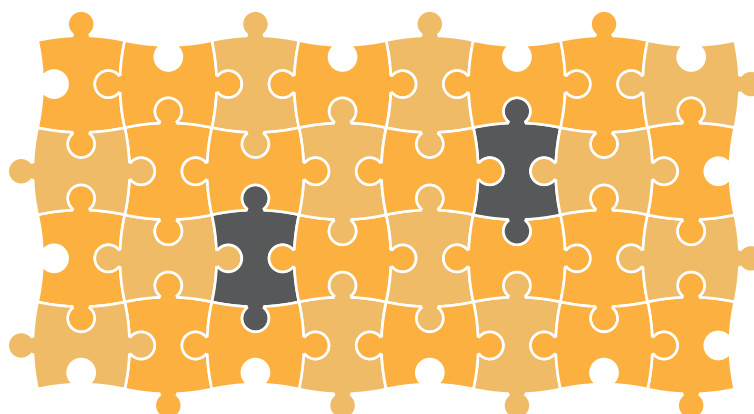
«El apoyo mutuo es un apoyo emocional, relacionado normalmente con el apoyo fundamental, que se proporcionan personas que tienen una estado de salud mental parecido para posibilitar el cambio social o personal deseado». (Gartner and Reisman, 1982)




«...un sistema de dar y recibir ayuda fundado en los principios clave del respeto, la responsabilidad de compartir y un acuerdo mutuo de lo que es útil». (Mead et al, 2001)

«Mediante el proceso de compartir, ofrecer apoyo, compañía, empatía y asistencia, los sentimientos de soledad, rechazo, discriminación y frustración disminuyen». (Stroul, 1993)

El apoyo mutuo en salud mental, existe de muchas maneras diferentes. La manera informal de compartir experiencias y conocimientos entre personas que usan un servicio no es nueva. Por ejemplo los grupos de autoayuda y apoyo están bien establecidos. Lo que es nuevo es el papel de los agentes de apoyo mutuo (remunerados o no) en los servicios de salud mental y en las organizaciones que apoyan a personas en su camino hacia la recuperación.

Mientras estas formas de apoyo mutuo tienen una base común, se diferencian en la medida en que sus roles son más o menos formales. El proceso de formalizar las relaciones de apoyo que ocurren de manera natural trae consigo oportunidades y desafíos. Los desafíos pueden ser superados y las oportunidades pueden ser aprovechadas para que la relación sea más efectiva.



-  Rol de los agentes de apoyo mutuo: los más formales y los menos comunes
-  Apoyo mutuo y autoayuda
-  Apoyo mutuo que tiene lugar de manera natural: el menos formal y el más común

«La esencia del apoyo mutuo comienza con el apoyo que ocurre de manera natural e informal, que normalmente también está en la base de los grupos de autoayuda. Básicamente, los usuarios del servicio usan su propio conocimiento y experiencia para ayudar a los demás, a la vez que progresan ellos mismos. Esta ayuda es auténtica y genuina, ya que se elabora a través de la experiencia personal reconocida, como una de las formas más efectivas de aprendizaje. A medida que el apoyo mutuo se convierte en algo más estructurado y organizado, se puede ir centrando más, pero sin perder su esencia entre estructuras más formales y profesionales». (Faulkner and Basset, 2010)

El apoyo mutuo en salud mental

Hay muchos ejemplos del grado de comprensión y ayuda que se origina al compartir experiencias en una relación de apoyo mutuo.

«De quién recibí más ayuda fue de otras personas que había en la sala y que habían pasado por experiencias similares... Las enfermeras eran buenas, pero encuentras, o mejor, yo encontré, más útil el apoyo que recibí de otras personas que habían pasado por la psicosis, ellos conocían los indicios, habían experimentado los síntomas, esa es la cuestión». (Scottish Recovery Network, 2007)

La cita describe la experiencia de una persona que se encuentra ingresada en un hospital y nos habla del apoyo que recibe de otras personas que están allí también ingresadas. Es importante destacar que no estaba sugiriendo que la ayuda profesional no fuese útil, solo que era diferente.

La idea de que la gente que ha experimentado problemas de salud mental parecidos pueda brindar ayuda no es nueva. La naturaleza misma de los problemas de salud mental hace difícil

su comprensión completa por aquellas personas que no los han experimentado y para quienes es más difícil mostrar empatía. Este proceso se describe en el artículo publicado en 2008 por un grupo de usuarios de Highland (Escocia):

«El conocimiento adquirido a través de la experiencia crea inmediatamente un vínculo y sentimiento de confianza que no podemos encontrar en ningún otro sitio. Es más fácil compartir lo que sentimos y hacerlo de una manera que no sería posible con profesionales u otras personas que no han experimentado esos problemas.

Normalmente, cuando estamos acompañados por un colega nos sentimos libres de prejuicios y las actitudes críticas desaparecen.

Ante un colega no es necesario explicar lo que nos sucede en detalle, ya que la comprensión de por lo que estamos pasando existe ya en la otra persona.

A menudo mencionamos que “Hemos estado allí antes, y no son necesarias muchas más explicaciones”». (Grupo de usuarios de Highland (Escocia) 2008)

Todo ello nos brinda la oportunidad de entender los beneficios adicionales de compartir experiencias con personas que ya han recorrido el mismo camino hacia el cambio. Otro ejemplo de apoyo mutuo en salud mental incluye a grupos de autoayuda, donde los miembros del grupo comparten sus experiencias en salud mental. Por ejemplo, piensa en un foro online donde los usuarios comparten y se apoyan entre sí. La siguiente cita nos habla sobre el significado de la experiencia vivida y compartida entre los miembros de un grupo:

«Reflexionamos sobre la vida que teníamos antes de la enfermedad, sobre la vida que tenemos ahora y sobre como vemos el futuro. Mostramos lo que podemos hacer y tenemos empatía los unos con los otros ya que de una manera u otra todos hemos pasado por lo mismo. Sabemos lo que significa que se cierre la puerta y no poder salir, o lo que se siente cuando se tienen ataques de pánico.

Ahora tenemos un grupo de conversación: es muy interesante, todos contribuyen y comparten sus ideas. Nos cuidamos y acompañamos a visitas médicas.

Todos pasamos un rato agradable, nos reímos y nos enfrentamos a los desafíos juntos». (Grupo de usuarios de Highland (Escocia) 2008)

Lo que diferencia el papel del agente de apoyo mutuo en comparación con los ejemplos anteriores, es el grado de formalización. Esto significa que la relación ha sido desarrollada específicamente para hacer uso de las experiencias compartidas sobre problemas de salud mental y recuperación.

Además, el papel del agente de apoyo mutuo introduce lo que Shery Mead (escritor) describe como «intencionalidad». En otras palabras, la intención de un agente de apoyo mutuo es la de compartir experiencias que ayuden a desarrollar relaciones fuertes basadas en la mutualidad, la empatía y la comprensión. Esto debería beneficiar a las dos partes de la relación.

¿Cómo ayuda el apoyo mutuo a la recuperación?

La adquisición del papel de agentes de apoyo mutuo, es la parte que requiere la mayor parte de los esfuerzos, a la hora de desarrollar servicios centrados en la recuperación en salud mental. El camino viene del reconocimiento de que los agentes de apoyo pueden promover y apoyar la recuperación. Ahora es el momento de tomarnos algo de tiempo para examinar en detalle la relación entre apoyo mutuo y recuperación.

El apoyo mutuo valora la experiencia vivida

Valorar la experiencia vivida es un principio importante en el enfoque de recuperación. Es único ya que nos anima a aplicar nuestra propia experiencia en salud mental y recuperación, para apoyar a otras personas. Esto significa que a las personas que han vivido problemas asociados a la enfermedad mental se les ve como parte de la solución, ya que son capaces de promover y apoyar la recuperación de otros. Esto fomenta la esperanza, el fortalecimiento y ofrece una identidad más positiva para las personas que viven con problemas de salud mental.

El apoyo mutuo se basa en creer en la recuperación

Es vital creer en la recuperación y los agentes de apoyo mutuo demuestran a las personas que están a su alrededor, que la recuperación es posible. Además, generan relaciones que muestran a otros compañeros, que ellos también tienen el poder de recuperarse.

No ser el experto

Los agentes de apoyo mutuo se preparan para compartir los principios basados en el enfoque de la recuperación durante su práctica con otras personas. Esto incluye fortalecer, empoderar y creer en la capacidad de los demás.

Las prácticas en apoyo mutuo están basadas en la recuperación

Peer supporters are trained to share recovery based principles and approaches in their work with other people. These include adopting strengths-based and empowering approaches which focus on what people can do as much as on their needs and deficits.

58

Mutualidad y fortalecimiento en apoyo mutuo

Ahora estudiaremos dos aspectos importantes del apoyo mutuo: la mutualidad y el fortalecimiento.

Mutualidad

La mutualidad significa que en una relación ambas partes se pueden beneficiar. Esto también se puede describir como una relación recíproca. Donde existe mutualidad hay:

- Aprendizaje y crecimiento.
- Respeto y confianza.

- Valoración de la experiencia personal.
- Igualdad en la relación.
- Interés mutuo en que la relación funcione.
- Respeto mutuo de las reglas dentro de la relación.

Otra forma de estudiar la mutualidad es considerar los términos dependencia, independencia e interdependencia. Tradicionalmente, se nos ha animado a luchar por la independencia para ser autosuficientes. Se consideró que esta era la mejor manera de evitar abusos. Ahora entendemos que es más sano y realista reconocer que todos somos interdependientes. Esto significa reconocer que todos podemos dar y recibir apoyo mutuamente.

La empatía contribuye a la mutualidad. La mutualidad está relacionada con la capacidad de comprender cómo otra persona se siente. Para adquirir empatía con otra persona es necesario intentar mirar el mundo desde su punto de vista. Mientras que haber pasado por experiencias similares puede mejorar la empatía, esto no siempre es así.

La empatía se diferencia de la compasión, en que implica un grado de conexión con otra persona más que un sentimiento de pesar por alguien. El lema «no debes juzgar a nadie sin haber caminado dos días en sus zapatos» ofrece una idea general del significado de empatía.

Fortalecimiento

El fortalecimiento es el proceso a través del cual la gente toma el control de su vida. Se centra en la recuperación personal (como vimos en la sesión 2). Se puede entender como fuerza y eficacia para tomar el control sobre la propia vida. El proceso de fortalecimiento también deriva en esperanza, otro de los aspectos clave en recuperación. Además, está relacionado con el enfoque basado en la fuerza que vamos a estudiar más detalladamente en la Sesión 9.

La fuerza es algo intrínseco en cada persona. Esto significa que es posible que no puedas dar fuerza a otra persona. Sin embargo, un aspecto importante del apoyo mutuo es que puedes crear el ambiente idóneo que anime a la gente a obtener un mayor grado de poder y control sobre su propia recuperación.

«El papel del agente de apoyo es asegurarse de que los usuarios del servicio obtengan el control de su propia recuperación y fomentar un ambiente en el que ambas partes puedan compartir sus experiencias de lo que funciona». (Campbell & Lever, 2003)

También es posible que el fortalecimiento ocurra en circunstancias negativas. Por ejemplo, donde el enfado que siente la gente que ha sido marginada u oprimida se usa como motivación para el cambio social.

Lo contrario de fortalecimiento es decaimiento. Haber entendido como el poder se puede arrebatar y como eso te hace sentir, pueden ayudar a aprender cómo recuperarlo. Puede que quieras hablar de las experiencias de fortalecimiento y decaimiento con la clase.

Ejercicios prácticos

Apoyo mutuo y fortalecimiento

Este ejercicio se basa en la técnica de role-playing. En el Anexo 1 hay más información sobre cómo desarrollar este tipo de ejercicios. Como este es el primer ejercicio de este tipo, será buena idea comentar el ejercicio con los estudiantes y conocer que les parece usar role-playing como herramienta de aprendizaje. Teniendo en cuenta el feedback recibido durante el desarrollo de los dos cursos piloto, los participantes se mostraron confusos al principio, para finalmente afirmar que este tipo de ejercicios habían sido uno de los aspectos más útiles y beneficiosos del curso. De hecho, muchos estudiantes sentían que deberían haberse organizado en más ocasiones.

Role-playing mutualidad y fortalecimiento

Trabaja con la clase para crear un escenario que demuestre apoyo mutuo y fortalecimiento. Estaría bien que eligieras crear uno positivo y uno negativo. Cada escenario puede basarse en la experiencia de los estudiantes o puede ser ficticio.

El escenario negativo mostrará un enfoque:

- No mutuo: el intercambio es solo un proceso de ida, ninguna de las partes gana. Hay falta de igualdad.
- No empático: hay una falta de comprensión basada en las experiencias compartidas. Una persona debe mostrar pena o compasión por la otra.
- Decaimiento: una de las partes se siente más débil como resultado del intercambio. Puede que se sienta menos capaz de encontrar su propio camino y de continuar.
- Caer en la «trampa del experto»: en otras palabras, un agente puede que trate de avisar y guiar al otro basándose en su propia experiencia más que en ayudarlo a encontrar su propio camino. Puede que sienta que es lo más fácil y rápido.

El escenario positivo debería mostrar:

- Mutuo: el intercambio es de ida y vuelta y claramente ambas partes se benefician. Hay un sentimiento de interdependencia.
- Empatía: hay una comprensión genuina y real de la situación, basada en una experiencia compartida que no implica pena o compasión.
- Fortalecimiento: aparece un sentimiento de control como resultado del intercambio.

Cosas a tener en cuenta en ambos escenarios:

- Tenga en cuenta el papel de la dependencia, independencia e interdependencia.

- El comportamiento, habilidades, actitudes y emociones que muestran los estudiantes durante la representación, en torno a la empatía, la mutualidad y el fortalecimiento.
- ¿Fueron los estudiantes capaces de identificar los puntos fuertes de la otra persona?
- ¿Cómo se sintieron los estudiantes? ¿Qué reacciones aparecieron?

Habilidades a entrenar durante las representaciones:

La validación es el reconocimiento y la aceptación de lo que otra persona piensa y de cómo se comporta, incluso cuando no se esté de acuerdo. Es una forma de comunicar que una relación te importa. Una respuesta de confirmación podría ser: «entiendo lo que estás diciendo... Puedo entender porque te sientes así... Tiene que ser muy duro sentirse así».

Trata de entrenar este aspecto. Esto muestra que tú valoras lo que dice la otra persona y quieres entenderla. Puede que digas algo como: «Lo que quieres decir es... ¿Lo he entendido bien?»

Que nos aclaren lo que no está claro también puede mostrar que valoras lo que se ha dicho y que estás dispuesto a saber más: «Cuando dijiste... ¿entiendo qué...? ... ¿puedes decirme algo más sobre eso?...»

Puede que quieras repetir los escenarios para que estos conceptos queden más claros.

Apoyo mutuo y recuperación

Apoyo mutuo, características de la recuperación y cómo potenciarla

Este ejercicio se orienta a consolidar lo que se ha estudiado en las sesiones 2 y 3 y ver como el apoyo mutuo contribuye a la recuperación. Este ejercicio hace que los estudiantes reflexionen sobre ello de dos maneras.

En primer lugar, observando como la comprensión de experiencias puede llevar a entender el proceso de recuperación y potenciarla. Más tarde, observamos la manera en la que el apoyo mutuo puede contribuir o mejorar la recuperación. Puede que quieras usar uno o ambos ejercicios o combinarlos libremente.

Se recomienda que este ejercicio se haga con grupos pequeños de dos o tres personas. Puede que sea conveniente dar a los participantes algo de tiempo al principio para que trabajen de manera individual y después hacer un pequeño debate con el grupo.

Al final, anima a los grupos a compartir sus conclusiones y a debatir sobre:

- Ejemplos en los que se han basado sobre la utilidad del apoyo mutuo.
- Momentos en los que hayan usado su experiencia para apoyar la recuperación de otra persona.

Notas

Este ejercicio se centra en como apoyo mutuo contribuye en la recuperación. Es importante identificar las maneras en las que el apoyo mutuo va más allá de compartir experiencias, sino que crea una relación que apoya la recuperación. Cuando busques ejemplos, anima a los estudiantes a reflexionar sobre cómo el apoyo mutuo les ha ayudado a entenderse mejor a sí mismos, tener esperanza y control sobre su vida y su recuperación.



Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

1. ¿Cómo el apoyo mutuo contribuye a la recuperación?
2. Factores que apoyan la recuperación

Información adicional

Highland Users Group (2008) Peer Support: The Help Users of Mental Health Services Offer Each Other.

Red social escocesa de recuperación (2007) Recovering Mental Health in Scotland: Report on Narrative investigation of mental health recovery, Glasgow.

¿Cómo el apoyo mutuo contribuye en la recuperación?

Características de la recuperación	¿Cómo puede contribuir el apoyo mutuo?
Una experiencia única e individual	
Una experiencia no lineal – a menudo descrita como un viaje	
Vivir significativamente con o sin síntomas	

Factores que apoyan la recuperación	¿Cómo puede contribuir el apoyo mutuo?
Conexión	
Esperanza y optimismo	
Identidad	
Significado	
Fortalecimiento	

Sesión 5: La relación de apoyo mutuo

Introducción

En esta sesión, estudiaremos más detalladamente los procesos y las prácticas para establecer relaciones entre iguales. Nos basaremos en lo que hemos aprendido sobre mutualidad y fortalecimiento en este tipo de relaciones. Asimismo, nos centraremos en las cuestiones de poder, elección y control.

Resultados de aprendizaje

Desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.

Portafolio y evaluación

- Describir los factores que contribuyen a una relación positiva.
- Explicar la dinámica de poder en las relaciones de apoyo mutuo.

64

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción	Dirigida por el facilitador	
Establecer conexión	Role-playing	Ficha de trabajo: - Lista de control.
El poder en una relación entre iguales	Role-playing	Ficha de trabajo: - Posiciones de poder.

Contextualización

Reconsiderar la visión del mundo

De la sesión dos recordarás que en apoyo mutuo es importante ser consciente de cómo enfocamos nuestra vida, nuestra filosofía y visión personal. Nos guiamos por creencias, valores y actitudes y ese es el marco de referencia a través del cual vemos el mundo. Se puede resumir cómo la manera en la que:

- Interpretamos eventos.
- Percibimos a los demás.
- Nos vemos a nosotros mismos.

Como agente de apoyo mutuo, estar al tanto de que todos tenemos puntos de vista diferentes y estar abierto a todos ellos, ayuda a establecer relaciones significativas.

Establecer relaciones significativas entre iguales

Todos sabemos lo que es tener diferentes tipos de relaciones. Algunas son positivas y otras son menos útiles. Como agente de apoyo mutuo, que apoya la recuperación, es esencial poseer la habilidad de desarrollar relaciones positivas. Como aprendimos en la sesión cuatro, las relaciones entre iguales se basan en la mutualidad y el fortalecimiento. El primer paso de este proceso es establecer una conexión.

Una de las cosas buenas del apoyo mutuo es que, generalmente, la gente conecta fácilmente con otros con los que han compartido experiencias. Es positivo cuando te has sentido raro, pero al final encuentras a alguien que ha pasado por lo mismo. Este vínculo es bastante fuerte y hace que las personas se entiendan. Sin embargo, a veces las cosas no van tan bien y puede ser difícil conectar.

Como agente de apoyo mutuo y antes de conocer a la otra persona y de pensar en la forma de conectar, necesitaras conocerte a ti mismo. Hay tres puntos de partida importantes al establecer una conexión:

- Estar abierto, interesado y tener ganas de aprender.
- Ser auténtico.
- Conocerse a sí mismo.

Cuando se está estableciendo una relación entre iguales, necesitas tratar a la otra persona con seriedad y con curiosidad. Demuestra estar abierto e interesado a través de lo que dices y de cómo te comportas.

Ser auténtico significa ser genuino, fiel a ti mismo y vivir tu vida sintiendo quien eres de verdad, más que estar influenciado por presiones externas o hacer lo que otros esperan de ti. Ocurre lo contrario que en aquellas relaciones en las que te conviertes en lo que la otra persona quiere que seas o aquellas en las que crees que debes ser de una determinada manera en particular.

Esta clase de autenticidad se basa en el propio conocimiento.

Conocerse a ti mismo significa ser consciente de tus preferencias, impresiones, juicios y sentimientos. Esto se relaciona con lo que ya aprendimos sobre tu forma de entender el mundo. Por ejemplo, como agente de apoyo mutuo, podrías encontrar a alguien con aspecto descuidado y podrías pensar: «Este pobre es un vagabundo. Veamos qué puedo hacer por él».

Ya tienes un plan para la persona: has creado una presuposición sobre su situación en lugar de estar abierto e interesarte por él. De esta forma, es muy difícil entablar una relación funcione. Esto se debe a que te has puesto en el lugar de asistente más que en el de igual. No has partido con la intención de compartir el aprendizaje, respeto mutuo y curiosidad.

Lo más importante sobre el propio conocimiento es que te ofrece la oportunidad de ver tus prejuicios sin ponerlos en práctica. Podrías pensar: «sé que he hecho esto antes y que me equivoqué completamente». Esta afirmación tan simple te puede dar un comienzo fresco y empezar con la oportunidad de estar abierto, interesado y con ganas de aprender. Cuando realmente empiezas a practicar el conocerse a ti mismo, dejas que tu autenticidad emerja, ya no te escondes detrás de un papel o un plan en particular.

Pensar en la diferencia entre una relación de ayuda y una relación entre iguales puede ser útil. La siguiente tabla describe algunas de las características de cada una.

Relación de ayuda	Relación de apoyo mutuo
Alguien es un experto	Dos expertos por experiencia
Se ofrece ayuda	Se encuentran soluciones juntos
Objetivo principal: problema	Objetivo principal: solución
Desigual	Más igualitaria
Fomenta la dependencia	Fomenta la interdependencia
Comprensivo y paternalista	Fortalecimiento mutuo
Hacerlo para	Hacerlo con

Decaimiento	Fortalecimiento
<p>Suena a algo como: «sé exactamente de lo que estás hablando. Yo hice esto para resolverlo. Tu deberías hacer lo mismo».</p>	<p>Suena a algo como: «puedo imaginarme lo duro que tiene que ser para ti. Tengo curiosidad por saber más sobre eso y, después, podremos encontrar una solución juntos».</p>

Poder, oportunidades y control en una relación de apoyo mutuo.

A veces, la ayuda y el apoyo desaparecen cuando hemos realizado algún progreso, dejándonos con sensación de abandono. Reflexionar y hablar sobre ello puede ayudarnos a establecer relaciones nuevas y más significativas.

No sorprende que podamos caer en ofrecer el tipo de ayuda que hemos experimentado nosotros mismos. Sin embargo, al recordar el papel de la mutualidad y al redefinir la ayuda en términos de aprendizaje compartido, podemos centrarnos en estar con una persona más que hacer algo por ella.

Según construimos la mutualidad en una relación, podemos estudiar cuales han sido nuestras respectivas experiencias con respecto a obtener ayuda y apoyo. Esta conversación puede ayudar a identificar patrones y formas de actuar en las relaciones de apoyo mutuo. Estos patrones a menudo ofrecen lo que llamamos dinámicas de poder.

Todos necesitamos poder para tomar decisiones, obtener recursos y, en algunos casos, convencer a los demás. Así es como usamos el poder en las relaciones que, de alguna manera, pueden causar problemas.

La manera en que usamos el poder depende de cómo hayamos aprendido a controlar las cosas en nuestra vida, así que no sorprende que la gente pueda estar involucrada en luchas de poder. Los agentes de apoyo mutuo deberían ser conscientes de las dinámicas que se establecen en torno al poder, ya que estas se verán favorecidas cuando el agente de apoyo mutuo reciba un salario por ejemplo.

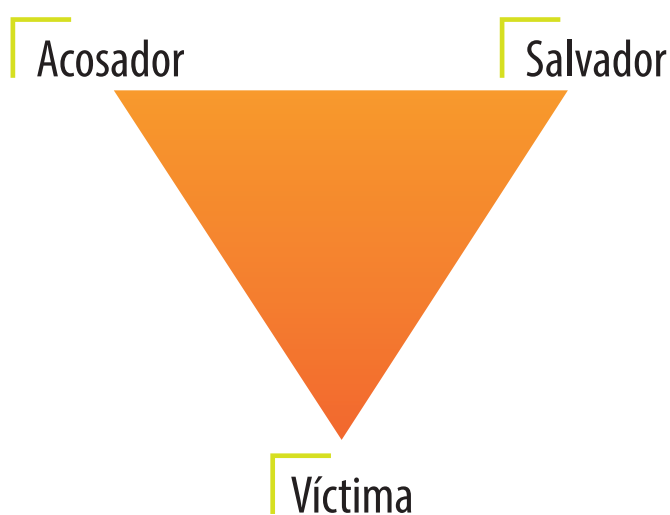
Posiciones de poder

La forma en la que interactuamos con otros se ve motivada, normalmente, por una necesidad psicológica fuera de nuestro conocimiento directo o conciencia. Para satisfacer esta necesidad, tendemos a jugar ciertos roles en las relaciones, este role puede cambiar dependiendo de la situación y de las personas con las que nos relacionemos. Ser consciente de ello nos ayudará en nuestro intento de desarrollar relaciones entre iguales.

Hay algunos rasgos comunes entre los roles que aparecen en las relaciones personales. Se han desarrollado dos modelos diferentes para ayudarnos a entender estos roles.

Stephen Karpman, un analista transaccional, descubrió un patrón de interacción que llamó el «Triángulo dramático». El modelo de Triángulo dramático incluye tres roles:

- **Víctima:** La víctima asume o acepta el papel de persona maltratada y perseguida. Una víctima es aquella que suele sentirse superada por su propio sentido de vulnerabilidad, incompetencia o impotencia, y no asume su responsabilidad o poder. En este papel, una víctima recurriría al salvador para que le cuide.
- **Acosador:** El acosador presiona o intimida a la víctima. Es una postura inconsciente en la que la persona no se da cuenta de su propio poder, que utiliza de una manera negativa y destructiva.
- **Salvador:** El salvador se da prisa por defender a la víctima, protegiéndola del acosador. Un salvador es alguien que no es dueño de su propia vulnerabilidad y busca 'salvar' a



los que ve como vulnerables.

Cada uno de estos tres roles necesita a los demás para funcionar. Los roles no representan necesariamente el verdadero nivel de poder de la persona. Cada una de estas tres posiciones es una manera de obtener poder cuando nos sentimos incómodos. De hecho, habitualmente pasamos de uno a otro dependiendo de la situación.

Otro analista transaccional describió un segundo modelo de roles que se asumen de forma inconscientemente. Eric Berne, en su libro «Juegos en los que participamos», describe el papel del padre, el adulto y el niño en las relaciones. Ser consciente de nuestra tendencia a pasar por estos papeles puede ayudarnos a formar relaciones fuertes. Berne sugiere que las experiencias negativas pueden unir a las personas que asumen ciertos roles o los intercambian. Estamos familiarizados con estos roles por nuestra propia experiencia de vida y comúnmente los asumimos.

Por ejemplo, una persona puede que asuma el papel de un adulto en una relación. En este papel,

puede que actuemos como alguien autoritario y controlemos todo. Este papel puede estar relacionado con el de ayudante. Un agente de apoyo mutuo puede que, inconscientemente, adopte el papel de padre controlador en una relación. Es posible que la respuesta por parte de la otra persona sea la de responder de manera infantil.

Siempre podemos asumir el papel de niño en una relación, probablemente cuando nos sentimos vulnerables. En este papel, el enfado o la emoción pueden dominar la razón. Otro tipo de respuesta infantil es permitir que la otra persona se quede a cargo de la relación. En este caso, se crea en la relación un desequilibrio de poder entre las dos personas, ya que es poco probable que la persona que asume la posición infantil tome alguna responsabilidad.

En las relaciones de apoyo mutuo estamos buscando establecer relaciones adulto-adulto.

	Padre	Niño	Adulto
Rasgos	Lenguaje corporal enfadado o impaciente Acusador	Expresiones emocionales Risa nerviosa Berrinche	Curioso e interesado Sin miedo
Lenguaje	Crítico Locuciones como tener que o deber de	Indeciso o confuso Buscando impresionar Emotivo	Sistemático Preguntándose: por qué, dónde, cómo No definitivo: quizás, puede

Ejercicios prácticos

Establecer una conexión

Como ya hemos comentado, la conexión inicial entre los agentes determina el tono con el que se desarrollará la relación. Si una persona ve que es bueno ayudando, y detecta que tiene esa habilidad, su punto de partida sería preguntarse: « ¿qué puedo hacer para ayudarte? ». Esto puede establecer una relación en la que se asume el poder y se busca ofrecer respuestas y advertencias. Esto también anima a la otra persona (consciente o inconscientemente) a asumir el papel de la persona que necesita ayuda.

Crear una conexión agente - agente

Divide la clase en grupos de tres personas y prueba los siguientes escenarios.

Es la primera vez que os encontráis y tú (el agente de apoyo mutuo) buscas establecer una conexión con la otra persona, háblale sobre tu role e investiga un poco de él. Este diálogo inicial debería durar entre cinco y diez minutos.

- Una persona representa el rol de alguien usando el servicio de apoyo por primera vez.
- La segunda persona es el agente de apoyo mutuo.
- La tercera observa la interacción entre los dos.

Cuando observes, busca los métodos y enfoques que utiliza el agente de apoyo mutuo para establecer la conexión. Puede que quieras usar la lista de observación que se adjunta para recoger datos.

Cuando acabe el diálogo, el observador compartirá sus notas y comentarios. Después, deja tiempo para reflexionar en grupo sobre lo que ha funcionado y sobre lo que influye en la habilidad de crear una conexión.

Este ejercicio de role-playing se puede repetir más de una vez para que todos puedan desempeñar todos los roles.

Notas

En role-playing, el agente de apoyo mutuo busca establecer una conexión presentándose a sí mismo. Puede que sea útil hacer referencia al ejercicio de la sesión 4 «Mutualidad y fortalecimiento en apoyo mutuo».

Anima a los estudiantes a reflexionar sobre cómo se sintieron antes, durante y después del debate. Ten en cuenta los sentimientos de los estudiantes tras el ejercicio y cómo pueden afectar al debate.

Poder y roles en las relaciones entre iguales

Escenario en torno al poder en las relaciones entre iguales.

Usa el siguiente escenario o crea uno nuevo en grupo:

Situación:

Has mantenido una relación de apoyo mutuo con Sergio durante un par de meses y las cosas parece que avanzan bien. Te ha dicho cuanto se divierte al trabajar contigo y os sentís muy seguros. Hoy te ha dicho que tiene miedo de hablar con su médico sobre bajar la dosis de su medicación. Sergio sabe que tú lo hiciste y te salió bien y te pide que hables con su médico por él.

Hay muchas formas de contestar a Sergio como agente. Anima al grupo a que busque respuestas y analice adonde quiere llegar. Esto podría incluir:

- Convencer a Sergio de que lo puede hacer: «si yo lo hice, tú también puedes».
- Ofrecerte hablar con el médico como te pidió.
- Rechazar sin rodeos entrometerte: «no debería hablar sobre el tratamiento, estoy aquí para trabajar contigo tu recuperación».

Más tarde, pide a los estudiantes que respondan a la situación de una manera que mantengan la mutualidad y Sergio salga fortalecido.

Notas

A la hora de compartir las respuestas, puede que quieras reflexionar sobre:

- Los roles creados.
- El impacto del poder.
- El posible impacto de las respuestas en la relación.

Cuando se trabaja a través de una respuesta que mantiene la mutualidad y el fortalecimiento es probable que haya un proceso de negociación y diálogo entre Sergio y su agente de apoyo mutuo. Para ello, los participantes tendrán que:

- Cuestionar los sentimientos sobre sí mismos y Sergio.
- Ser consciente de lo que siente Sergio, y además tener curiosidad por saber por qué.
- Ser consciente de que Sergio ve al agente de apoyo mutuo con más poder y más capacidad.
- Conectar con Sergio mientras validas su experiencia: «Entiendo que esta tiene que ser una situación difícil para ti...»
- Hacer preguntas respetuosas sobre su historia: ¿por qué Sergio busca a alguien para «arreglar» esta situación?, ¿qué pasó en el pasado que le asusta tanto?, ¿cómo podemos llegar a un acuerdo que garantice que Sergio tiene el control?



Fichas de trabajo y materiales para los estudiante

1. Conectando: Lista de control.
2. Posiciones de poder.

Conectando: lista de control

Relación de fortalecimiento mutuo	Relación de apoyo	Notas sobre lo observado
Dos expertos por experiencia	Se establece que persona es la experta	
Se buscan soluciones juntos	Se ofrece consejo	
Se centra en la solución	Se centra en el problema	
Fomenta la interdependencia	Fomenta la dependencia	

Posiciones de poder

La forma en la que interactuamos con otros se ve motivada, normalmente, por una necesidad psicológica fuera de nuestro conocimiento directo o conciencia. Para satisfacer esta necesidad, tendemos a jugar ciertos roles en las relaciones, este role puede cambiar dependiendo de la situación y de las personas con las que nos relacionemos. Ser consciente de ello nos ayudará en nuestro intento de desarrollar relaciones entre iguales.

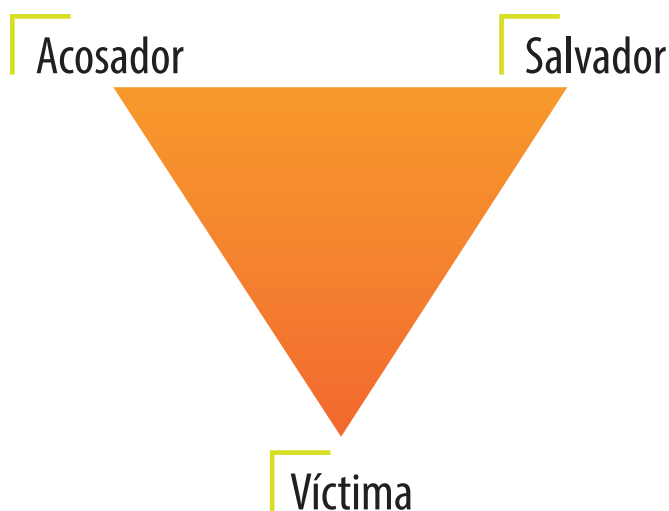
Hay algunos rasgos comunes entre los roles que aparecen en las relaciones personales. Se han desarrollado dos modelos diferentes para ayudarnos a entender estos roles.

Modelo 1: 'Triángulo dramático'

Stephen Karpman, un analista transaccional, descubrió un patrón de interacción que llamó el «Triángulo dramático». El modelo de Triángulo dramático incluye tres roles:

- Víctima: La víctima asume o acepta el papel de persona maltratada y perseguida. Una víctima es aquella que suele sentirse superada por su propio sentido de vulnerabilidad, incompetencia o impotencia, y no asume su responsabilidad o poder. En este papel, una víctima recurriría al salvador para que le cuide.
- Acosador: El acosador presiona o intimida a la víctima. Es una postura inconsciente en la que la persona no se da cuenta de su propio poder, que utiliza de una manera negativa y destructiva.
- Salvador: El salvador se da prisa por defender a la víctima, protegiéndola del acosador. Un salvador es alguien que no es dueño de su propia vulnerabilidad y busca 'salvar' a los que ve como vulnerables.

El Triángulo dramático se suele representar con un triángulo con su vértice mirando hacia abajo, con el acosador y el salvador arriba y la víctima abajo. Esto muestra que el acosador y el salvador asumen una posición de poder sobre la víctima.



Cada uno de estos tres roles necesita a los demás para funcionar. Los roles no representan necesariamente el verdadero nivel de poder de la persona. Cada una de estas tres posiciones es una manera de obtener poder cuando nos sentimos incómodos. De hecho, habitualmente pasamos de uno a otro dependiendo de la situación.

Modelo 2: Juegos en los que participamos

Otro analista transaccional describió un segundo modelo de roles que se asumen de forma inconscientemente. Eric Berne, en su libro «Juegos en los que participamos», describe el papel del padre, el adulto y el niño en las relaciones. Ser consciente de nuestra tendencia a pasar por estos papeles puede ayudarnos a formar relaciones fuertes. Berne sugiere que las experiencias negativas pueden unir a las personas que asumen ciertos roles o los intercambian. Estamos familiarizados con estos roles por nuestra propia experiencia de vida y comúnmente los asumimos.

	Padre	Niño	Adulto
Rasgos	Lenguaje corporal enfadado o impaciente Acusador	Expresiones emocionales Risa nerviosa Berrinche	Curioso e interesado Sin miedo
Lenguaje	Crítico Locuciones como tener que o deber de	Indeciso o confuso Buscando impresionar Emotivo	Sistemático Preguntándose: por qué, dónde, cómo No definitivo: quizás, puede

Por ejemplo, una persona puede que asuma el papel de un adulto en una relación. En este papel, puede que actuemos como alguien autoritario y controlemos todo. Este papel puede estar relacionado con el de ayudante. Un agente de apoyo mutuo puede que, inconscientemente, adopte el papel de padre controlador en una relación. Es posible que la respuesta por parte de la otra persona sea la de responder de manera infantil.

Siempre podemos asumir el papel de niño en una relación, probablemente cuando nos sentimos vulnerables. En este papel, el enfado o la emoción pueden dominar la razón. Otro tipo de respuesta infantil es permitir que la otra persona se quede a cargo de la relación. En este caso, se crea en la relación un desequilibrio de poder entre las dos personas, ya que es poco probable que la persona que asume la posición infantil tome alguna responsabilidad.

En las relaciones de apoyo mutuo estamos buscando establecer relaciones adulto-adulto.

Sesión 6: Evaluación intermedia

Introducción

El objetivo de esta sesión es dar a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre lo que han aprendido hasta ahora, ofrecer apoyo, feedback y revisar el contenido estudiado hasta la fecha.

Para más información sobre la evaluación, ver el Anexo 2. La primera tarea de evaluación es la elaboración de una redacción en la que cada estudiante narre su historia de recuperación personal en relación con el enfoque de recuperación y el apoyo mutuo. Esta tarea se relaciona con los resultados 1 y 2.

Resultado

- Entender el proceso de recuperación en salud mental.
- Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.

Portfolio

Entender el proceso de recuperación en salud mental.

- Describir y explicar la recuperación a nivel personal y el enfoque de recuperación.
- Examinar dos características del enfoque de recuperación.
- Describir y explicar tres factores que apoyan la recuperación.

Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.

- Estudiar la relación entre el apoyo mutuo y la recuperación.
- Debatir sobre dos aspectos del apoyo mutuo.

Organización de la sesión

Hay un gran número de opciones para el desarrollo de esta sesión. Se puede llevar a cabo de forma grupal, individual o, se puede combinar ambas.

Si la evaluación y revisión se organiza como sesión grupal, podría suponer:

- Una oportunidad para que los estudiantes revisen y comenten el contenido del curso.
- Un debate sobre la tarea de evaluación y lo que se pide.
- Una oportunidad para que los estudiantes hagan un primer borrador basado en su historia de recuperación, que por otro lado, habrán ido desarrollando desde la sesión 3. Ello les animará a preparar la tarea de evaluación escrita y a considerar su historia con lo que han aprendido sobre recuperación y apoyo mutuo.

Si la sesión se establece de forma individualizada, también deberá abarcar una revisión del contenido del curso y del portfolio.

Sesión 7

Uso del lenguaje y la comunicación

Introducción

Como agentes de apoyo mutuo, el lenguaje que usamos y como nos comunicamos son la clave para establecer una buena conexión con las personas a las que apoyamos. Esta sesión se centra en como usamos el lenguaje de recuperación y nuestras habilidades de comunicación en una relación entre iguales.

El lenguaje de recuperación está diseñado para resaltar los puntos fuertes y las habilidades de quienes están en rehabilitación.

El objetivo de esta sesión es presentar a los candidatos los elementos clave para una comunicación efectiva, ello incluye comunicación verbal y no verbal, escucha activa y el uso del lenguaje de recuperación.

78

Resultados de aprendizaje

Demostrar la capacidad para desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.

Portfolio y evaluación

- Demostrar el uso de habilidades de comunicación efectiva, que incluya la escucha activa y el lenguaje de recuperación.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Bienvenida y resumen de la sesión	En grupo	
Conectando	En grupo	Papel continuo
Lenguaje de recuperación Parte uno Parte dos	Individual Debate en grupo	Papel continuo
Uso de un lenguaje centrado en la recuperación	Trabajo de grupo	Ficha de trabajo: uso de un lenguaje centrado en la recuperación
¿Qué facilita la comunicación?	Trabajo de grupo	Ficha de trabajo: - Diez habilidades clave de comunicación
Fortalecimiento de las interacciones	Role playing	Ficha de trabajo: - Fortalecimiento de las interacciones

Contextualización

Uso del lenguaje

El lenguaje es una de las maneras de promover y mejorar el apoyo durante la recuperación. El lenguaje se adapta y cambia constantemente, apareciendo nuevas palabras y descripciones relevantes constantemente. La forma en la que hablamos y las palabras que usamos pueden tener un impacto muy fuerte en como interactuamos, y en cómo nos percibe el mundo. Asimismo, hay una manera de usar el lenguaje de forma que facilite la recuperación.

«El lenguaje da forma a cómo vemos y construimos el mundo. Es importante tener en cuenta que el lenguaje puede fomentar la recuperación, por ejemplo, usando palabras que faciliten y no limiten el viaje hacia la recuperación». (Slade M, 2010)

El lenguaje de recuperación se relaciona con la habilidad de transmitir esperanza e identificar puntos fuertes. El lenguaje que usamos también es importante para el desarrollo de las relaciones de apoyo mutuo. Sin embargo, no está estipulado y las palabras que usamos cambian a lo largo del tiempo y entre culturas. Por ejemplo, puedes encontrar documentos

sobre el apoyo mutuo y la recuperación de otros países que usan un lenguaje con el que no te sientes cómodo. En algunos lugares, es normal llamar a las personas que usan los servicios de salud mental como “clientes”. En el Reino Unido se habla de personas con problemas de salud mental, mientras que en Estados Unidos de personas con discapacidad psíquica.

Hodge y Townsend (autores de *The Impact of Language and Environment on Recovery*, 2008) no ofrecen una lista de cosas que decir o no, porque rápidamente se quedaría obsoleta y sería inútil, debido a la naturaleza dinámica del lenguaje. El documento describe situaciones en las que el lenguaje se usa de manera inconsciente o, para mantener el control, por ejemplo, usando un lenguaje técnico cuando no es apropiado.

El poder del lenguaje

Las cosas que decimos y cómo las decimos pueden impactar poderosamente en otras personas. Anima a los estudiantes a ser considerados con el uso del lenguaje. Motívalos para que se tomen tiempo para elegir cuidadosamente las palabras pensando en los valores de la recuperación. Además, las y los estudiantes deberán ser conscientes de cómo evitar usar un lenguaje desesperanzador. En otras palabras, hay que animarles a usar un lenguaje de recuperación.

Los agentes de apoyo mutuo deberían hablar en «primera persona». Este, es un concepto que creció gracias a un movimiento reivindicativo que afirma que ante todo las personas son personas y no diagnósticos, clientes, pacientes o usuarios de un servicio. Hablar o escribir sobre una persona como algo o como una enfermedad más que como una persona, es irrespetuoso y discriminatorio.

Describir a las personas por su diagnóstico o el uso de servicios puede llevar consigo el peligro de etiquetar a las personas y reforzar identidades basadas en la enfermedad y en el uso de servicios, más que en el bienestar, la individualidad y la esperanza. Esto puede influir negativamente en la identidad y en la recuperación de las personas. De manera similar, también debemos ser conscientes de la tendencia de describir a las personas por su uso de los servicios, por ejemplo, usuario del servicio o paciente. Etiquetar o categorizar a las personas también puede llevar a dividir los escenarios entre «ellos y nosotros», y esto es precisamente lo que tenemos que evitar.

El lenguaje que usan los agentes de apoyo mutuo puede fortalecer o estigmatizar. Cuando te encuentres categorizando a personas de esta manera, retrocede y busca alternativas. Los agentes de apoyo mutuo también encontrarán la oportunidad de descubrir y cuestionar constructivamente este tipo de etiquetas con amigos y compañeros.

Lori Ashcroft y William Anthony, dos escritores líderes en recuperación en EE.UU., desarrollaron la siguiente lista para demostrar el uso del lenguaje «que promueve la aceptación, el respeto y la singularidad». (Ashcroft and Anthony, 2006)

Lenguaje en desuso	Lenguaje que promueve la aceptación, el respeto y la singularidad.
Eres justo	Eres más que
Inestable	No es él/ella mismo/a hoy; está experimentando síntomas
Manipulador	Habilidoso; está realmente intentando conseguir ayuda
Loco	Único
Obediente	Puede que no confíe en sus elecciones o decisiones personales, asustado
Desobediente	Empieza a pensar por sí mismo/a, toma decisiones personales
Autorizado	Consciente de los derechos
Resistente	No abierto a, sabe decir que no, tiene ideas propias
Recurrente	Nos da muchas oportunidades de intervenir y apoyar
Referencia	Como es una persona cuando lo hace bien
Sin motivación	Tiene otros intereses, aburrido, no sabe cómo empezar
Indefenso	No es consciente de sus capacidades
Desesperanzado	No es consciente de sus oportunidades
Grandioso	Tiene mucha esperanza y muchas expectativas en sí mismo
Usuario del sistema	Habilidoso, buen defensor de sí mismo
Drogadicto,	Persona con una adicción o diagnosticado como que abusa de sustancias
Muy funcional, poco funcional, peligroso, peligro para los demás/peligro para uno mismo	Alguien que muestra estos problemas y características

Comunicación efectiva

Hemos aprendido que las personas son expertas en su propia experiencia. Por ello, es imprescindible que los agentes de apoyo mutuo sean capaces de escuchar y compartir historias y experiencias, que confirmen esas experiencias y desarrollen relaciones.

La comunicación es un proceso de ida y vuelta en el que la información se da y se recibe entre dos o más individuos. Es fundamental garantizar que lo que se dice y recibe tiene un significado similar para cada participante de la conversación. La forma de comunicarnos en la relación de apoyo mutuo puede ser un arma muy poderosa y hay una gran variedad de técnicas que podemos usar para hacer esta comunicación más intencionada. Por ejemplo, el uso del lenguaje de recuperación puede mostrar empatía y comprensión mientras se fomenta la esperanza y el fortalecimiento. El proceso de escucha activa ayudará a ello. La comunicación es la forma de entablar relaciones fuertes y dependerá de cómo expresemos la información, nuestra intención, consolidaremos la confianza y desarrollaremos la reciprocidad.

La comunicación no solo se limita a lo que decimos, también a como lo decimos, a lo que escribimos, cómo escuchamos, qué preguntamos y cómo transmitimos nuestra atención. Asimismo, esto incluye nuestro lenguaje corporal, que veremos más adelante en detalle. Para comunicar de forma efectiva, necesitamos entender cómo y por qué decimos lo que decimos (o no decimos) y que lo que escuchamos es solo una historia entre muchas posibilidades. Dicho de otra manera, cuando escuchamos a alguien, escuchamos una versión de su historia. Es decir, escuchamos lo que han elegido compartir con nosotros basándose en sus suposiciones sobre quiénes somos y cómo se ven a sí mismos en ese momento.

Cuando escuchamos con auténtica curiosidad e interés, escuchamos lo que se dice, como se dice y, también, lo que no se dice. Escuchamos para saber cómo ha aprendido esta persona a pensar/ver/entender las cosas de esta manera.

Habilidades de comunicación efectiva

Hay una variedad de habilidades que podemos usar para comunicarnos de manera empática. Este tipo de comunicación podría describirse como comunicación intencionada ya que incluye usar la forma en la que escuchamos y nos comunicamos como una herramienta. Reconocer el poder de la comunicación es el primer paso para mejorar nuestras habilidades. La siguiente lista describe diez habilidades clave en comunicación efectiva e intencionada.

1. Escucha activa, escuchar de manera diferente

La escucha activa es un trabajo duro y necesita práctica porque no es algo que hagamos normalmente. Es una herramienta importante en la comunicación efectiva entre iguales. La escucha activa implica curiosidad y debería ayudar a desarrollar una comprensión más profunda de la otra persona y de lo que es importante para ella.

Escucha centrada en el problema	Escuchar activa
¿Qué problema tienes?	¿Qué puedo aprender?
Ayuda a crear suposiciones	Se basa en la curiosidad
Fácil de hacer y natural	Difícil de hacer, habilidad adquirida
Se toma las cosas al pie de la letra, superficial	Fomenta la investigación y la comprensión profunda
Creo que sé que pasa aquí	¿Qué tratas de decirme realmente?
Cerrado	Abierto

2. Escuchar desde una posición de desconocimiento

Esta posición nos permite conocernos unos a otros sin presuposiciones. Nos ofrece la oportunidad de ser curiosos y de mantenernos lejos de valoraciones, evaluaciones y juicios y, con suerte, de empezar una conversación en la que ambas partes se hacen más conscientes de sí mismas mientras aprenden y crecen juntas.

3. Escuchar la «historia no contada»

La mayoría del tiempo escuchamos la historia como si fuera «la verdad». Nos olvidamos de la perspectiva y reaccionamos a lo que se dice. Sin embargo, si miramos más allá, podremos descubrir por qué esta persona nos cuenta la historia de esta manera. Podremos escuchar las presuposiciones que puede tener sobre nosotros y sobre sí misma y podremos hacer preguntas para descubrir lo que realmente significan sus palabras. Esto evita que intentemos resolver el problema basándonos simplemente en la historia «que se ha contado».

4. Ofrecer reconocimiento

Nos perderemos puntos de vista diferentes si nos encontramos metiéndonos en conversaciones como «solucionador». A veces, cuando entramos con la actitud de solucionar problemas, no solo nos atascamos en una especie de papel de «experto», sino que además nos perdemos la posibilidad de una conversación mucho más rica. En estos casos, la persona puede que se aleje sintiéndose no escuchada y desconcertada. El reconocimiento nos hace sentirnos realmente escuchados.

5. Reflexionar sobre emociones y sentimientos

Muchas veces escuchamos las palabras de otras personas sin sentir nada. Otras asumimos que los demás se sienten de cierta manera porque sabemos cómo nos hemos sentido en la misma situación. Cuando ocurre alguna de estas dos cosas, solamente escuchamos una pequeña parte de la historia y no conocemos a los otros como personas completas. Si escuchamos con emoción, es probable que escuchemos la historia y reconozcamos a la persona, así se sentirá importante y valorada. Por ejemplo, decir «eso debe ser muy duro para ti» ayuda a sincerarse y llevar a conexiones más ricas.

6. Preguntar para aclarar

Cuando escuchamos más allá, preguntando para llegar más allá de las suposiciones, podemos ver las cosas más claras. Por ejemplo, cuando alguien habla de depresión, deberíamos preguntar: «¿Qué significa depresión para ti?» o «ayúdame a entender en que se diferencia la depresión de sentirse triste». Aquí tienes algunas palabras y frases que pueden ayudar a que el otro se sincere:

- Ayúdame a entender...
- ¿Qué significa para ti...?

7. Hacer preguntas poderosas

Hacer preguntas poderosas ayudará a apartar la conversación de la solución del problema y la llevará hacia la creación de posibilidades. Al preguntar ciertas cosas, podemos empezar a ayudar a la gente a acercarse a lo que quieren en su vida más que alejarse siempre de lo que no quieren. Observa estos ejemplos:

- ¿Qué quieres conseguir?
- ¿Qué lo hará diferente?
- Si las cosas te fueran mejor, ¿qué habría cambiado?

8. Usar el lenguaje de recuperación

El uso del lenguaje de recuperación se asocia estrechamente con nuestra habilidad de compartir esperanza y de identificar fortalezas. El lenguaje que usamos puede ser importante también en el desarrollo de las relaciones de empatía. Entendemos que el lenguaje que usamos es potencialmente poderoso y lo que decimos y como lo decimos puede tener un impacto considerable en los demás.

9. Comunicación directa, honesta y respetuosa

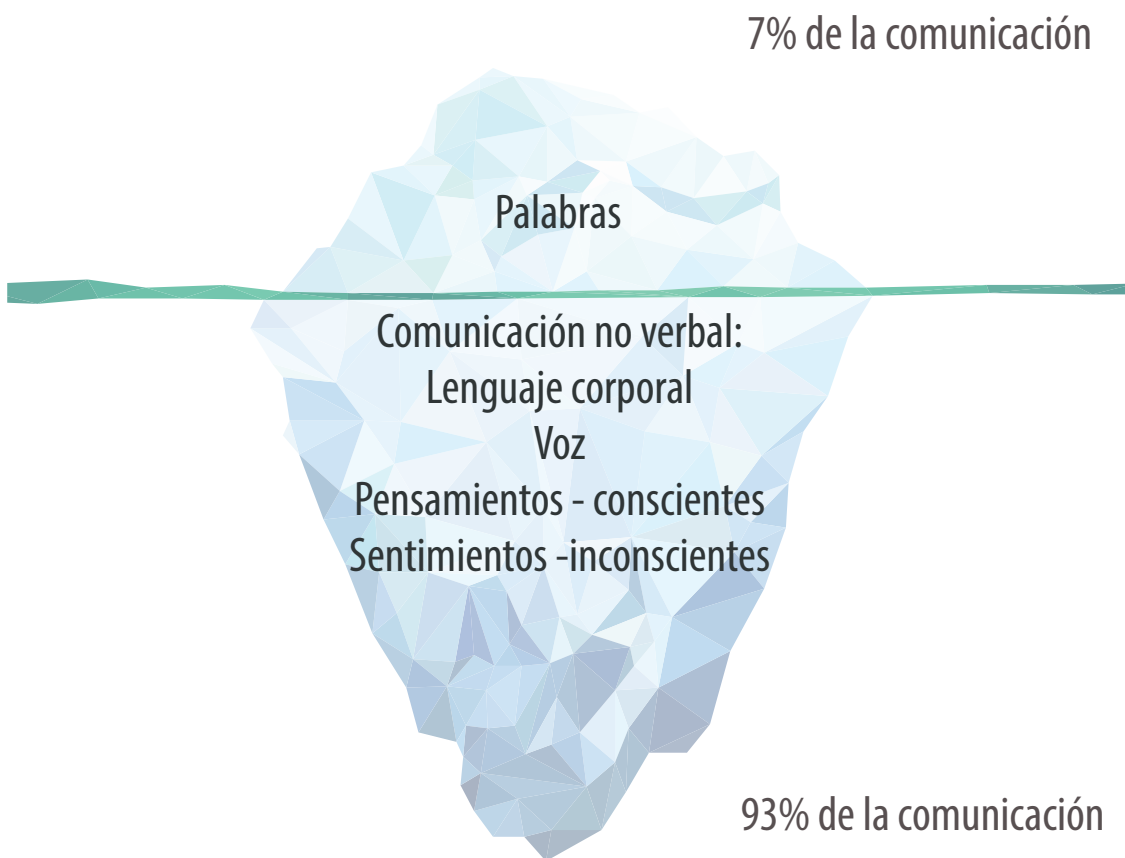
Esto se vuelve particularmente importante cuando hay emociones en juego. Caminamos con pies de plomo, evitamos a la persona y hablamos sobre ella a sus espaldas o, incluso, mentimos. Todo ello es bastante común en las relaciones casuales. Como sabemos que las relaciones entre iguales son diferentes, habrá una intención que requiere conversaciones que van más allá de lo superficial.

Cuanto más practiques la comunicación honesta, directa y respetuosa, más profundas y fiables serán tus relaciones. Además notarás que si estás abierto a hacer tu parte, los otros estarán más dispuestos a hacer lo mismo.

10. Sentirse cómodo con el silencio.

El silencio es una parte esencial de la comunicación que a veces puede resultar difícil. Como agente de apoyo mutuo, debemos entender que el silencio es una parte fundamental del proceso de comunicación y, por ello no sentir la necesidad de evitarlo. El silencio puede dar a los individuos tiempo para pensar y formular una respuesta con significado en vez de decir lo primero que se les ocurra. Aprender a estar cómodo con el silencio puede ser muy enriquecedor porque así podemos conectar con el lenguaje no verbal. Lo importante del silencio es que brinda el tiempo necesario para que el proceso se desarrolle poco a poco.

Habilidades de comunicación no verbal



Se podría pensar que la mayor parte de nuestra comunicación es verbal. Sin embargo, te sorprenderá saber que la mayoría de lo que decimos a los demás se entiende sin decir una sola palabra. La mayor parte de lo que entiendes sobre lo que te ha dicho, o lo que la persona trata de decirte, es a través del lenguaje corporal o la comunicación no verbal. Comunicamos y expresamos nuestros sentimientos, actitudes, creencias y valores de forma no verbal. Estos mensajes son claros por cosas como nuestra expresión facial, el contacto visual o la falta de éste.

Además, nuestras habilidades de escucha activa son evidentes en la comunicación no verbal. Por ejemplo, muestras interés si te inclinas hacia delante cuando hablas a alguien o si creas frases de unión del tipo: «justo lo que estabas diciendo». Puedes apoyarlo teniendo un contacto visual apropiado. (Si miras a alguien mucho tiempo, podría pensar que estás intentando intimidarle. Si el contacto es breve, podrían pensar que eres tímido, inseguro o que estás incómodo hablando con ellos). Por eso, una comunicación no verbal apropiada puede apoyar de forma efectiva la comunicación verbal.

Otras formas de comunicación no verbal incluyen

- El movimiento del cuerpo: la forma en que caminamos, movemos la cabeza, nos sentamos, cruzamos las piernas o los brazos puede indicar cómo nos sentimos.
- La postura: sentarnos con los brazos cruzados puede significar «no te estoy haciendo ni caso» o «no te creo», mientras que inclinarse hacia delante en una conversación puede significar «me interesa lo que dices», «estoy disfrutando de la conversación».
- La tensión muscular: la tensión en nuestra cara, pies y manos puede mostrar cómo de relajados (o no) nos sentimos en una situación. Podemos usar esto para evaluar la angustia que podría provocar una situación en la otra persona.
- Los gestos: son movimientos de manos y brazos que nos pueden ayudar a entender lo que dice una persona. Estos pueden significar cosas distintas para personas diferentes, por lo que para entender lo que se trata de decir es bueno practicar desde la perspectiva de otro individuo. Por ejemplo, el «pulgar hacia arriba» se entiende universalmente como un gesto positivo.
- El tacto: tocar es un método clave en comunicación. Una palmada suave en el hombro o alguien que te coge la mano te puede transmitir mensajes de cuidado, afecto y preocupación. Sin embargo, también es un gesto muy emotivo y muchas personas no se sienten cómodos cuando las tocan. Se debe intentar entender al individuo y evaluar si acepta bien el contacto físico o no. También es una buena idea evaluar si el ambiente es adecuado para usar este método, por ejemplo, la privacidad de una habitación no sería un ambiente adecuado para usar el tacto como medio de comunicación.

Comunicación escrita

Cuando trabajamos en el marco de salud mental, una de las maneras de comunicarse es a través del papel. Esto podría incluir notas de apoyo, planes de cambio, recordatorios o actas de reuniones.

El objetivo de un informe escrito es reflexionar sobre un número exacto de interacciones y/o tener una evaluación actualizada de la situación de la persona. Cuando sea posible, esto se debería hacer con la persona implicada. Los informes se usan también para ofrecer un seguimiento histórico al que poder acceder en el futuro para recordar a la persona.

Es muy importante escribir sobre las personas de manera respetuosa. La información que se escribe en archivos o notas tiene que estar basada en hechos y libre de opiniones o prejuicios. Recuerda que la información en archivos refleja un periodo en la vida de la persona. Normalmente, el comportamiento y las reacciones del individuo no tienen que ver necesariamente con quien es, sino que pueden ser una respuesta a la situación en la que se ha encontrado, al ambiente en el que está o a como los otros interactúan con él. Por ejemplo, una persona podría tener un ataque de agresividad y esto se recogerá como parte de su problema de salud mental en un momento puntual. Sin embargo, estos ataques podrían ser una reacción contra el ambiente y a como se le ha tratado, (o ha creído que se le trataba) en ese momento.

Siempre hay que tener en cuenta como se podría interpretar el contenido de lo que escribes. Como se dijo anteriormente, el informe escrito de un agente de apoyo mutuo debería basarse en los hechos y estar libre de prejuicios y opiniones. Es preferible escribir las notas conjuntamente con la persona implicada. Por ejemplo, podrías preguntar al individuo con el que estás trabajando como describiría una situación o interacción o podríais escribir las notas conjuntamente como un resumen del tiempo que habéis pasado juntos.

Los informes escritos que contienen prejuicios y opiniones pueden ser peligrosos, ya que pueden provocar una reacción en los individuos que los leen. Esto puede alimentar pensamientos negativos, creencias y opiniones no fundamentados hacia la persona que se describe. Por ejemplo, al escribir «Sandra otra vez se niega a ir al encuentro que organizamos en la oficina». Las expresiones «se niega» y «otra vez» insinúan que Sandra no está enganchada al servicio y que esto es un modelo de conducta en ella. El peligro que hay aquí es que otros se esfuerzan en que Sandra se involucre y/o abusen de su poder para «obligarla». Si no quiere ir a la oficina, escribe simplemente que «Sandra decidió no asistir al encuentro en la oficina»

Los informes pobres pueden tener un impacto negativo en nuestra habilidad de evaluar situaciones de manera independiente y holística, lo que puede dar lugar a un apoyo más pobre o a intervenciones inapropiadas.

Ejercicios prácticos

Conectando

Este ejercicio ofrece la oportunidad de empezar a pensar en el lenguaje y en como lo usan.

Uso del lenguaje

Trabajando con todo el grupo, pídeles que piensen en una palabra que usarían para describirse y que la compartan con el grupo.

Recógelas en papel continuo y comienza un debate grupal sobre lo que piensan de la lista de palabras que ha surgido.

Notas

El objetivo es hacer que los estudiantes piensen en el lenguaje que usan, con qué frecuencia usan un lenguaje similar y como las palabras pueden significar cosas diferentes para cada persona.

Lenguaje de recuperación

Este ejercicio trata de usar el lenguaje con el objetivo de fomentar la recuperación.

Este ejercicio tiene dos partes.

La primera se centra en un lenguaje negativo y pobre. La segunda trata de mostrar cómo usando el lenguaje de manera diferente se puede fomentar la esperanza y descubrir los puntos fuertes y el potencial en las personas.

Primera parte: Lenguaje negativo y pobre

Es un ejercicio individual. Cuenta a los estudiantes que la siguiente lista se ha usado para describir a alguien. Pídeles que le echen un vistazo y piensen en lo que inmediatamente les viene a la cabeza sobre la persona.

Adviérteles de que no empleen mucho tiempo en pensar en las palabras. Puede que sean palabras que han oído relacionadas con otras personas o que ellos u otros han usado para describirse. Destaca que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Apunta las siguientes palabras en papel continuo

- Inestable
- Crónico
- Paciente
- Disminuido
- Desmotivado
- Autolesionado
- Disfuncional
- Desafiante
- Dañado
- Esquizofrénico
- Límite
- Exagerado
- Raro
- Obsesionado con sí mismo
- Puerta giratoria
- Manipulador

Invita a todo el grupo a hacer comentarios y a debatir.

Notas

Este ejercicio ofrece la oportunidad de reflexionar sobre como el lenguaje negativo puede dejar a la gente desesperanzada y como la terminología profesional no nos dice realmente nada sobre la persona. Hay más etiquetas que descripciones.

Las palabras y como las usamos tiene una gran importancia en el campo de la salud mental donde la discriminación, el decaimiento y la pérdida de la autoestima pueden provocar en las persona una batalla consigo mismos.

Segunda parte: Lenguaje de recuperación

Continúa con el debate en grupo e introduce una manera distinta de usar el lenguaje, conocido comúnmente como lenguaje de recuperación.

Pregunta a los estudiantes:

- ¿Qué significa para ti lenguaje de recuperación?
- ¿Por qué es importante usarlo?

Recoge las respuestas en papel continuo.

Notas

A partir del debate y de la lista que ha generado, apoya a los estudiantes para que identifiquen los elementos clave del lenguaje de recuperación centrándote en la esperanza y el fortalecimiento.

El debate debería incluir los siguientes puntos:

- ayuda a la recuperación de una persona.
- fomenta la esperanza
- trata a las personas como individuos
- trata a las personas como iguales/ ataja el desequilibrio de poder
- ofrece una visión positiva de uno mismo
- puede ser fortalecedor
- fomenta los sentimientos positivos sobre uno mismo y el futuro
- reduce las etiquetas, el estigma y la categorización
- es comprensible
- permite a los individuos usar sus propias palabras para compartir sus experiencias
- puede reducir los sentimientos de fracaso/frustración y apoyar la creación de la autoconfianza
- fomenta la elección y la defensa
- fomenta las fortalezas y habilidades de una persona

Usar un lenguaje centrado en la recuperación

Se propone el siguiente ejercicio para resumir lo aprendido y reflexionar sobre cómo los agentes de apoyo mutuo podrían usar el lenguaje.

Usar el lenguaje de recuperación

Los estudiantes trabajarán en pequeños grupos de tres o cuatro personas. Pídeles que piensen en cómo las siguientes afirmaciones podrían influir en la esperanza, el apoyo mutuo y el fortalecimiento.

Después, pídeles que trabajen con su grupo para desarrollar frases alternativas que expresen algo parecido pero que usen un lenguaje centrado en la recuperación. Proponles que traten de usar las cosas que han aprendido sobre el desarrollo de relaciones entre iguales.

El siguiente resumen y las alternativas sugeridas se ofrecen como información para el facilitador.

Afirmación	Alternativa sugerida
Aquí está Jaime de nuevo, es uno de nuestros pacientes de puerta giratoria.	Me gustaría saber qué le pasa a Jaime, ¿por qué tiene la necesidad de buscar seguridad en el hospital?
Has tenido un trastorno de personalidad, no vas a poder seguir el curso a tiempo completo.	Has demostrado una fuerza increíble al superar tu trauma y estoy muy contento de oír que estás interesado en retomar la educación. ¿Qué te interesaría estudiar? Estaría encantado de ayudarte a explorar posibles opciones para ti.
Creo que no sería inteligente por tu parte trabajar en el campo de la salud mental, dado tu historial.	Creo que tendrías mucho que ofrecer habiendo afrontado tus propios problemas mentales.
Piensa en ti como diabético. Necesitaras tomar medicación el resto de tu vida.	La medicación puede ser una herramienta útil en la recuperación. Yo además, uso otras herramientas a las que llamo herramientas para mi bienestar ¿te gustaría explorarlas por ti mismo?
Carol, esquizofrénica crónica, no se engancha con los servicios y es resistente al tratamiento.	Carol sabe bien lo que es útil y no encuentra útiles ni los servicios y ni la medicación. Oye voces diciéndole lo mala que es y se le ha diagnosticado esquizofrenia.
¿No estarás pensando en tener hijos después de lo que has pasado?	Estoy tan entusiasmada de oírte decir que quieres crear una familia. Has demostrado una gran fuerza al pasar por experiencias tan difíciles en tu vida y estoy segura de que serás un buen/a padre/madre.

Estoy preocupado por Susana. Es bipolar y ha empezado a ir a discotecas y beber hasta las tantas.	Susana está empezando a salir con sus amigos de nuevo y a divertirse conociendo a otros y bailando.
Nunca salió nada bueno de la enfermedad mental.	Puede que fuese una experiencia muy angustiosa para mí en ese momento pero he encontrado maneras de trabajar con mis experiencias y me encantaría compartirlas con otros para ayudarles.
Tienes que dejar de hacerte daño. No entiendo por qué lo haces.	Me interesa mucho saber porque te autolesionas y lo que significa para ti.
Si no dejas de arriesgarte, tendrás problemas.	Estoy animado al verte con tantas ganas de seguir con tu vida. ¿Cómo podemos trabajar juntos para asegurarnos de que lo consigues?

Junta al grupo para comentar las respuestas. Pídeles que tengan en cuenta:

- cómo se sintieron al leer las afirmaciones originales
- si ha sido fácil o no tener en cuenta y aceptar las alternativas

Notas

Anima a los estudiantes a usar un lenguaje de recuperación en primera persona, fortalecedor, lleno de esperanza y centrado en sus fortalezas.



¿Qué hace que la comunicación sea buena?

Este ejercicio brinda la oportunidad de desarrollar una lista con aquellas características que hacen que la comunicación sea positiva.

Habilidades comunicativas

Pide a los estudiantes que reflexionen sobre una interacción positiva que hayan tenido recientemente y que apunten por qué lo fue:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Cómo se sintieron?

Más tarde, pídeles que hagan lo mismo con una negativa:

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Cómo se sintieron?

Crea un gran grupo de diálogo y recoge los factores que hacen que una interacción sea una experiencia positiva o negativa.

Notas

Refuézalo con la ficha de trabajo "Las 10 habilidades de comunicación clave"

Interacciones fortalecedoras

En grupos de tres, tendrán la oportunidad de practicar las habilidades comunicativas a través de la representación de diferentes situaciones en una relación de apoyo mutuo.

Cada persona tendrá el papel:

- De igual.
- De agente de apoyo mutuo.
- De observador.

El igual piensa en una situación o problema que le gustaría tratar con su agente de apoyo mutuo. Se encuentran y comienzan el diálogo.

El observador usará la tabla adjunta (Ficha de trabajo: Fortalecimiento de las relaciones) que le daremos para recoger lo que observe relacionado con las 10 habilidades clave de comunicación efectiva. El observador debería usar las mismas habilidades para describir los aspectos positivos y cualquier otro aspecto a mejorar.

Cada conversación deberá durar entre cinco y ocho minutos más unos minutos para que el observador cuente lo que ha visto.

Cambiad los papeles, así cada persona tendrá la oportunidad de practicar sus habilidades comunicativas y ofrecer feedback.

Notas

Anima a los estudiantes a desarrollar situaciones basadas en sus propias experiencias en relaciones de apoyo.

Recuérdales que cada papel es importante y que esperas que quien ofrezca los comentarios deberá ser consciente de cómo los comunica.

Este tipo de comunicación requiere mucha práctica. Al principio, no será natural o auténtica. Incluso algunos se sentirán bastante incómodos. Practicar este tipo de comunicación intencionada es todo un reto, pero la práctica permite a la gente entablar relaciones más fuertes, crecer más como persona y establecer mejores relaciones. Esto se aplica a todos los aspectos de la vida, no solo en un papel de apoyo mutuo. Invítales a que continúen practicando con sus compañeros, familiares y amigos y a que observen la influencia que puede tener usar este tipo de lenguaje intencionado. También se les puede animar a repasar las diez técnicas cuando sea posible.



Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

- Uso del lenguaje basado en la recuperación.
- Diez habilidades de comunicación clave.
- Fortalecimiento de las relaciones.

Uso de un lenguaje basado en la recuperación

Afirmación	Alternativa sugerida
Aquí está Jaime de nuevo, es uno de nuestros pacientes de puerta giratoria.	
Has tenido un trastorno de personalidad, no vas a poder seguir el curso a tiempo completo.	
Creo que no sería inteligente por tu parte trabajar en el campo de la salud mental, dado tu historial.	
Piensa en ti como diabético. Necesitaras tomar medicación el resto de tu vida.	
Carol, esquizofrénica crónica, no se engancha con los servicios y es resistente al tratamiento.	

10 habilidades de comunicación clave

1. Escucha activa, escuchar de manera diferente

La escucha activa es un trabajo duro y necesita práctica porque no es algo que hagamos normalmente. Es una herramienta importante en la comunicación efectiva entre iguales. La escucha activa implica curiosidad y debería ayudar a desarrollar una comprensión más profunda de la otra persona y de lo que es importante para ella.

Escucha centrada en el problema	Escucha activa
¿Qué problema tienes?	¿Qué puedo aprender?
Ayuda a crear suposiciones	Se basa en la curiosidad
Fácil de hacer y natural	Difícil de hacer, habilidad adquirida
Se toma las cosas al pie de la letra, superficial	Fomenta la investigación y la comprensión profunda
Creo que sé que pasa aquí	¿Qué tratas de decirme realmente?
Cerrado	Abierto

Escuchar desde una posición de desconocimiento

Esta posición nos permite conocernos unos a otros sin presuposiciones. Nos ofrece la oportunidad de ser curiosos y de mantenernos lejos de valoraciones, evaluaciones y juicios y, con suerte, de empezar una conversación en la que ambas partes se hacen más conscientes de sí mismas mientras aprenden y crecen juntas.

Escuchar la «historia no contada»

La mayoría del tiempo escuchamos la historia como si fuera «la verdad». Nos olvidamos de la perspectiva y reaccionamos a lo que se dice. Sin embargo, si miramos más allá, podremos descubrir por qué esta persona nos cuenta la historia de esta manera. Podremos escuchar las presuposiciones que puede tener sobre nosotros y sobre sí misma y podremos hacer preguntas para descubrir lo que realmente significan sus palabras. Esto evita que intentemos resolver el problema basándonos simplemente en la historia «que se ha contado».

Ofrecer reconocimiento

Nos perderemos puntos de vista diferentes si nos encontramos metiéndonos en conversaciones como «solucionador». A veces, cuando entramos con la actitud de solucionar problemas, no solo nos atascamos en una especie de papel de «experto», sino que además nos perdemos la posibilidad de una conversación mucho más rica. En estos casos, la persona puede que se aleje sintiéndose no escuchada y desconcertada. El reconocimiento nos hace sentirnos realmente escuchados.

Reflexionar sobre emociones y sentimientos

Muchas veces escuchamos las palabras de otras personas sin sentir nada. Otras asumimos que los demás se sienten de cierta manera porque sabemos cómo nos hemos sentido en la misma situación. Cuando ocurre alguna de estas dos cosas, solamente escuchamos una pequeña parte de la historia y no conocemos a los otros como personas completas. Si escuchamos con emoción, es probable que escuchemos la historia y reconozcamos a la persona, así se sentirá importante y valorada. Por ejemplo, decir «eso debe ser muy duro para ti» ayuda a sincerarse y llevar a conexiones más ricas.

Preguntar para aclarar

Cuando escuchamos más allá, preguntando para llegar más allá de las suposiciones, podemos ver las cosas más claras. Por ejemplo, cuando alguien habla de depresión, deberíamos preguntar: «¿Qué significa depresión para ti?» o «ayúdame a entender en que se diferencia la depresión de sentirse triste». Aquí tienes algunas palabras y frases que pueden ayudar a que el otro se sincere:

- Ayúdame a entender...
- ¿Qué significa para ti...?

Hacer preguntas poderosas

Hacer preguntas poderosas ayudará a apartar la conversación de la solución del problema y la llevará hacia la creación de posibilidades. Al preguntar ciertas cosas, podemos empezar a ayudar a la gente a acercarse a lo que quieren en su vida más que alejarse siempre de lo que no quieren. Observa estos ejemplos:

- ¿Qué quieres conseguir?
- ¿Qué lo hará diferente?
- Si las cosas te fueran mejor, ¿qué habría cambiado?

Usar el lenguaje de recuperación

El uso del lenguaje de recuperación se asocia estrechamente con nuestra habilidad de compartir esperanza y de identificar fortalezas. El lenguaje que usamos puede ser importante también en el desarrollo de las relaciones de empatía. Entendemos que el lenguaje que usamos es potencialmente poderoso y lo que decimos y como lo decimos puede tener un impacto considerable en los demás.



Comunicación directa, honesta y respetuosa

Esto se vuelve particularmente importante cuando hay emociones en juego. Caminamos con pies de plomo, evitamos a la persona y hablamos sobre ella a sus espaldas o, incluso, mentimos. Todo ello es bastante común en las relaciones casuales. Como sabemos que las relaciones entre iguales son diferentes habrá una intención que requiere conversaciones que van más allá de lo superficial

Cuanto más practiques la comunicación honesta, directa y respetuosa, más profundas y fiables serán tus relaciones. Además notarás que si estás abierto a hacer tu parte, los otros estarán más dispuestos a hacer lo mismo.

Sentirse cómodo con el silencio.

El silencio es una parte esencial de la comunicación que a veces puede resultar difícil. Como agente de apoyo mutuo, debemos entender que el silencio es una parte fundamental del proceso de comunicación y, por ello no sentir la necesidad de evitarlo. El silencio puede dar a los individuos tiempo para pensar y formular una respuesta con significado en vez de decir lo primero que se les ocurra. Aprender a estar cómodo con el silencio puede ser muy enriquecedor porque así podemos conectar con el lenguaje no verbal. Lo importante del silencio es que brinda el tiempo necesario para que el proceso se desarrolle poco a poco.

Fortalecimiento de las interacciones

Esta lista de comprobación de las habilidades de comunicación recoge las 10 habilidades para una comunicación efectiva. En grupos de tres, usad esta lista como parte de la actividad de role playing.

Observador: durante el ejercicio de role playing, anota ejemplos de cómo el agente de apoyo usa cada habilidad. Al final, comparte tus observaciones. Céntrate en la forma en la que la persona usó las habilidades comunicativas de la lista y sugiere mejoras. Cuando las presentes, piensa en cómo estás usando las habilidades de la lista mientras lo haces.

Lista de comprobación de habilidades comunicativas

Habilidad	Observación y ejemplos
Escucha activa	
Escucha desde una posición de ignorancia	
Escucha la historia jamás contada	
Ofrecer reconocimiento	
Reflexionar sobre emociones y sentimientos	
Preguntas aclaratorias	
Hacer preguntas poderosas	
Usar el lenguaje de la recuperación	
Comunicación directa, honesta y respetuosa	
Estar cómodo con el silencio	

Sesión 8: Uso de la experiencia de manera efectiva

Introducción

Una de las formas más efectivas de comprender la recuperación es que las personas compartan sus experiencias, ofreciendo así la realidad de la recuperación.

Esta sesión se fundamenta en lo aprendido anteriormente y en desarrollar habilidades para compartir la propia experiencia de forma útil, dirigida e intencional.

Resultados de aprendizaje

Desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.

Demostrar conocimiento sobre cómo crear relaciones de apoyo mutuo.

Portfolio y evaluación

- Demostrar la aplicación del modelo a seguir y creer en las relaciones entre iguales, incluyendo el uso de la propia experiencia, compartiéndola de manera efectiva.
- Describir dos características de la práctica segura.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Conectando	Trabajo en grupo	
Agentes de apoyo mutuo como punto de referencia	Trabajo en grupo	Ficha de trabajo: -“Marco de valores en apoyo mutuo”.
El poder de compartir experiencias	Trabajo en grupo	
Uso de experiencias personales en las conversaciones de recuperación	Trabajo en grupo	
Cuidado propio	Trabajo en grupo	Ficha de trabajo: -“Compartir nuestra experiencia.”

Contextualización

¿Qué es la experiencia vivida?

Una función clave de los agentes de apoyo mutuo es la de convertirse en modelos de recuperación y transmitir esperanza. Deben demostrar que es posible vivir una vida llena de posibilidades, todo ello a través de nuestra actitud, comportamiento y uso del lenguaje.

El término «modelo a seguir» lo acuñó por primera vez el sociólogo americano Robert K. Merton para describir ciertas observaciones que hizo de los estudiantes de medicina. Más tarde, estas ideas fueron desarrolladas por psicólogos, el más destacado fue Albert Bandura, que desarrolló su “Teoría del Aprendizaje Social”. Bandura argumentó que la gente aprende a través de la observación del comportamiento y las actitudes de los demás, esto es una parte fundamental de lo que se conoce como «socialización». El comportamiento se refuerza mediante el proceso de recompensa y castigo. Esto se hace para garantizar que lo que se considera un comportamiento aceptable se refuerce, mientras que los comportamientos negativos se reducen.

Hay mucha gente a la que consideramos modelos a seguir según progresamos en la vida, desde los propios padres y amigos hasta compañeros y profesores. Cómo de conscientes son las personas de que están actuando como modelos está menos claro, pero la idea de desarrollar habilidades para convertirnos en modelos se ha puesto en práctica en una gran variedad de escenarios. Ejemplos de ello son los programas de tutelaje en los colegios en los que los estudiantes más antiguos apoyan a los más recientes, o en contextos de trabajo donde los empleados con más experiencia guían a los nuevos. El uso del modelo a seguir para apoyar la recuperación también ha ganado importancia, y se recomienda hacer más visibles a estos modelos». (Slade M, 2009)

Agentes que sirven de inspiración como Pat Deegan (www.patdeegan.com) tienen en cuenta el papel de compartir experiencias e historias como medio de crear esperanza y fomentar la recuperación.

«En recuperación también se habla de la importancia de tener una persona como mentor o modelo mientras se avanza en la recuperación. Los modelos ayudan a entender el proceso de recuperación y ofrecen esperanza». (Davidson, L. et al, 2009)

Cómo y cuándo usar tu propia experiencia

En una relación de apoyo mutuo, usar y recurrir a las propias experiencias personales de recuperación es una herramienta útil para transmitir esperanza y establecer conexiones con otras personas. Compartir nuestras experiencias de recuperación nos brinda la oportunidad de practicar lo que hemos aprendido sobre cómo un modelo puede transmitir la posibilidad de recuperación. Como agente de apoyo mutuo, tendremos muchas oportunidades de hablar y compartir experiencias. Cómo las compartimos dependerá de con quién hablemos y del objetivo de la conversación. Nuestra conversación y el compartir experiencias debería hacerse siempre manteniendo los aspectos clave de las relaciones de apoyo mutuo, que son:

- Mutuas
- Auténticas
- Intencionadas

Como agente de apoyo mutuo, ten en cuenta la conexión inicial que creas cuando conoces a alguien por primera vez. Por ejemplo, te acaban de presentar a Silvia. Ha oído hablar del apoyo mutuo pero no sabe mucho sobre ello. Te pregunta si también tú has sido cliente del sistema de salud mental.

¿Qué compartes?

Si empiezas a contar tu historia desde lo mal que estuviste hasta como estas ahora, probablemente agobiarás a Silvia.

Necesitamos saber en qué parte de nuestra historia está realmente interesada Silvia. Es probable que quiera saber si tú también has sido un usuario. Este es el momento de establecer, simplemente, una relación mutua identificando vuestras experiencias comunes. Puede que digas: «solía usar los servicios del sistema de salud mental y me encantaría compartir algo de

mi experiencia contigo, si quieres».

La clave de compartir tu experiencia es mantener la esperanza dentro de la relación de apoyo mutuo y para ello necesitamos:

- Buscar para descubrir una base común.
- Reconocer que cada persona es única.
- Entender que la experiencia de cada uno refleja lo que sabe debido a lo que ha experimentado.

Como hemos aprendido al hablar de nuestras propias experiencias de recuperación y del valor de los modelos a seguir, hay una diferencia entre compartir una experiencia centrada en la recuperación y una en la enfermedad. Centrarse en la enfermedad solo transmite lo malo que fue y tiende a obtener la compasión más que inspirar esperanza. Además puede distanciarte de la persona con la que estás tratando de compartir la experiencia al agobiarla con la inutilidad de intentar seguir adelante.

Por otro lado, compartir una experiencia de recuperación crea una oportunidad de aprendizaje para la otra persona, qué te ayudó a superar tus dificultades y qué haces ahora para continuar con tu viaje y mantener el bienestar. Ilumina aspectos del reto y de la esperanza de recuperar tu vida.

Pero, ¿qué haces si la persona a la que estás ayudando y tú no tenéis nada en común en vuestras experiencias compartidas? Por ejemplo, puede que seáis de culturas u orígenes totalmente diferentes y lo que describe como un trauma, puede que tú no lo entiendas así. Cuando este es el caso, ¿cómo transmites que hay esperanza en la recuperación de problemas de salud mental? La respuesta está en el hecho de que las experiencias compartidas en el apoyo mutuo, puede tener menos que ver con experiencias similares y más con entender algunas de las consecuencias de vivir con un diagnóstico de enfermedad mental.

Mientras que compartir experiencias es una herramienta muy útil, tiene que hacerse de manera que continuamente ofrezca espacio para que cada persona estudie y encuentre sus propias soluciones. Puede que alguien diga: «¿has pasado por lo que yo estoy pasando? ¿Puedes decirme cómo afrontarlo? En este tipo de circunstancias, una respuesta que es mutua, auténtica e intencionada podría ser: «sí, he pasado por algo parecido. Me encantaría compartir cómo lo hice pero primero me gustaría oír algunas de tus ideas. ¿Qué has probado?».

También es importante saber lo que puede que necesites evitar cuando compartas tus propias experiencias para garantizar que tus interacciones son intencionadas:

- Mover demasiado el centro de atención a ti y a tu historia.
- Acaparar demasiado tiempo con tu historia.
- Usar el encuentro de apoyo mutuo con el principal objetivo de conseguir aliviar tu propio dolor o para seguir trabajando en tu propia recuperación.
- Comparar tu propia historia con la de los demás «¡lo que he pasado yo es peor!»
- Compartir partes de la historia para que otras personas hagan lo mismo.
- Incluir detalles específicos sobre el trauma y otras experiencias.

Ejercicios prácticos

Conectando

Modelos a seguir

Una buena forma de empezar la sesión es animar a los estudiantes a reflejar cómo de importantes han sido los modelos en su vida.

Puede que quieras pedirles que piensen esta pregunta en casa y que la traigan preparada para compartir las respuestas.

Pídeles que piensen en alguien que es/ha sido un buen modelo en su vida y por qué.

En grupo, pide que cada uno comparta quien ha elegido como modelo y por qué. Puede que merezca la pena hacer dos listas, una con los modelos y otra con las cualidades. Como facilitador, también incluirás tu ejemplo.

Lidera el diálogo sobre porqué describimos a algunas personas como modelos y las cualidades que identificadas para considerarlos como tal.

Notas

Los temas que intentarás que salgan incluirán:

- Inspiración.
- Positivismo.
- Retos superados.
- Aspiraciones.
- Aprendizaje.
- Cómo hacer las cosas.
- Qué hacen y cómo lo hacen.
- Qué dicen y cómo lo dicen.

Agentes de apoyo mutuo como modelos a seguir

Cómo convertirse en un modelo

Cómo convertirse en un modelo

Siguiendo el ejercicio anterior, pide a los estudiantes que trabajen en grupos pequeños para considerar de qué maneras pueden actuar para ser modelos en apoyo mutuo.

Se sugiere usar el Marco de Valores en apoyo mutuo desarrollado por SRN que establece seis valores como base en una relación entre iguales.

Pide que cada grupo se centre en un valor. Por ejemplo, como agente de apoyo mutuo, ¿cómo darías ejemplo de... en una relación entre iguales?

- Esperanza
- Responsabilidad
- Experiencia
- Mutualidad
- Autenticidad
- Fortalecimiento

Notas

Usa la ficha de trabajo “Marco de valores en apoyo mutuo”, que contiene los valores y una pequeña explicación de cada uno. Además, este ejercicio ofrecerá la oportunidad de crear un recurso que los participantes pueden usar como material de referencia.

El poder de compartir experiencias

Cómo compartir experiencias

El apoyo mutuo se da cuando las personas con experiencias parecidas están dispuestas a ofrecer y aceptar ayuda y apoyo del otro. Normalmente, esto involucra a personas que comparten sus propias experiencias.

Pídeles que piensen en una conversación con un compañero que hayan encontrado útil.

En parejas o grupos pequeños, hablad de por qué ha sido útil esa conversación

- ¿Cómo compartió su experiencia esa persona?
- ¿Por qué fue útil para ti?
- ¿Qué hubo en la forma de compartir la experiencia?

Escribe las tres preguntas en hojas grandes de papel y divide a los estudiantes en tres grupos. Cada grupo empieza con una pregunta y escribe comentarios. Después del tiempo que se haya acordado, los grupos cambian de pregunta y añaden sus comentarios a la lista. Repítelo una vez más para que cada grupo pueda reflexionar y escribir su opinión sobre todas las preguntas.

Dirige el debate basándote en los comentarios recopilados para cada pregunta.

Notas

Los temas clave que intentas identificar en los diálogos son:

- Mutualidad
- Autenticidad
- Intencionalidad

Este ejercicio anima a los estudiantes a empezar a pensar en lo que hace útil el compartir experiencias y ofrece una base para empezar a pensar sobre cómo pueden compartir sus experiencias de manera positiva.

Usar experiencias personales en las conversaciones de recuperación

Compartir experiencias

Este ejercicio brinda la oportunidad de desarrollar capacidades para compartir experiencias de manera que sean:

- Mutuas
- Auténticas
- Intencionadas

En tríos, pide a los estudiantes que representen el papel de:

- Individuo: piensa en una situación que te gustaría comentar con tu agente de apoyo mutuo y busca como llevarle a compartir sus experiencias contigo. Si te sientes a gusto, puedes forzarle a que te cuente más detalladamente.
- Agente de apoyo mutuo: tu papel es averiguar de lo que quiere hablar la otra persona de manera que tú presentes tu experiencia de manera mutua, auténtica e intencionada. Asimismo, tendrás en cuenta cómo responder de forma que lo que compartas se mantenga en un nivel en el que tú te sientas cómodo y a la vez mantengas la atención en la persona.
- Observador: tu papel es tomar nota de como el agente de apoyo mutuo se muestra auténtico, mutuo e intencionado.

Al final de la representación, tomaos un poco de tiempo para hablar sobre cómo os sentisteis cuando las interacciones eran mutuas, auténticas e intencionadas. En particular como:

- Persona que busca apoyo.
- Agente de apoyo mutuo.

El observador comparte lo que ha visto que funcionaba bien.

Este ejercicio se puede repetir para que todos puedan desempeñar todos los papeles.

Notas

Primero, haz un ejemplo del role playing en clase. Pide que un voluntario sea la persona a la que se apoya y tú serás el agente de apoyo mutuo.

Este ejercicio motiva a los estudiantes a tener en cuenta cómo afrontar diálogos de una manera respetuosa para todos, a la vez que son abiertos, honestos, mutuos e intencionados.

Ejemplos

- Puedo ver qué estás molesto, ¿qué te parece pasar un rato pensando en cómo podrías hablar de ello con más detalle y en quién podría ayudarte?
- Siento que esto puede ser demasiado para mí en este momento, ¿te parece bien?

Esto se le dice a una persona que ves angustiada, pero tú también necesitas cuidarte. Como agente de apoyo mutuo, también eres un modelo en cuanto a cómo mantener los límites y a mostrar que hay dos personas en la relación que tienen necesidades, el centro de atención tiene que ser algo que funcione para ambos.



Autocuidado

Es importante también que los agentes de apoyo mutuo tengan en cuenta lo que implica compartir sus experiencias y qué pueden hacer para cuidar de sí mismos y mantenerse sano. Este ejercicio les brinda la oportunidad de explorar cuáles podrían ser estas consideraciones y les recuerda que hay dos personas en la relación y aunque el foco esté en cómo apoyamos a otros en su recuperación, también tenemos que ser conscientes de lo que no nos funciona y cuidarnos.



Autocuidado a la hora de compartir experiencias

Pide a los participantes que dialoguen sobre cómo pueden compartir experiencias de forma saludable para ellos.

Pide a cada grupo que exponga su punto de vista individual identificando los temas clave.

Notas

Los temas clave incluirán:

- Compartir solamente aquello con lo que uno se siente cómodo, y esto puede variar dependiendo de las personas y del momento.
- Confidencialidad, siendo capaz de comentar abiertamente, especialmente si uno siente que se han sobrepasado los límites.
- Supervisión.
- Entrenamiento.
- Diálogo.
- Prácticas de autocuidado tanto dentro como fuera de la relación.
- Planes de bienestar.

También puedes motivar al grupo para que piensen en como compartir su experiencia con sus compañeros, recordándoles que su experiencia es suya y que tienen el control de que compartir y cuanto compartir.



Fichas de trabajo y material para el estudiante

1. Marco de valores en apoyo mutuo.
2. ¿Cómo compartir la experiencia?

108

Información adicional

Davidson, L, Tondora, J, Staeheli Lawless, M, O'Connel, M J and Rowe, M (2009) Recovery Orientated Practice, Oxford University Press.

Slade, M (2009) Personal Recovery and Mental Illness, Cambridge University Press.

SRN trabajó con un grupo de agentes de apoyo mutuo para desarrollar un pequeño Marco de valores entre iguales que establece los valores que forman la base de las relaciones de apoyo mutuo.

Marco de valores en apoyo mutuo (Escocia)

SRN trabajó con un grupo de agentes para desarrollar el marco de valores del apoyo mutuo. Para más información: http://www.scottishrecovery.net/images/stories/downloads/srn_peer_values_framework_publication.pdf

Esperanza

Creemos que la recuperación es posible y real para todos y que:

- Los agentes son modelos muy potentes y una prueba de la realidad de la recuperación.
- Todos somos personas únicas, con esperanzas, sueños, aspiraciones y con potencial para ser todo aquello que nos proponemos.
- Una relación de apoyo mutuo ofrece un ambiente único de recuperación y una manera de promover la esperanza y el optimismo.
- Es posible aprender y crecer desde los retos y los contratiempos.

Experiencia

Creemos que la recuperación es una experiencia única y que:

- Todos somos expertos de nuestra propia experiencia.
- Hay muchos tipos de recuperación y diferentes formas de comprender e interpretar la experiencia.
- Compartir experiencias puede ser un poderoso catalizador para el cambio y el crecimiento personal.
- Los agentes usan su experiencia de manera intencionada para animar y apoyar la recuperación.

Autenticidad

Creemos que ser auténtico gira en torno a ser sincero con nosotros mismos y que:

- La empatía y la compasión son el motor de la relación.
- Las relaciones auténticas son abiertas, honestas y mutuas.
- El apoyo mutuo trata de construir conexiones que permiten a la gente confiar en su sabiduría y compartirla.

Responsabilidad

Creemos que el bienestar y la recuperación requieren tomar responsabilidades y que:

- Apoyar a la gente para que realice cambios se consigue a través del 'estar con' más que con el 'hacer para'.
- Los agentes son responsables de asegurarse de que se promueven y se desarrollan los valores del apoyo mutuo.
- Los agentes deberían ser responsables de su aprendizaje y desarrollo.
- Los agentes son responsables de superar el estigma y la discriminación.

Mutualidad

Creemos que la mutualidad es el corazón del apoyo mutuo y que:

- Somos interdependientes y todos tenemos algo con lo que contribuir.
- La mutualidad se desarrolla compartiendo ideas, conocimiento y experiencias de manera respetuosa.
- La mutualidad se desarrolla por medio del debate y la negociación de lo que es de ayuda en la relación.
- Todo aquel que forma parte de la relación es responsable de que funcione.

Fortalecimiento

Creemos que el fortalecimiento significa estar al mando y que:

- La recuperación es un trabajo individual y la relación se base en el aprendizaje conjunto.
- El fortalecimiento ocurre cuando aprovechamos nuestras virtudes y capacidades individuales y colectivas.
- Tomar riesgos, intentar cosas nuevas y alejarse de la zona de confort es esencial para el crecimiento y el cambio personal.
- Tener poder y control se consigue identificando nuestras necesidades, tomando decisiones y asumiendo la responsabilidad para buscar soluciones.

Scottish Recovery Network Peer Values Framework



Marco de valores para el apoyo mutuo

Expertos por la experiencia

Marco de valores del apoyo mutuo

*Desarrollado
por*

Scottish Recovery Network

En colaboración con

Peer Learning Network

*Especial
agradecimiento a*

Miembros del grupo de apoyo

Sylvia Collumb, Moira Gillespie, Gillian Grant, Dorothy Hansen,
Andrew Kernohan, Sharon Lear, Rona McBrierty, Jacquie Nicholson, Susan Pollock.

Expertos por la experiencia

Introducción

La Scottish Recovery Network (SRN) se creó en 2004 como una iniciativa diseñada para promover y apoyar en la recuperación de problemas de salud mental. Nuestros objetivos son expandir el conocimiento de la recuperación, animar al fortalecimiento, sentar las bases probatorias e influir en las políticas y en la práctica. Desde 2004 se ha incrementado el interés en el concepto de recuperación. Sabemos más sobre lo que significa el concepto de la recuperación para la gente y estamos trabajando para expandir el conocimiento de las implicaciones que conlleva el modo en el que se apoya a la gente con problemas mentales.



Marco de valores para el apoyo mutuo

¿Qué es el trabajo mutuo?

El trabajo mutuo tiene un papel emergente dentro del sector de la salud mental. Los agentes de apoyo mutuo son personas que han tenido alguna experiencia personal con problemas de salud mental y son formados y empleados para ayudar a los demás. Esto incluye:

- ✿ **Desarrollar relaciones mutuas de fortalecimiento.**
- ✿ **Compartir experiencias personales de recuperación de manera que den esperanza.**
- ✿ **Ofrecer ayuda y apoyo como un igual.**

El trabajo mutuo es un complemento al apoyo mutuo informal y a los servicios proporcionados por diferentes organizaciones y agencias.

El trabajo mutuo es una poderosa herramienta para apoyar y desarrollar la práctica centrada en la recuperación. El apoyo mutuo y la práctica centrada en la recuperación son respaldadas por una serie de valores comunes que guían e informan sus enfoques.



www.scottishrecovery.net

Expertos por la experiencia

¿Por qué desarrollar un marco de valores?

SRN ofrece apoyo para desarrollar e implementar papeles de apoyo mutuo a través de nuestra publicación 'Expertos por la experiencia'. También hemos contactado y trabajado más recientemente con la Scottish Qualification Authority (SQA) para desarrollar una cualificación nacional (Professional Development Award) en el apoyo mutuo de la salud mental.

El marco de valores es parte de este trabajo para apoyar y promover el apoyo mutuo en Escocia. Hemos trabajado con las personas involucradas de manera activa en el trabajo mutuo para desarrollar este marco de valores con el objetivo de:

- ✿ Asegurar que el papel permanece fiel a la ética del apoyo mutuo.
- ✿ Clarificar el papel y la identidad de los agentes.
- ✿ Crear una base para el posterior desarrollo de los papeles y servicios de los agentes.
- ✿ Mejorar el conocimiento del trabajo mutuo.
- ✿ Complementar las guías de los Expertos por experiencia y el premio nacional de SQA.

Marco de valores para el apoyo mutuo

Cómo usar el marco de valores

El marco de valores se ha desarrollado para aumentar el conocimiento y el entendimiento del papel del agente de apoyo mutuo. Se informará y guiará a los agentes, las empresas y a aquellos interesados en desarrollar los papeles de trabajo mutuo.

Para más información del trabajo mutuo visite nuestra web www.scottishrecovery.net

Expertos por la experiencia

Introducción a los valores

El marco de valores se basa en seis valores fundamentales:



Esperanza



Experiencia



Autenticidad



Mutualidad



Responsabilidad



Fortalecimiento

Expertos por la experiencia

Valores y creencias



Esperanza

Creemos en la realidad de la recuperación para todos y que:

- ✿ Los agentes son unos modelos muy valiosos y evidencian la realidad de la recuperación.
- ✿ Todos somos personas únicas, con esperanzas, sueños y aspiraciones con el potencial para ser todo aquello de lo que somos capaces.
- ✿ La relación de apoyo mutuo ofrece un ambiente único de recuperación y una manera de promover la esperanza y el optimismo.
- ✿ Es posible aprender y crecer con los retos y los contratiempos.



Experiencia

Creemos que la recuperación es una experiencia única y que:

- ✿ Todos somos expertos de nuestra propia experiencia.
- ✿ Hay muchos tipos de recuperación y diferentes formas de comprender e interpretar las experiencias.
- ✿ Compartir experiencias puede ser un poderoso catalizador para el cambio y el crecimiento personal.
- ✿ Los agentes usan su experiencia de manera intencionada para animar y apoyar la recuperación.





Autenticidad

Creemos que ser auténtico es ser sinceros con nosotros mismos y que:

- ✿ La empatía y la compasión son el motor de la relación.
- ✿ Las relaciones auténticas son abiertas, honestas y mutuas.
- ✿ El apoyo mutuo trata de construir conexiones que permiten a la gente confiar en su sabiduría y compartirla.
- ✿ Tener compasión por los demás se fundamenta en hacerlo por uno mismo.



Responsabilidad

Creemos que el bienestar y la recuperación conllevan responsabilidades y que:

- ✿ Apoyar a la gente para que haga cambios se consigue a través del 'estar con' más que con el 'hacer para'.
- ✿ Los agentes son responsables de asegurar que se promueven y se desarrollan los valores del apoyo mutuo.
- ✿ Los agentes deberían ser responsables de su aprendizaje y desarrollo.
- ✿ Los agentes son responsables de superar los estigmas y las discriminaciones encontradas en su papel.





Creemos que la mutualidad es el núcleo del apoyo mutuo y que:

- ✿ Somos interdependientes y todos podemos contribuir.
- ✿ La mutualidad se desarrolla compartiendo ideas, conocimiento y experiencias de manera respetuosa.
- ✿ La mutualidad se desarrolla por medio del debate y la negociación de todo lo que sirve de ayuda en la relación.
- ✿ Todo aquel que forma parte de la relación es responsable de que funcione.



Marco de valores para el apoyo mutuo



Creemos que el fortalecimiento significa estar al mando y que:

- ✿ La recuperación es el trabajo de cada persona y la relación se basa en el aprendizaje mutuo.
- ✿ El fortalecimiento tiene lugar cuando aprovechamos nuestras virtudes y capacidades individuales y colectivas.
- ✿ Correr riesgos, intentar cosas nuevas y alejarse de la zona de confort es esencial para el crecimiento y el cambio personal.
- ✿ Tener el poder y el control se consigue identificando nuestras necesidades, tomando decisiones y tomando responsabilidad para buscar soluciones.



Expertos por

Valores en práctica

Los valores del marco están demostrados en la práctica a través de los siguientes comportamientos:

Compartir experiencias e historias de esperanza y recuperación de manera intencionada.

Ayudar a las parejas a explorar y ampliar su identidad personal y la visión del mundo.

Aceptar a sus pares tal y como son, evitando juicios e interpretaciones.

Promover la responsabilidad del autocuidado, bienestar y recuperación.

Demostrar y modelar habilidades relacionales a través de nuestras actitudes, interacciones, comportamientos y uso del lenguaje.

Tomar un enfoque basado en las virtudes centrándose en las esperanzas, aspiraciones y metas impuestas por uno mismo.

Ser pares que estén juntos y sean compañeros - no hacer por o para.

Animar a los pares para que se reten a sí mismos y de esta forma se mitiguen riesgos potenciales.

Marco de valores para el apoyo mutuo

Animar el replanteamiento de los contratiempos y ayudar a identificar maneras para aprender de ellos.

Conocer y debatir sobre temas relacionados con el poder.

Animar a las parejas a tomar decisiones fundamentadas y a buscar información relevante para que ello sea posible.

Respetar los derechos, la dignidad, la privacidad y la confidencialidad.

Apoyar a las parejas para conocer el significado y el propósito de sus vidas.

Respetar la diversidad y tener conciencia cultural.

Ayudar a la gente a construir apoyos sociales y conexiones comunitarias.

Mantener y construir habilidades de aprendizaje en el apoyo mutuo y la recuperación al mismo tiempo que se mantienen actualizadas.

Trabajar con límites que sean receptivos y flexibles, teniendo en cuenta las políticas organizativas.

Ser un profesional brillante y aprender de la experiencia.

Expertos por la experiencia

Utilizar la revisión para apoyar y permitir desarrollar tu entendimiento y tu práctica.

Buscar oportunidades de conocer otros agentes para compartir el aprendizaje.

Tomar la responsabilidad personal de tu propio desarrollo, cuidado, bienestar y recuperación.

Ver y usar la comunidad como una fuente de conocimiento.

Ser un modelo y un campeón de la recuperación.

Asegurarse de que los valores del trabajo mutuo son el centro de nuestras interacciones.

Abogar por pares que tomen sus propias decisiones que afecten a sus vidas.

Ser un miembro activo del equipo y contribuir de una manera positiva y centrada en la solución.

Retos constructivos no centrados en la estigmatización y prácticas discriminatorias.



Scottish Recovery Network
Suites 320-323
Baltic Chambers
50 Wellington Street
Glasgow G2 6HJ

Teléfono: 0141 240 7790
Email: info@scottishrecovery.net
Web: www.scottishrecovery.net

Número de caridad (Penumbra) SC010387
Publicado: Septiembre de 2012
ISBN 978-0-9556359-5-3

Apoyado por la Mental Health Division del gobierno de Escocia.



¿Cómo compartir nuestra experiencia?

Se espera que los agentes sean modelos y transmitan esperanza en torno a la recuperación dentro de una relación de apoyo mutuo.

- Los agentes son la prueba de la realidad de la recuperación.
- Son la prueba de que la gente puede aprender y crecer gracias a los retos y los contratiempos.
- Son la prueba de que todos tenemos esperanzas, sueños, aspiraciones y el potencial para llevarlos a cabo.
- Ofrecen algo a lo que aspirar.

Sin embargo, es necesario ser cuidadoso a la hora de compartir nuestra experiencia:

- Puede que tú historia de recuperación y lo que te ayudó no sirva para todo el mundo.
- Necesitas usar tu experiencia y tu historia de manera constructiva e intencionada.
- El objetivo es inspirar esperanza, mostrar empatía y mutualidad; no compartir tu historia.

Cómo compartir la experiencia de manera intencionada:

- Procurar descubrir las bases comunes – hacer preguntas y escuchar tanto como compartir
- Compartir solo lo que es necesario en ese momento – las historias no deberían contarse de una sentada.
- Reconocer que cada persona es única – cada experiencia personal refleja una situación distinta, dado el conocimiento previo y lo vivido anteriormente.
- Comprender la diferencia entre una historia de enfermedad y una historia de recuperación.
- Las historias de enfermedad comunican lo malo y obtienen compasión en lugar de generar esperanza.

¿En qué necesitamos pensar cuando compartimos nuestra experiencia?

- Compartir gira en torno al aprendizaje y la revisión de la experiencia – animar al otro a que vuelva a evaluar lo que sabe y darle un nuevo sentido.
- Aceptar a la gente tal como es, probablemente esté buscando validación, no arreglo. Este debería ser el foco de atención del apoyo mutuo.
- Descubrir cosas sobre la otra persona – preferencias, necesidades, etc. – antes de compartir tu historia para asegurarte de que lo haces de manera relevante, apropiada e intencionada.
- Recuerda que, como agente, estás en una relación mutua –aprendiendo del otro – tu historia no va a tener todas las respuestas.



- Centrarse en la relación y promoverla como base para compartir experiencias de aprendizaje y crecimiento mutuo.
- Comprender que tú y todos aquellos con los que estás en una relación tendréis límites y que estos pueden cambiar con el tiempo.
- Los agentes no tienen todas las respuestas. Han vivido una experiencia que pueden usar intencionadamente para ayudar a dar sentido a la experiencia de los demás y promover el control en torno a su vida.

Sesión 9: Continuar avanzando

Introducción

El objetivo de esta sesión es identificar los enfoques de trabajo centrados en las fortalezas y capacidades de las personas. Ello incluye la reelaboración de la experiencia y la esperanza para ayudar a las personas a conseguir adaptarse. El enfoque centrado en las fortalezas es clave en la práctica de apoyo mutuo.

Parte de esta sesión se centrará en los posibles efectos del trauma en la salud mental y las implicaciones en la práctica del apoyo mutuo. Es probable que sea un tema difícil para algunos, por ese motivo, puede que sea útil establecer algunas reglas básicas antes de empezar.

- No es necesario compartir algo personal si no lo deseas.
- Es bueno tomarse un descanso si lo necesitas.
- No compartas nada con lo que no te sientas cómodo.
- Respeta la confidencialidad de los demás.
- Este es un debate sobre el impacto del trauma y sus implicaciones para la recuperación y la práctica del apoyo mutuo, no un grupo de psicoterapia.
- El objetivo no es hacer que la gente «se abra» contando experiencias duras, ya que no tendremos tiempo o capacidad para ocuparnos debidamente de la angustia durante y después de la sesión, sino que se trata de comprender el impacto del trauma para el agente de apoyo mutuo.

Resultados de aprendizaje

Aplicar un enfoque basado en las fortalezas como agente de apoyo mutuo.

Portfolio y evaluación

- Describir cómo un enfoque basado en la fuerza puede validar y reformular la experiencia.
- Demostrar conocimiento en los efectos del trauma.
- Demostrar conocimiento de los efectos del etiquetado en la identidad y la autoestima.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción	Dirigido por el facilitador	
Enfoque basado en las fortalezas	Ejercicio: «¿quién soy?»	Ficha de trabajo: - “¿Quién soy yo?”
Adaptación	Ejercicio grupal	
Comprensión del trauma	Ejercicio grupal	
Cómo hablar del trauma en una relación de apoyo mutuo	Ejercicio grupal	Material de apoyo: - “Apoyo mutuo y trauma”
Cómo hablar del trauma en una relación de apoyo mutuo	Escenario de Role playing	

Contextualización

Adaptación (resiliencia)

La adaptación (o resiliencia) se ha descrito varias veces como la habilidad o capacidad de:

- vencer las experiencias difíciles de la vida.
- prosperar a pesar de la adversidad.
- recuperarse de los desafíos.
- encontrar el significado y el camino en circunstancias difíciles.
- adaptarse a situaciones cambiantes.

El concepto de adaptación o resiliencia nos motiva a aprender de aquellos que han pasado por experiencias difíciles y han conseguido superarlas. Está claramente relacionado con el desarrollo del enfoque de recuperación. Este se basa principalmente en aprender de las personas que se están recuperando de problemas de salud mental. En enfoque de recuperación se pregunta: «¿qué es lo que podemos aprender de las personas que lo hacen bien?»

Enfoque basado en las fortalezas

Comprender las fortalezas y los enfoques basados en ellas es importante para la recuperación y para la práctica del apoyo mutuo.

Las organizaciones que ofrecen servicios a personas con problemas de salud mental a veces utilizan un modelo médico de intervención. Con este modelo, normalmente se percibe al individuo como alguien con problemas que necesita ser curado. Esto normalmente se consigue con medicación, que tiende a reforzar la visión de que la persona depende, en gran medida, de estos tratamientos médicos para su recuperación.

Descubrir las fortalezas puede ser un proceso difícil ya que las personas pueden haber sufrido por experiencias como las descritas anteriormente y podrían no reconocer inicialmente sus fortalezas. Por eso, es importante la manera hacer que las personas descubran sus fortalezas y habilidades. Un enfoque basado en las fortalezas:

- Preguntaría abiertamente a los individuos y les animaría a pensar en las circunstancias que les llevaron a esa situación y cómo la manejaron.
- Se centraría en el descubrimiento individual de las fortalezas.
- Admitiría las dificultades pero no dejaría que fueran un factor determinante.
- Haría que la persona empezara a ser más optimista sobre su situación y más digna de relaciones y experiencias positivas, ayudaría a ir identificando más fortalezas que deficiencias.
- Destacaría la singularidad del individuo y mostraría interés por él.
- Permitiría a alguien empezar a construir la adaptación e identificar las estrategias de superación y manejo que se pueden usar.

Fuerzas y dificultades en la salud mental

Cada persona tiene fuerzas y habilidades únicas, sin embargo tendemos a identificar más fácilmente aquello que puede considerarse como una debilidad o problema. De hecho, es bastante inusual que alguna vez nos pregunten por nuestras fuerzas y habilidades en una entrevista de trabajo.

Ser consciente de que se suele prestar más atención a las debilidades que a las fortalezas es especialmente relevante para nuestra salud mental y para la recuperación. Cuando una persona experimenta por primera vez problemas de salud mental y busca ayuda, en primer lugar, es probable que le pregunten varias cosas sobre la naturaleza y gravedad de los problemas que padece. Puede que se dé un diagnóstico basado en los problemas identificados, se le recomienden tratamientos y se les derive a algún servicio. Sin embargo, lo que se ofrezca dependerá mucho de la gravedad de los problemas. Es decir, cuanto peores sean estos, más prioridad se dará al apoyo y al tratamiento.

Una vez pasado este proceso de evaluación inicial, se le presentarán a la persona nuevos servicios profesionales y, cuando crean conveniente, es probable que le pidan contar y describir sus problemas de nuevo. Es inevitable que después de un tiempo, ya sea un experto en describir su historia de enfermedad, y de este modo las cosas empiezan a parecerle bastante inútiles.

Cuando se busca ayuda más allá del servicio de salud mental, el apoyo que se ofrece depende de nuevo de la gravedad y naturaleza de los problemas. A aquellos a quienes se considera que tienen más problemas o a los que son más capaces de explicarlos, se les verá otra vez con más necesidad y, por lo tanto, obtendrán más ayuda.

Se entiende que, cuando los recursos son limitados, los servicios y el apoyo se ofrecen en base a las necesidades. No obstante, necesitamos ser conscientes de las posibles consecuencias negativas que puede tener esto, incluyendo la posibilidad de reforzar una identidad dominada por problemas y enfermedades. Si frecuentemente se le pide a la gente que describa sus problemas, entonces hay riesgo de que estos puedan arraigarse fuertemente como parte de su propia identidad, y esto puede entorpecer el crecimiento y la progresión.

Una consecuencia involuntaria de la racionalización de los servicios y el apoyo según las necesidades es que posiblemente creemos un impedimento para la recuperación.

Fortalezas y recuperación

Cuando estudiamos las historias de recuperación en la sesión tres, aprendimos que el proceso de buscar elementos de bienestar, esperanza y recuperación por encima de la enfermedad y la discapacidad puede tener un posible efecto transformador. Los enfoques basados en las fortalezas se construyen sobre este concepto y ofrecen un mecanismo de apoyo a este proceso.

Este enfoque comienza con las fortalezas y no con los problemas o debilidades.

Así es posible:

- Fomentar la esperanza: Identificar tu potencial es un ejercicio de optimismo. Trabajar con personas para identificar sus fortalezas y habilidades es genera esperanza, algo clave en recuperación.

- Fomentar el fortalecimiento: centrarse completamente en los problemas y pérdidas es, en sí mismo, debilitante. La práctica basada en las fortalezas es una de las herramientas mediante las que fomentamos el fortalecimiento, así la gente puede estar más segura de lo que es capaz, identifica metas y desarrolla planes y estrategias para conseguirlas. Esto crea un mayor nivel de control y participación en recuperación y bienestar.
- Fomentar la adaptación: la gente que es más consciente de sus fortalezas es más capaz de anticiparse y recuperarse de sus problemas.
- Reconocer que cada persona es única con sus fortalezas, metas y sueños y no sólo un conjunto de problemas. Esto nos ayuda a reconocer y celebrar la contribución única que ofrece cada individuo.
- Reconocer y confirmar la experiencia que tienen las personas con problemas de salud mental. Pueden ofrecer una percepción, un conocimiento y experiencia que después se puedan aplicar al apoyo de otros.

Centrarse en las fortalezas no significa que la gente no afrontará problemas pero ayuda a identificar oportunidades de aprendizaje que apoyen la recuperación. Como afirma Pat Deegan en El modelo de fortalezas: gestión de casos de personas con discapacidad psiquiátrica: La práctica basada en las fortalezas es un poderoso antídoto contra el gran coste del enfoque de debilidades. En este modelo, la fortaleza no se crea como un estado superheróico de invulnerabilidad. Más bien, aprendemos que, incluso cuando la gente presenta vulnerabilidades obvias, también tiene fortalezas. Estas se encuentran en sus pasiones, sus habilidades y su interés por sus relaciones y su entorno. Si los especialistas en salud mental las buscan, las encontrarán.. (Rapp, C A and Goscha, R).

La siguiente tabla resume algunas de las características y posibles consecuencias de centrarse en los déficits y problemas o de centrarse en las fortalezas.

Enfoque centrado en el problema/déficit	Enfoque centrado en las fortalezas
Fácil de identificar y describir	Más difícil de identificar y describir
Crea una actitud de «no puedo» y la acomodación a las necesidades	Crea una actitud de «puedo» y posibilidades
Fomenta un gran conocimiento de los límites y barreras y una cultura pesimista	Fomenta la consideración de los sueños y metas y una cultura de optimismo y esperanza.
La gente que pasa por dificultades son vistos como problemas por resolver	La gente que pasa por dificultades es vista con un valor potencial por el conocimiento y comprensión única que tienen

Promueve la dependencia y la necesidad	Promueve la adaptación y el control sobre la propia vida
Fomenta un tipo de respuesta de "ayuda" desde el apoyo	Fomenta una respuesta basada en el aprendizaje compartido y la mutualidad del apoyo
Favorece que la identidad sea dominada por problemas y enfermedades dificultando la recuperación	Favorece una identidad caracterizada por el bienestar, ayudando así a la recuperación
Decaimiento	Fortalecimiento

El papel del agente de apoyo mutuo

Los agentes de apoyo mutuo pueden reforzar el descubrimiento de fortalezas y habilidades ayudando a los individuos a reconocer y aceptar su singularidad. Las fortalezas se demuestran de formas distintas y pueden estar relacionadas con características personales, capacidades y habilidades, comunidades, culturas, intereses, valores y aspiraciones. La gente estará más motivada a hablar en positivo de las fortalezas y habilidades que de las carencias. El agente de apoyo mutuo puede preguntar cosas como:

- ¿Cómo llegaste aquí? ¿Qué te ayudo a sobrevivir? ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué te ayudó? ¿Qué hiciste que te resultó útil? ¿Por qué te ayudó eso?
- ¿Qué cosas buenas dice la gente sobre ti?
- ¿Qué cosas sobre ti o tu vida te hacen feliz?
- ¿Cuáles son tus mejores recuerdos?

Mediante este proceso, el agente de apoyo mutuo trata de ayudar al individuo a cambiar su experiencia personal, animándole a buscar elementos de bienestar, éxitos y fortalezas en lugar de ver su historia en términos de enfermedad y discapacidad.

Cómo hablar del trauma

¿Qué significa trauma?

El trauma ocurre cuando una amenaza externa supera los recursos de alguien que no es capaz de asimilarla. Puede generar inmediatamente angustia, a veces diagnosticada como

trastorno por estrés postraumático (TEPT), o puede afectar a otros aspectos de la vida de la persona durante un periodo de tiempo. A veces, la gente ni siquiera es consciente de que sus problemas están relacionados con un trauma que les ocurrió en el pasado. Mucha gente ha sufrido traumas importantes en sus vidas, sin embargo, puede que no los reconozcan.

Este trauma es único en cada persona, los sucesos más violentos no son siempre los que más impactan. Cualquiera puede sufrir un trauma, pero algunos grupos, incluyendo a mujeres y niños, personas con discapacidad y vagabundos o quienes viven en instituciones, son especialmente vulnerables debido a sus circunstancias. «Las reacciones traumáticas suceden cuando cualquier acción es inútil. Cuando no es posible ni adaptarse ni huir, nuestro sistema defensivo se ve superado y se desestabiliza» (Herman, 1992).

El trauma puede afectar a la gente de muchas maneras. Estas se suelen agrupar en tres tipos:

Revivir la experiencia

- Flashbacks. Son recuerdos recurrentes, que reviven el trauma rápida e inesperadamente, puede ser como volver a experimentar el suceso como si estuviera ocurriendo actualmente, ello provoca que se acelere el corazón, y respuestas instintivas de lucha o huida.
- Pesadillas.
- Pensamientos horribles.

Evasión

- Alejarse de lugares, eventos u objetos que recuerdan la experiencia.
- Sentirse paralizado emocionalmente.
- Sentirse tremendamente culpable, depresivo y con ansiedad.
- Perder el interés por las actividades que antes gustaban.
- Tener problemas al recordar el hecho traumático.

Gran estado de alerta que no se puede controlar fácilmente

- Asustarse fácilmente.
- Sentirse tenso o «al límite».
- Tener dificultades para dormir y/o tener arrebatos de furia.
- Estar constantemente en alerta y estado de vigilancia (conocido como hipervigilancia).

Todas o cualquiera de las anteriores manifestaciones del trauma son muy angustiosas y dañan el bienestar mental, obstaculizan la recuperación y limitan las posibilidades de interacciones sociales sanas y de vivir una vida agradable.

El trauma puede surgir de una amplia variedad de hechos: vivir o ser testigo de violencia, abusos, accidentes, abandono o negligencia, dislocación cultural o desastres naturales. Los

factores crónicos de estrés como la pobreza o el racismo también pueden tener efectos con el paso del tiempo. El trauma se puede intensificar al ocurrir a una temprana edad, al ser recurrente y también por el hecho de ser un secreto impuesto por quienes lo perpetraron o por uno mismo debido al sentimiento de culpa y vergüenza.

¿Qué impacto tiene el trauma?

Los descubrimientos científicos han confirmado que el trauma afecta al sistema nervioso (y en niños, al desarrollo del cerebro) y puede tener un impacto permanente. Un estudio observó «experiencias desfavorables durante la niñez» (ACEs, según sus siglas en inglés de Adverse Childhood Experiences) de 17.000 personas, estableciendo un «nivel ACE» en correlación con el rango de problemas médicos y sociales. De acuerdo con esto, las personas con altos niveles ACE son más propensas a desarrollar problemas de salud mental, abuso de sustancias, enfermedades crónicas o muerte prematura. Las mujeres son más propensas que los hombres a tener altos niveles ACE.

Hay dos formas de que los sucesos adversos tengan impacto:

- El trauma afecta al desarrollo del cerebro y del cuerpo y altera los mecanismos naturales de respuesta al estrés.
- El trauma aumenta la necesidad de autotranquilizarse a través de comportamientos de riesgo como por ejemplo fumar, beber o comer compulsivamente y mantener relaciones sexuales peligrosas, son algunas de las cosas que las personas que han sufrido un trauma hacen para sobrellevar estados de ánimo difíciles.

Es fundamental que estos comportamientos se reconozcan como respuestas de afrontamiento más que como «malas elecciones» para que las relaciones de apoyo mutuo sean efectivas.

La siguiente tabla ofrece una lista de comportamientos, vistos desde dos perspectivas: una es la perspectiva profesional o social y otra la perspectiva de la persona que muestra el comportamiento.

Comportamiento	Perspectiva social	Perspectiva individual
Hacerse daño a sí mismo	Autodestructivo, búsqueda de atención, locura, intentos fallidos de suicidio.	Relajante, libera endorfinas, relaja, detiene el tren de pensamientos, tiene un significado personal simbólico, control.
Alcoholismo o drogadicción	Autoindulgencia, irresponsabilidad, antisocial, derrochador, que tiene adicción.	Escapar de pensamientos angustiosos, cambiar el cuerpo y mente, cambiar los sentimientos, permite sobrellevar la situación.

Trastorno alimenticio	Falta de autocontrol, síntomas de enfermedad mental, obstinado, estúpido.	Consolador, establece control, utilizado para hacer frente a la angustia. Evita la atención sexual indeseada.
Excesiva limpieza	Desorden obsesivo compulsivo.	Depurar la suciedad del pasado, purificación simbólica.
Escasa higiene personal	La persona es caótica o antisocial o carece de orgullo.	La apariencia y el olor desagradable ayudan a rechazar la atención sexual que no quiere.
Vigilancia y visualización.	“Paranoia”, síntoma de enfermedad mental.	Estar alerta para el siguiente asalto o ataque.
Huir	Desviado, comportamiento antisocial. Sin control, hiperactivo.	Se siente más seguro en la calle. Le aleja del peligro inmediatamente.

¿Quizás resida ahí el objetivo, la estrategia y el significado que hay detrás de lo que parecen ser comportamientos disfuncionales de las personas? Hay que tener en cuenta que las respuestas al trauma son las respuestas humanas normales a experiencias anormales que conllevan terror. Esta forma de ver el trauma tiende a normalizar comportamientos como el «sobresalto exagerado» en vez de verlos como síntomas de una enfermedad.

El trauma y la relación de apoyo mutuo

Una relación de apoyo mutuo se basa en la mutualidad, la empatía y el fortalecimiento. La relación con personas que han pasado por un trauma, puede ser estimulante y merecer la pena, pero también devastadora y perturbadora. Como agentes de apoyo mutuo, estamos motivados a intentar entender cómo se siente la otra persona. La habilidad de sentir las experiencias y emociones de los demás es útil, ya que la empatía ayuda. Sin embargo, puede ser todo un reto. En la sesión 11 nos centraremos en el autocuidado en las relaciones de apoyo mutuo y animaremos a los estudiantes a considerar como pueden desarrollar estrategias y enfoques para garantizar su bienestar cuando trabajan en situaciones como el trauma.

Las personas a quienes no se les han respetado sus límites tenderán a probar los límites de aquellos con quienes interactúan. Quienes han pasado por un trauma también pueden haber experimentado el «papel de víctima» sintiéndose atacados en momentos en los que no existe tal ataque. Esto puede dar como resultado el sentirse perseguido, lo que lleva al otro a desempeñar el papel de rescatador. Se debe recordar a los estudiantes lo que aprendieron del poder en las relaciones entre iguales en la sesión 4. También profundizaremos en los límites y trabajaremos con el riesgo en la sesión 10.

Los usuarios del servicio de salud mental como grupo tienen una gran incidencia del trauma. Además de una experiencia traumática pasada, algunos se enfrentan al trauma dentro de los servicios de salud mental. Esto se puede deber al tratamiento forzado, a la pérdida de libertad, a restricciones físicas y medicaciones que debilitan. Cuando se les etiqueta con un diagnóstico psiquiátrico, las experiencias de las personas se interiorizan «como problema», y su dolor como un síntoma que se debe tratar.

En el papel de «pacientes», podemos aprender a vernos y ver nuestras experiencias a través de los ojos de otro en lugar de con los nuestros. Nuestras experiencias más personales son interpretadas y definidas por otros. Así, aprendemos a creer que estamos «mentalmente enfermos». Si desafiamos el tratamiento, se nos podría considerar desobedientes, si no estamos de acuerdo con la etiqueta es que no lo queremos reconocer y si pedimos la ayuda que necesitamos muy a menudo, se nos considera «pacientes que siguen un patrón de puerta giratoria». Todo ello parece confirmar y justificar que somos «el problema» y que necesitamos «tratamiento».

Como iguales, tenemos la oportunidad de romper el ciclo entablando relaciones que compartan poder, generen nuevas formas de pensamiento sin juicios ni evaluaciones. Estas relaciones pueden convertirse en la base de la lucha contra el trauma y crean comunidades más fortalecidas.

Cómo hablar del trauma en una relación de apoyo mutuo

Cuando pensamos en trauma, necesitamos entender sus características. No es solo cuestión del suceso en sí mismo, sino también del significado personal, único y cultural que tiene para las personas y el impacto que tiene en la vida de estas. La fuerza destructiva que el trauma tiene en la vida de alguien tiene que ver con todas estas características y también con el reconocimiento de que agota o supera los recursos de las personas. Cuando estos recursos se agotan, nuestras relaciones con los demás se vuelven indispensables para poder afrontarlo.

El trauma impacta significativamente en nuestro sentido de la identidad y en la forma en que creamos relaciones. Como el apoyo mutuo se basa en crear relaciones, los agentes necesitan prestar atención a como el trauma puede hacer este proceso incluso más duro. Una forma de hacerlo es preguntar a alguien «¿qué te pasó?» en vez de «¿no estás bien, no?»

Ejercicios prácticos

Puntos fuertes en salud mental



¿Quién soy?

En parejas, uno es el agente de apoyo mutuo y el otro, la persona que recibe el apoyo para descubrir su potencial, capacidades y habilidades. Utiliza la ficha de trabajo; “¿Quién soy?” que incluye 4 aspectos: identidad; aficiones, intereses y pasiones; habilidades, aptitudes y recursos.

¡Sé tan creativo como quieras! Intenta usar tanto imágenes y colores distintos como palabras para dar vida al cartel.

Después, cambiad los papeles y así ambos podréis tener vuestro propio cartel «¿Quién soy?» y, además, practicar el enfoque basado en las fortalezas.

Cuando el cartel este completo, se reflexiona cómo se sintieron en ambos papeles durante el ejercicio.

Notas

Este ejercicio brinda la oportunidad a los estudiantes de aplicar el enfoque basado en las fortalezas mientras descubren lo difícil puede ser hablar sobre sus fortalezas y capacidades. La ficha de trabajo “¿quién soy?” es una técnica centrada en la persona que se puede usar para ayudar a la gente a identificar mejor sus capacidades y habilidades individuales.

El objetivo es animar a los estudiantes a preguntar abiertamente y ayudar a sus compañeros a elaborar y desarrollar pensamientos e ideas interesantes. Se trata de crear una buena conversación más que una entrevista. Sin embargo, como en otros ejercicios, compartirán solo lo que ellos quieran.

Motiva a los estudiantes para que reflexionen sobre el uso del lenguaje de recuperación y ayuden a sus compañeros a reestructurar los comentarios negativos y a ensalzar las fortalezas. Por ejemplo, si se describen como «siempre quejándome», podría ayudarle a redefinir esto como «soy bueno defendiéndome».

Durante los debates, deberían pensar en:

- La identidad: edad, sexo, trabajo, otros aspectos importantes de la vida.
- Aficiones, intereses y pasiones: cómo se relajan, qué les entretiene y por qué se preocupan.
- Capacidades, talentos y recursos: ¿qué pueden hacer, con qué se divierten, educación, amigos, familia, apoyos?
- Talento: ¿qué les gusta a los demás de ellos?, ¿qué les hace especiales? ¿Cualidades y atributos?

Al usar el enfoque basado en las fortalezas, reconocemos y destacamos las cosas positivas sobre quiénes son. Se les capacita para entender que necesitan y quieren y a tener el poder, y control. El fortalecimiento consiste en tomar el control de tu vida y manejar las experiencias de manera que sean beneficiosas para la persona.

Al escuchar a la gente y mostrar empatía y comprensión, reconocemos a la persona y a sus experiencias personales. Esto debería tener un impacto positivo en su propia forma de verse y, como resultado, fomentar la esperanza en que las cosas pueden ser mejores. Les ayudará a entender que no son su enfermedad y que pueden conseguir resultados más positivos para ellos. Les estás animando a pasar desde una perspectiva de «no se puede» a la de «se puede».

Adaptación o resiliencia

El papel de la adaptación (resiliencia)

Pide a cada uno que se tome un poco de tiempo para pensar en una experiencia difícil por la que haya pasado. El objetivo es identificar algo que fuese una experiencia de la que aprendieron a pesar del desafío que pudo suponer.

En parejas, haceros las siguientes preguntas:

- ¿Qué cosas útiles aprendiste de esa experiencia?
- ¿Por qué podrías agradecer haber tenido esa experiencia?
- ¿Qué fortalezas ganaste?

Comprendiendo el trauma

Pensamientos, sentimientos y comportamientos entorno al trauma

En pequeños grupos, hablad de cómo el trauma afecta a los pensamientos, sentimientos y comportamientos de la gente. Hazlo con la visión de un adulto que ha sufrido algún tipo de abuso en la infancia durante varios años.

- ¿Qué pensamientos, sentimientos y comportamientos puede haber creado?
- ¿Cómo ayuda a nuestra comprensión pensar en respuestas normales a circunstancias anormales?

Notas

Anima a los estudiantes a debatir posibles procesos de pensamiento que pueden resultar a partir de estas experiencias:

- La gente que dice quererme es peligrosa e impredecible.
- Debería esperar que algo horroroso sucediera de forma repentina, que volverá a pasar.
- No creas a nadie, asume lo peor, ataca primero...después pregunta.
- Vigila siempre, haz como que no te importa, no les dejes ver tus debilidades.
- Se invisible.

Algunos tipos de pensamientos nacen del trauma. Estos pensamientos llevan a comportamientos. La buena noticia es que algunas personas superan el trauma. El proceso de pensamiento de algunas personas se dirige más a la superación de los problemas y a la transformación de la pena en determinación, con una actitud de «lo que no me mata, me hace más fuerte».

Con el tiempo, el trauma puede alterar todo en la vida, incluido el comportamiento de una persona. El trauma destroza la confianza y la seguridad y deja a las personas con sentimiento de impotencia, por ese motivo, puede llevar a una profunda desconexión, a estar siempre alerta o a la pérdida de la esperanza. Los mecanismos de superación pueden dar lugar a hábitos que son difíciles de eliminar. El trauma puede provocar problemas en casa, en el colegio o en el trabajo.

Además, da lugar a una rabia interior que puede manifestarse de diferentes maneras:

- Violencia hacia otros.
- Se vuelve contra nosotros mismos, manifestándose, probablemente, con autoagresiones o desesperanza.

Mientras lo primero se ve normalmente como una respuesta masculina y la segunda como femenina, en realidad ambas se asocian a ambos sexos indiferentemente.

Cómo hablar del trauma en las relaciones de apoyo mutuo

Cómo hablar del trauma en las relaciones de apoyo mutuo

Usando la ficha de trabajo “Apoyo Mutuo y Trauma”, comentad el diagrama 3 en pequeños grupos y considerad:

- ¿En qué momento las cosas empiezan a empeorar desde la perspectiva de apoyo mutuo?
- ¿Por qué puede ocurrir esto?

Notas

Si como agente de apoyo mutuo no tienes muchos modelos que te enseñen a mantener un enfoque apropiado hacia el trauma, puede que solo seas capaz de repetir el tipo de cosas que te han pasado. Cuando hablas con gente que ha pasado por traumas, puede ser fácil responder haciendo «lo mismo que te han hecho», es decir, culpando, controlando o sintiéndote responsable de otros o de etiquetarse mutuamente.

En el apoyo mutuo, incluso si eres la persona que busca ayuda, las primeras conversaciones giran en torno a las experiencias compartidas y a empezar a conocerse mutuamente. Ayudarse, compartir historias y apoyarse van en ambas direcciones creando una sensación de igualdad. Esto es un cambio real sobre cómo puede ser el apoyo.

Sin embargo, ¿cómo puedes ofrecer apoyo mutuo si todo lo que has conocido son relaciones de tratamiento? Si tu relación de tratamiento te ha salvado la vida o ha sido muy positiva y útil en tu viaje de recuperación, puede que quieras ofrecer la misma experiencia a otros. Para algunos de nosotros, ayudar a alguien en crisis hospitalizándolo o llamando a urgencias puede que ser lo que entendemos como cuidado.

Como agentes de apoyo mutuo, podríamos estar asustados si alguien a quien apoyamos tuviera un mal día. Podríamos empezar a preocuparnos de que si decimos algo equivocado a alguien que parece angustiado, este llegue al límite y pase algo malo. Aquí es cuando es muy fácil caer en hacer lo que nos han hecho o tratar de ayudar de la única forma que lo entendemos: buscando ayuda clínica o viendo la angustia a través de unas lentes de minimización del riesgo.

Los agentes de apoyo mutuo puede que estén asustados de que pase algo y de lo que puedan ser responsables. Esto puede llevar a preguntar a la persona si se siente segura, si ha tomado la medicación o si ha visto a su psiquiatra. Esto crea rápidamente una dinámica en la relación en la que una persona obtiene la responsabilidad de la vida de la otra.

Entonces, ¿cómo puede cambiar esta historia? ¿Cómo cambiamos nuestras relaciones para que la gente no siga con estos ciclos que se basan en el mantenimiento y no en la recuperación?



Role playing de cómo hablar del trauma en las relaciones entre iguales

En tríos, una persona hace de María, otra de Sergio y el último observa como Sergio muestra comprensión del trauma y construye una relación basada en la mutualidad y el fortalecimiento.

La representación se puede repetir para que todos experimenten con los tres papeles.

Representación

María ha recibido apoyo durante cinco años del equipo del Servicio de Salud Mental y ha sido apoyada por Sergio, agente de apoyo mutuo desde hace seis meses. A veces, es muy positiva, está muy motivada y llena de sueños y planes de futuro pero, otras veces, se siente muy decaída

y desanimada. Asimismo a veces, puede parecer que, está enfadada y paranoica, en especial en relación a su contacto con los servicios sociales. Cuando María está enfadada y decaída, a veces, habla de vengarse de las personas que siente que le han decepcionado, pero esto no es algo que haya pensado en profundidad.

Recientemente ha recibido la notificación de que va a volver a ser evaluada por el apoyo que recibe y esto le ha provocado mucha ansiedad. En un encuentro con Sergio, ha estado hablando de la evaluación y, repentinamente, declara que siente que se está haciendo daño a sí misma.

Notas

Esta representación ofrece la oportunidad de estudiar la diferencia entre apoyo mutuo y apoyo tradicional. En una relación de apoyo tradicional, la persona que ofrece apoyo buscaría inmediatamente minimizar o gestionar el peligro y dar cuenta de esas afirmaciones a un gestor que pudiera evaluar e intervenir. Sin embargo, esto no solo se centra en la situación inmediata o síntoma más que en las razones detrás del comportamiento sino que también elimina el poder y la responsabilidad de la persona que recibe apoyo.

En una relación entre iguales basada en la mutualidad y el fortalecimiento, el agente de apoyo mutuo buscará escuchar lo que la persona dice realmente. Para hacer esto, tendrá que preguntar abiertamente cómo se está sintiendo la persona y por qué, ello facilitará una conversación auténtica. A través de esto, será capaz de mostrar empatía y también compartir el dolor con la otra persona. Al compartir sus experiencias, también serán capaz de confirmar los sentimientos de la otra persona y animarle a hablar de forma abierta.

Preguntar «¿qué te pasa?» en lugar de «¿no estás bien, no?»

El objetivo de esto es proceder de manera que apoye a María para hablar de cómo se siente y las razones de ello. A través de esto, María aprende que una relación de apoyo mutuo es diferente de aquellas por las que ha pasado anteriormente y le muestra que ahora tiene la oportunidad de avanzar.

Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

1. ¿Quién soy?
2. Apoyo mutuo y trauma
3. Página web Authentic Happiness: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>

«Authentic Happiness» es una página web del Doctor Martin Seligman, uno de los fundadores del movimiento psicológico positivista. Esta rama de la psicología se interesa en re-equilibrar nuestro foco de atención. Seligman ha desarrollado un número de publicaciones y pruebas para valorar y describir fortalezas, particularmente las relacionadas con el carácter.

La página ofrece medios para la evaluación de nuestras propias fortalezas.

Encontrarás una variedad de pruebas y estudios relacionados con la psicología positiva.

Para poder usar cualquiera de ellos, necesitarás registrarte y responder a algunas preguntas. Parte de esta información se usa con carácter comparativo en la página web.

Una vez registrado, encuentra la sección de cuestionarios y accede a la Encuesta de Fuerzas del Carácter (Survey of Character Strengths). Está compuesta de 240 preguntas rápidas que son bastante fáciles de responder. Contestarlas debería llevar entre 20 y 30 minutos y debería ofrecer una evaluación muy completa de tus fortalezas.

Si tienes poco tiempo, puedes que quieras probar el test breve de fortalezas (Brief Strengths Test) que incluye 24 preguntas.

Información adicional

Información adicional sobre resiliencia:

<http://www.centreforconfidence.co.uk/>

<http://www.resiliencycenter.com/>

<http://psychology.about.com/>

Davidson, L., Tondora, J., Staeheli Lawless, M., O'Connell, M. J. and Rowe, M. (2009) Recovery Oriented Practice, Oxford: Oxford University Press

Rapp, C A, and Goscha, R (2006) The strengths model: Case management with people with psychiatric disabilities (2nd edition) New York: Oxford

Slade, M. (2009) Personal Recovery and Mental Illness, Cambridge: Cambridge University Press

Siebert, A. (2005) The Resiliency Advantage, San Francisco: Berrett-Koehler Publishers Inc

¿Quién soy?

Identidad

Aficiones,
intereses y
pasiones



Habilidades,
aptitudes y
recursos

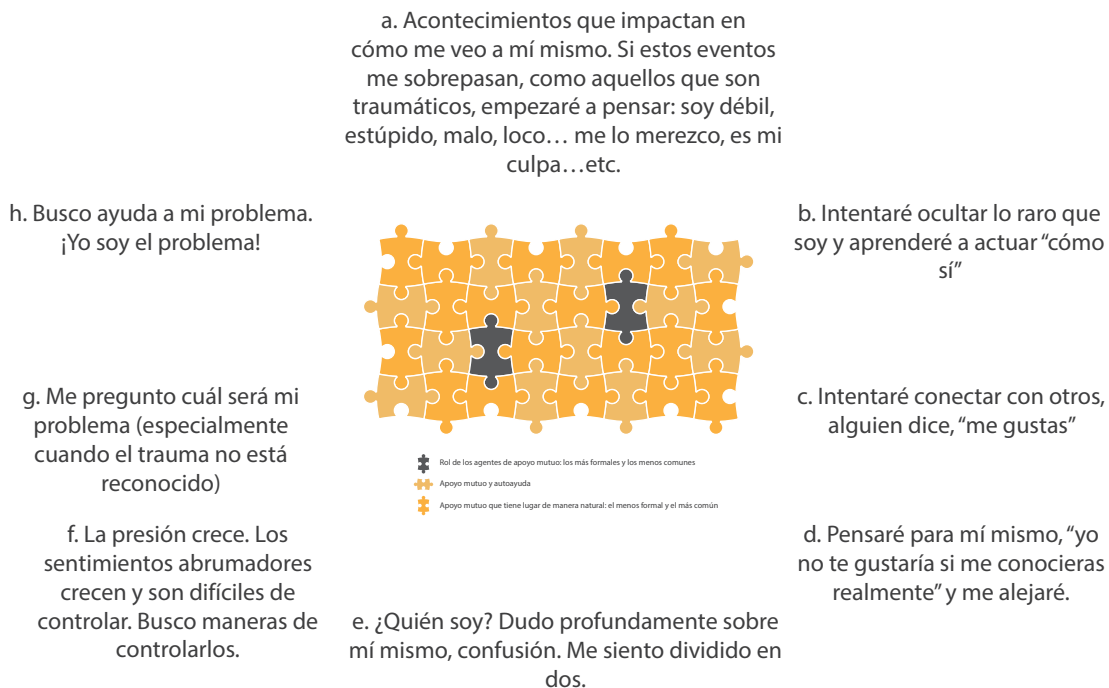
Talentos

Apoyo mutuo y trauma

Nuestras experiencias pasadas crean historias personales acerca de quiénes somos. Nuestra historia nos ayuda a definirnos a nosotros mismos y construye creencias sobre el mundo y las personas que nos rodean, lo que pensamos que es verdad, las interpretaciones de los acontecimientos y el significado de lo sucedido en nuestras vidas. Nuestras historias son ciertas para nosotros y nos guían a la hora de actuar.

La siguiente serie de diagramas está diseñada para ayudarnos a comprender cómo construimos nuestra historia, particularmente en torno al trauma. También nos ayudan a pensar en lo que podemos hacer para ayudar a que los demás a elaborar nuevas historias. Ten en cuenta que los diagramas están exagerados de manera deliberada para ilustrar mejor los puntos clave.

Diagrama 1 Cómo se construye una historia a partir de una experiencia traumática.



Primero, el trauma puede tener un impacto en nuestra conexión con nosotros mismos. Podemos comenzar a vernos como indignos, sucios o locos. Quizá sintamos que merecemos todo lo que nos ha pasado, o puede que creamos que podríamos haber manejado mejor la situación si fuéramos más fuertes.

El trauma también puede tener un impacto en nuestra conexión con los demás y los agentes de apoyo mutuo en particular deberían ser conscientes de ello. El trauma puede llevarnos a la pregunta del significado de las relaciones. Podemos concluir que no nos merecemos mucho o que no tenemos derecho al amor, al respeto o a ser tratados con dignidad.

La dinámica del trauma puede ser sutil o extrema. Puede ser duro formar relaciones saludables y fuertes con los demás cuando tu historia te dice que no lo mereces. Esto lleva a que la gente retroceda, comportarse de un modo que haga que los demás desaparezcan, o demostrar lo malo que eres en realidad.

Los sentimientos negativos que se asocian con el trauma y el conflicto al tratar de crear conexiones pueden resultar en llevar a cabo estrategias poco saludables. En algunos casos son esas estrategias (por ejemplo, autolesión, abuso de drogas o conductas sexuales de riesgo) o las consecuencias del trauma (por ejemplo, dolor profundo, sospecha, miedo, temor o tener ganas de morir) las que llevan a la gente a los servicios de salud mental.

Diagrama 2 demuestra lo que puede pasar cuando alguien en esta situación busca ayuda de un profesional de salud mental tradicional. Recuerda que los hechos están exagerados para demostrar el tipo de dinámicas que pueden aparecer.



En nuestra cultura, es muy probable que se nos ofrezca apoyo en salud mental cuando tenemos conflictos emocionales. Cuando esto pasa, la primera medida suele ser evaluar las necesidades para llegar a un diagnóstico. Esta evaluación se diseña en primer lugar para responder a la pregunta "¿qué le pasa a esta persona?". Desde una perspectiva basada en el trauma; Esto es, en muchos sentidos, una forma extraña de establecer la primera conversación, ya que mucho del 'qué le pasa' tiene que ver con lo que ha experimentado la persona. El resultado de esta evaluación inicial puede ser reforzar la idea de que algo malo pasa en esta persona, y esto puede ser diagnosticado (etiquetado) y tratado. El problema es que, una vez se ha hecho el diagnóstico, las experiencias se definen en el lenguaje de los síntomas. El tratamiento y el apoyo se basa en el grupo de síntomas dentro del contexto del diagnóstico.

Esto puede llevar a confundir sentimientos con síntomas e incluso llegar a un punto en el que no se reconozca la deferencia entre un sentimiento y un síntoma. Esto se refuerza en las relaciones con profesionales de salud mental, cuando te preguntan de manera regular cómo estás tratando tus síntomas. En muchos sentidos, el sistema de salud mental ha animado a la gente a centrarse en lo que les pasaba. Ello previene a las personas de estudiar lo que está pasando y puede provocar estrés, ya que se anima a renombrar experiencias como síntomas, en lugar de tomarlas por reacciones potencialmente normales a acontecimientos anormales.

En esta situación la gente puede sentirse vulnerable y frágil y es menos propensa a cuestionar la autoridad. Han elegido a otras personas como expertos (estás enfermo y no puedes confiar en tu juicio) y no puedes hacer otra cosa más que escuchar su interpretación de lo que está pasando y seguir su consejo.

Diagrama 3 muestra algunos de los retos y obstáculos a los que podrás enfrentarte cuando se trabaja de esta forma en apoyo mutuo.

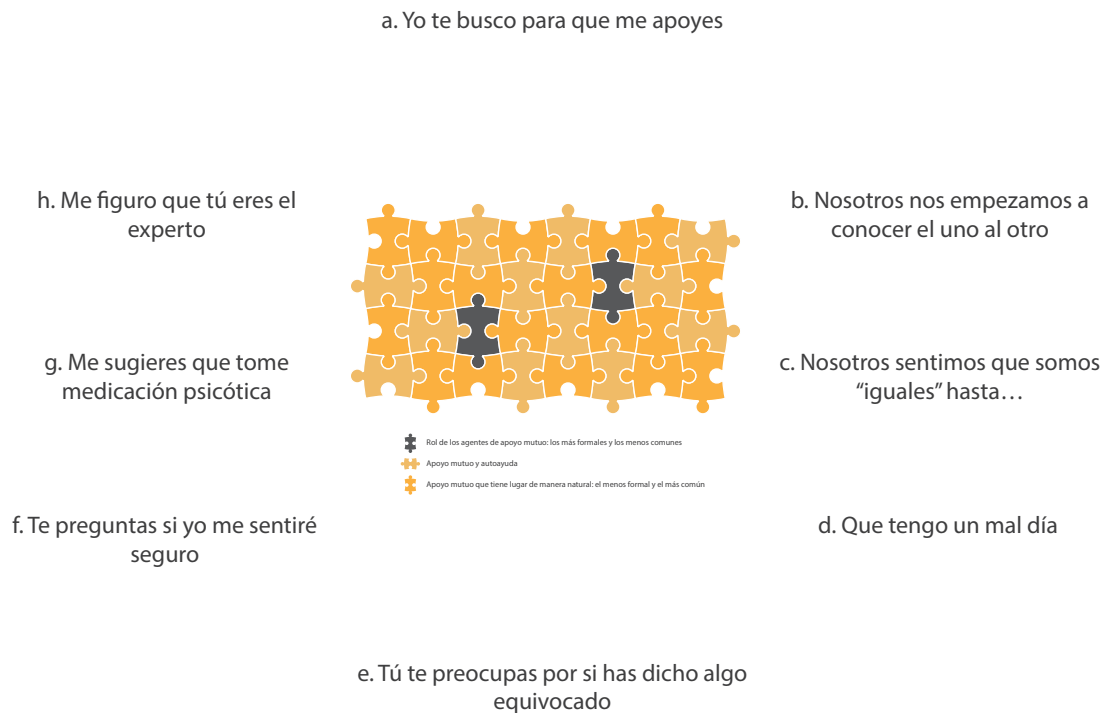
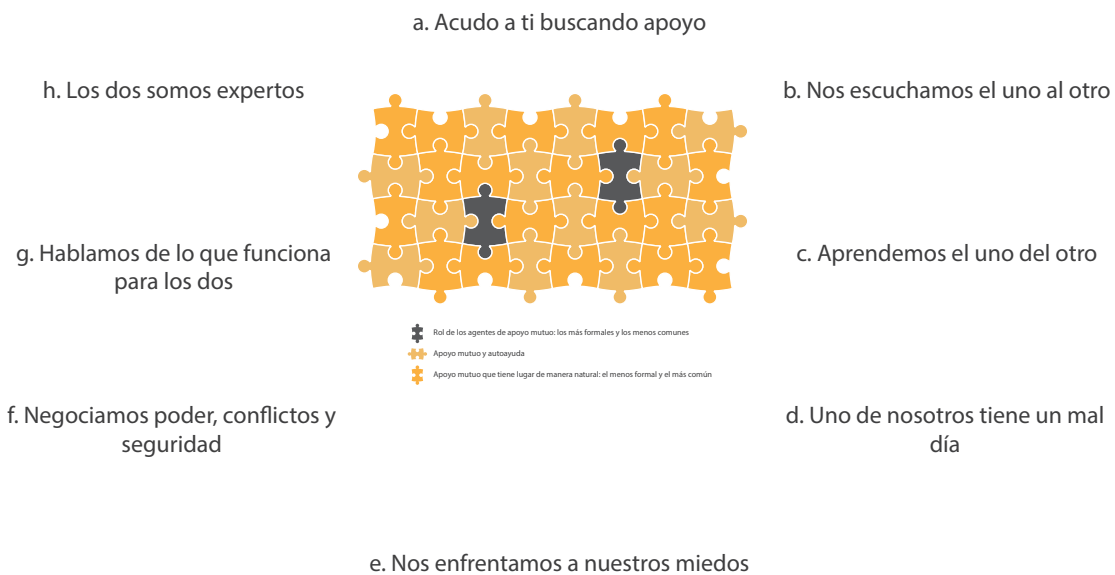


Diagrama 4 Demuestra cómo sería el apoyo en una relación de apoyo mutuo basada en el trauma.



Como agentes de apoyo mutuo nuestro objetivo será crear diferentes conversaciones y respuestas. Sin embargo, el apoyo mutuo tiene algunos retos específicos, cuando se integra en servicios de salud mental. Examinaremos algunos en las sesiones 10 y 11.

Es importante que no solo conozcas tus responsabilidades, sino que seas capaz de aplicarlas en las conversaciones con los compañeros a los que apoyas, y puedas debatir sobre tu role y responsabilidades organizativas en una fase temprana.

En el diagrama 4 ambas partes se han escuchado y han clarificado sus roles y responsabilidades, de manera que se puede sentir la mutualidad en la relación. ¿Pero qué ocurre cuando las cosas empiezan a ir mal? Puede que uno esté pasando por un mal momento. Puede que la persona que está siendo apoyada no se siente bien y actúe de una manera que asuste al agente. En esta situación, en lugar de hablar inmediatamente sobre seguridad (como en el diagrama 3), el agente lucha contra sus miedos. La conversación trata sobre lo que necesitan en una relación y lo que funciona para ambos. El resultado es que los dos terminan sintiéndose expertos.

Cuando este tipo de conversación es fluida y está ensayada, el foco no está en la gestión del síntoma, sino en lo que hará la relación fuerte, recíproca y saludable. Para apoyar esta situación también podemos tener conversaciones previas sobre lo que pasaría si uno se asusta o se siente incómodo.

Así, el apoyo mutuo basado en el trauma, tiene como objetivo construir relaciones donde intentes entender lo que ocurre, pruebes nuevas formas de relacionarte, tomes riesgos por ser honesto y negocies lo que es beneficioso para ambas partes.

Sesión 10: El riesgo y los límites



Introducción

El objetivo de esta sesión es animar a los estudiantes a que investiguen los conceptos relacionados con los límites y el papel de la tensión, además de trabajar el manejar del riesgo.

Esta sesión introducirá el concepto del riesgo y los enfoques en torno a este proceso. Esto incluye estudiar el balance entre riesgos y responsabilidades en una relación de apoyo mutuo. Como parte de ello, los estudiantes reflexionarán en torno al trauma, suicidio y riesgo. El suicidio es un tema personal y difícil. Es importante comentarlo desde el principio de la sesión y preguntar a los participantes al final, por si fuera necesario aclarar algún concepto.

Resultados del aprendizaje

Demostrar conocimiento sobre cómo establecer una práctica segura y efectiva en una relación de apoyo mutuo.

Portfolio y evaluación

- Identificar y explicar dos aspectos de la tensión entre roles y sus límites.
- Describir dos características de la práctica segura.
- Reflexionar en torno al riesgo.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción	Dirigido por el facilitador	
Límites en apoyo mutuo	Ejercicio grupal	
Negociación de límites	Escenario Role Playing	
Papel de la tensión	Ejercicio individual	Ficha de trabajo: - "Gestión de la tensión"
Gestión del riesgo	Escenario Role Playing	
Riesgo y ética	Ejercicio grupal	

Contextualización

El papel de los agentes de apoyo mutuo existe dentro de un contexto más amplio que ayuda a definir la práctica. Ello incluye conocer el enfoque de la gestión del riesgo y los límites dentro de las relaciones entre iguales.

En la sesión 5 vimos los procesos y prácticas para establecer relaciones entre iguales, nos centramos particularmente en el papel del poder. Esta sesión se basa en considerar dos aspectos más en la relación entre iguales, que tienen implicaciones en el equilibrio de poder.

Límites

Se refieren a los límites en una relación. A qué es y no es aceptable y a los tipos de límites que existen y que varían dependiendo del tipo de relación. Según se vuelven formales las relaciones, como en las relaciones de apoyo mutuo ya sea en las que el agente está contratado o en las que actúa de forma voluntaria, los límites se vuelven más importantes. Hay muchas razones por las que los límites existen en una relación formal, en especial en las que una parte tiene responsabilidad con la otra persona que recibe el servicio.

Límites en apoyo mutuo

La relación entre iguales es tan compleja que necesita que los agentes de apoyo mutuo por un lado apoyen, animen y compartan experiencias con la otra persona mientras que por el otro mantengan la distancia para que su esfuerzo resulte efectivo. Conocer los límites en la práctica es un elemento clave.

En las relaciones de apoyo mutuo es necesario negociar claramente los aspectos de la relación. Es importante que los agentes de apoyo mutuo tengan una idea clara de su papel y de los límites. Las reglas describirán la posición de la organización y las bases de la supervisión, de cara a una práctica informada.

Al comienzo, en el momento de negociar los límites no debería existir tensión. Sin embargo, cuando se habla de límites, debe considerarse que:

- La necesidad de establecer límites aumenta cuando las relaciones entre iguales se van formalizando.
- Aunque el apoyo mutuo se base en compartir experiencias y aspectos en común, no significa que se vayan a convertir en amigos.
- Cuando una persona es agente de apoyo (remunerado o voluntario), es necesario mantener los límites.
- En una buena práctica de apoyo entre iguales, es indispensable la negociación en torno a los límites, estando estos siempre claros.

Los límites profesionales se dictan normalmente por códigos de conducta profesionales y se hacen para garantizar que la persona que tiene poder no abusa de su posición. Los límites del apoyo mutuo son complejos en lo que respecta a su formalización y negociación y exigen también ciertas responsabilidades. Por eso, el papel de los agentes de apoyo mutuo se centra en negociar los límites de manera transparente. Los agentes de apoyo mutuo deberían sentirse cómodos en el arte de la negociación. Cuando se hace bien, se consigue claridad y honestidad y, como resultado, una relación fortalecida.

Comprender y mantener los límites

En el apoyo mutuo, existen diferentes factores que afectan a la relación:

- Cuanto más tiempo pasan los agentes de apoyo mutuo con las personas a las que apoyan y más intensa se vuelve la relación, más difícil puede llegar a ser para ambos mantener los límites que cimientan dicha relación.
- Hay un desequilibrio de poder inherente dentro de la relación del que los agentes de apoyo mutuo tienen que ser conscientes. Su responsabilidad profesional podría incluir informar a otros miembros del equipo o participar en revisiones de casos. Esto podría requerir escribir notas sobre la persona que usa el servicio.
- Puede que aparezcan situaciones confusas al asumir su papel como agentes. Por ejemplo, puede que estén trabajando en un servicio en el que recibían apoyo antes y donde su antiguo agente es ahora su compañero. Esto se debe comentar abiertamente para aclarar cualquier expectativa.

Roles duales

Es necesario considerar el potencial de las relaciones “duales” en apoyo mutuo. Este término se refiere a representaciones en las que una misma persona posee diferentes roles. El potencial reside en que los agentes de apoyo mutuo han usado en el pasado o actualmente los servicios de salud mental. Por ejemplo, cuando un agente de apoyo mutuo empieza en un puesto, podría conocer a sus nuevos compañeros ya que anteriormente fueron sus agentes de apoyo, o podría conocer a alguien que accede al servicio en el que ahora trabaja. Mediante una descripción clara del puesto de trabajo y asegurándose de que los agentes son miembros integrados y valorados del equipo, se despejaría cualquier confusión que pudiera aparecer.

Este cambio de rol también puede crear confusión y propiciar una actuación inapropiada por parte del agente. Ejemplos de ello aparecen cuando un compañero tiene tendencia a ofrecer apoyo a otro agente de apoyo mutuo, o cuando una de las personas que usa el servicio entiende la relación como una relación de amistad y no comprende los límites. Esta confusión puede derivar en tensión para los agentes de apoyo mutuo, que tienen que encajar ambas identidades, ya sea como trabajador, voluntario o como alguien que usa el servicio.

Además, puede aparecer tensión cuando el agente de apoyo mutuo necesita apoyo adicional y más si el apoyo lo recibe en el mismo sitio o servicio en el que trabajan normalmente.

Confidencialidad

El agente de apoyo mutuo no debería bajo ningún concepto compartir información de las personas con las que trabaja a no ser que se les autorice específicamente. La información confidencial solo será compartida bajo una justificación de la necesidad de acceder a ella.

Los agentes de apoyo mutuo necesitan ser capaces de mantener los límites profesionales y para ello es importante mantener la confidencialidad. Sin embargo, la naturaleza de las relaciones entre iguales hace que algunas aceptaciones comunes en torno a la confidencialidad no sean apropiadas:

- Mientras que a los agentes de apoyo mutuo se les anima a formar relaciones fuertes y mutuas, también se ven obligados a romper la confidencialidad en ciertas circunstancias debido a sus experiencias comunes.
- Las organizaciones en las que trabajan tienen la responsabilidad de aclarar cómo gestionar la confidencialidad y deberían ofrecer oportunidades de diálogo bajo supervisión.
- Un agente de apoyo mutuo podría formar parte de un equipo que trabaja con la misma persona. En dicha circunstancia, es probable que la información se comparta y ello podría impactar en la habilidad de desarrollar conexiones y relaciones fuertes.
- Los agentes de apoyo mutuo pueden ser vulnerables porque comparten sus experiencias desde un rol de apoyo a los demás. Ellos necesitan tener el control y no deberían ser forzados a compartir algo con lo que no se sientan cómodos.

Una organización que emplea a un agente de apoyo mutuo, que previamente recibió apoyo en el mismo servicio, necesita poner especial atención a la gestión de información y a la confidencialidad.

La forma de actuar para preservar la confidencialidad no está por tanto completamente definida, no obstante resultará buena idea usar el mismo enfoque que el usado para gestionar los límites. Si quieres saber si alguien quiere que algo sea confidencial, simplemente pregúntale.

Supervisión

Puede haber tensión y dificultades asociadas al papel del agente de apoyo mutuo. Un agente de apoyo mutuo necesita ser consciente de los límites en los distintos roles, ya sean profesionales o personales, lo que no siempre es fácil cuando se trata de ofrecer este tipo de apoyo tan intenso. Los agentes de apoyo mutuo también necesitan apoyo y serán los jefes de equipo y los supervisores los que tienen la responsabilidad de ofrecerlo. No obstante, el apoyo mutuo formalizado no es un camino fácil y las recaídas serán inevitables. La supervisión ayudará a gestionar estas recaídas, animándote a mantener un objetivo claro.

La supervisión es el proceso de recibir apoyo de forma efectiva, que permitirá gestionar correctamente la carga de trabajo. La supervisión garantiza que un agente de apoyo mutuo este siendo apoyado y correctamente dirigido, propiciando así su propio desarrollo profesional. Además debería siempre plantearse la posibilidad de utilizar un foro, para garantizar el bienestar y protección, ayudando así a gestionar situaciones de estrés. Mucha gente cree que la supervisión supone un encuentro formal con el jefe de equipo en diferentes momentos del año previamente acordados. Ciertamente, esto es un estilo de supervisión pero también existen otros enfoques también efectivos. Ejemplos podrían ser momentos de reflexión entre ambas figuras o en grupo, tutorías informales o coaching.

Riesgo y percepciones del riesgo

La relación entre riesgo, salud mental y recuperación es compleja. Cuando pensamos en el riesgo, tendemos a concentrarnos en los aspectos negativos, pensamos en cosas que podrían ir mal. La realidad es que el riesgo es un proceso de ida y vuelta y necesitamos considerar el riesgo de no aprovechar oportunidades. A veces, este aspecto del riesgo se describe cómo riesgo positivo y puede suponer la base del crecimiento y la recuperación.

Cuando las organizaciones están interesadas en los aspectos más negativos del riesgo, entonces aparece el peligro y una cultura organizacional reacia a tomar riesgos. Es necesario gestionar el riesgo de forma responsable, particularmente cuando la gente que requiere el servicio está pasando por momentos delicados.

Cuando hablamos de riesgo, deberíamos considerar lo siguiente:

- El riesgo tiene aspectos positivos y negativos.
- Tomar decisiones conjuntamente significa que los riesgos se comparten dentro del equipo y con la persona que usa el servicio.
- Diferentes profesionales pueden tener diferentes niveles de tolerancia al riesgo. Esto podría estar relacionado con sus responsabilidades, experiencia o valores.

El riesgo en relaciones de apoyo mutuo

El riesgo es mucho más que gestionar o prevenir que las cosas vayan mal. Correr riesgos positivos es un elemento importante de la recuperación porque ofrece la oportunidad de avanzar. Esto podría significar salir de la zona de confort y probar cosas nuevas. Después de todo, tenemos que reconocer que correr riesgos es algo inevitable en nuestras vidas. Las personas que ha pasado por un problema de salud mental tienen que correr riesgos para avanzar en su recuperación y las personas que están haciendo el curso, habrán hecho lo mismo.

Mientras que puede parecer obvio que correr ciertos riesgos nos ayuda a crecer, puede ser más incómodo cuando una persona a la que apoyamos empieza a probar cosas nuevas. Podríamos ser conscientes de que sus intentos anteriores no han funcionado o haber intentado lo mismo en el pasado sin éxito.

A veces es confuso. Queremos que la gente reciba apoyo para considerar nuevas decisiones. Sin embargo, cuando vemos sus decisiones como peligros potenciales, nos descubrimos intentando convencerles para que no lo hagan o para que lo hagan de forma diferente. Esto refleja nuestra propia incomodidad. Debido a nuestra posición de poder, podemos coaccionar a la otra persona, y nuestra relación dejaría de ser fuerte, mutua y productiva.

Riesgo y ética

Todos los servicios y grupos profesionales tienden a seguir un código ético. Básicamente, un código ético nos orienta sobre como deberíamos actuar ante determinadas situaciones. Normalmente reflejan una moral interna. Las declaraciones éticas de los profesionales serán por tanto inseparables de las creencias personales, en el sentido de que las personas pueden tanto apoyarlas como no.

El debate en torno a la práctica en salud mental puede ser controvertido. Un ejemplo es la medicalización versus el apoyo mutuo que ayuda a cada individuo a encontrar su propio camino hacia la recuperación. Normalmente, en los dilemas éticos no hay respuestas fáciles a determinadas preguntas si hablamos de salud mental. Quizá se deba al hecho de que los servicios de salud mental se prestan ante determinadas situaciones problemáticas, donde las preguntas aparecen constantemente y no deben necesariamente «resolverse».

Trauma, suicidio y riesgo

En la sesión 9, aprendimos que un trauma puede afectar a la seguridad y confianza de los individuos que lo han sufrido. Mientras que la gente puede tener diferentes respuestas a sucesos traumáticos, hay algunas prácticamente iguales que pueden afectar a las relaciones, incluyendo a una relación de apoyo mutuo.

Cuando un individuo ha pasado por experiencias traumáticas, puede haber desarrollado estrategias que le hace sentirse mejor. Algunas de estas estrategias pueden dar miedo a los demás. Por ejemplo, a veces las personas que han luchado contra algo, han aprendido a

disimular sus emociones. Entonces cuando vuelven a casa, se enfrentan a momentos difíciles y pueden “explotar” cuando se sienten muy agobiados. Las personas que han sufrido abusos pueden tener dificultades para aceptar su cuerpo. A veces, esto puede dar lugar a trastornos de la alimentación, auto-lesiones o incluso, a impulsos suicidas. Otras podrían involucrarse en actividades de alto riesgo para recrear la situación traumática.

Tradicionalmente, estas estrategias se han entendido como síntomas de la enfermedad y se han tratado como tal, más que como reacciones de adaptación. Todo ello ha propiciado que algunas personas mantuvieran sus estrategias como un secreto, manteniéndolas lejos del servicio de salud mental. Sin oportunidades para hablar de ello, estos sentimientos y estrategias seguirán siendo respuestas automáticas a estresores actuales.

Los agentes de apoyo mutuo pueden ofrecer diferentes tipos de apoyo a través de la comunicación. Mientras que deberían ser los responsables de reportar si algo es peligroso, también pueden dialogar, empatizar, tratar de entender y compartir su historia de vida, y sus miedos. Lo más importante es mantener la confianza (o reestablecerla si se ha perdido), mantenerse abierto a nuevas ideas y puntos de vista y trabajar para conseguir objetivos que ayuden a ambas partes.

Apoyar la recuperación a través de la conversación incluye:

- Ser consciente de lo que nos incomoda de cada situación y de nuestras reacciones instintivas, por ejemplo, el impulso de tratar de «arreglarlo».
- Reflexionar sobre lo que siente la otra persona cuando se involucra en actividades consideradas peligrosas, por ejemplo auto-lesión o suicidio.
- Empatizar o validar sentimientos de la otra persona, para construir la mutualidad.
- Usar preguntas abiertas para conseguir un diálogo constructivo.
- Si se expresan miedos, el agente necesita hacerlo de manera que no suponga una pérdida de control a la otra persona.

Aprender a estimar el riesgo de determinados comportamientos, incluyendo autoagresión o suicidio podría ayudarnos a hablar de sentimientos de una manera que no disminuya la percepción de poder de la otra persona. De esta manera se ayuda a las personas a que entiendan y expresen un rango mayor de emociones construyendo así una relación de confianza y aprendizaje mutuo.

Ejercicios prácticos

Límites basados en el apoyo mutuo formalizado

Clarificar límites

En grupos, dialogad sobre las posibles consecuencias de no tener claros los límites en apoyo mutuo.

Notas

Una relación entre iguales puede ser un camino difícil ya que incluye apoyar y animar a una persona mientras se mantiene la distancia necesaria para que el trabajo sea efectivo. Sin embargo, ofrece la posibilidad de desarrollar y mantener una buena relación basada en la esperanza, la confianza y el respeto. El objetivo es ayudar a crear un ambiente en el que se pueda potenciar la recuperación. Sin embargo, existe el riesgo de confundirlo con amistad.

Los límites muestran que estamos siendo responsables de nuestras propias vidas y que aceptamos conscientemente las consecuencias de nuestras elecciones. De esta manera, los agentes de apoyo mutuo se convierten en modelos de recuperación: muestran que son responsables de sus acciones y elecciones. Por ello, los límites no son solo beneficiosos para el trabajador sino también para las personas a las que apoya.

Durante el debate, anima al grupo a considerar:

- ¿Por qué los límites podrían volverse confusos en una relación de apoyo mutuo?
- ¿Cómo podemos reconocer ese riesgo?
- ¿Qué habilidades tendrán que usar los agentes de apoyo mutuo para aclarar y negociar los límites?

Límites negociables

En pequeños grupos, podéis establecer un debate en torno a:

- Los problemas que surgen en torno a los límites.
- Que tiene que tener en cuenta un agente de apoyo mutuo.
- Qué enfoques se podrían aplicar y qué implicaciones tiene cada uno.

Escenario 1

José es un agente de apoyo mutuo. Sabe que una de las personas a las que ayuda es albañil. Le pide ayuda para arreglar una gotera.

Escenario 2

Raquel ha estado apoyando a Andrea durante cuatro semanas. Una noche, cuando Raquel está con sus amigos en un bar, se encuentra con Andrea. Le pregunta si quiere tomar algo y, aunque Raquel le dice que no, Andrea le invita a una copa de vino. Raquel se avergüenza y rápidamente se lo agradece antes de volver con sus amigos.

Escenario 3

Raúl ha perdido su prestación y no tiene mucho dinero. Le pide ayuda a su agente de apoyo mutuo y este acepta prestarle algo de dinero hasta la próxima semana.

Escenario 4

Clara (agente de apoyo mutuo) y Susana han conectado bien desde que empezaron a trabajar juntas. Al final de la sesión, Susana abraza a Clara y le dice todo lo que significa para ella y que siente que no podría vivir sin ella.

Notas

Los escenarios están diseñados para fomentar el debate sobre problemas en torno a los límites. No existen respuestas correctas o incorrectas, pero se deberá garantizar la claridad y la negociación de los límites.

En el escenario 1 hay problemas entorno a una doble relación y, junto a consideraciones éticas, también podría haber implicaciones legales para José y la persona a la que apoya. Es necesario considerar quién tiene el poder en la relación. ¿Qué sucede si la persona acepta y algo sale mal? ¿Qué pasa si no acepta?

En el escenario 2 hay problemas en torno a la honestidad en torno a los límites. Esto demuestra la necesidad de negociar unos límites claros desde el principio.

En el escenario 3 el agente de apoyo mutuo necesitará considerar cómo el hecho de prestar dinero afectará al equilibrio de poder en la relación, y en qué pasará si no le devuelve el dinero. También debería tener en cuenta si ello podría sentar precedentes y si se respeta la política de la organización.

En el escenario 4 el agente tiene que ser honesto sobre cómo de cómodo se siente con el contacto físico. A algunas personas les gustan los abrazos y a otras no. Clara puede que también quiera reflexionar sobre lo que quiere decirle a Susana cuando dice que no puede vivir sin ella. Es importante no interpretar exageradamente esto y recordar que frases como esa pueden tener un significado diferente para diferentes personas.



La tensión

Manejar la tensión

Individualmente, los estudiantes deberían considerar los escenarios de la ficha de trabajo “Gestión de la tensión” y describir las tensiones y desafíos que piensan que podrían crearse. Tras la reflexión, deberán notar cualquier decisión que podría ayudar a prevenirlas, minimizarlas o gestionarlas.

Notas

Los escenarios se pueden alterar para adaptarlos al grupo. Los agentes deberán ser conscientes de las tensiones y desafíos y considerar planes de acción para afrontarlos. También deberán anticipar el tipo de apoyo que necesitarán para hacer bien su trabajo, o si aparecen recaídas. No existen soluciones que se adapten a todos los problemas y las respuestas variarán dependiendo del tipo y localización del servicio y de las circunstancias, necesidades y deseos del agente de apoyo mutuo.

Riesgos positivos

Role playing sobre el riesgo

En grupos pequeños, representa los siguientes escenarios y las dos respuestas a ellos. Después, considera las preguntas en grupo.

Escenario

Norberto y María han trabajado juntos durante varios meses. Norberto ha visto un gran progreso en María. Ahora está pensando en tener su propia casa y ser independiente (ha vivido en una casa supervisada durante muchos años). Norberto piensa que es un paso muy importante para María ya que no sabe cocinar, es descuidada cuando fuma y no se le dan bien las cuentas. Asimismo, hace bastantes años, Norberto se mudó de una casa supervisada para ser independiente y fue un desastre. Perdió su casa, se encontró en la calle e, incluso, empezó a consumir drogas de nuevo.

María le dijo además, que estaba muy ilusionada y ya sabe hasta como decorarlo.

Respuesta 1

Norberto le ha dicho a María que está contento por ella pero expresa su preocupación por lo que parece un gran paso. Le cuenta que en el pasado él hizo lo mismo y no funcionó bien y que, además, está preocupado por si le pasa lo mismo a ella.

Respuesta 2

Norberto le dice a María que está realmente contento por ella y recuerda el sentimiento de querer, tu propio espacio. Le pregunta cuál piensa que será la diferencia entre vivir en grupo en la casa de acogida y ser independiente.

Preguntas

- ¿Son diferentes las perspectivas del riesgo en este escenario?
- ¿Cómo controlaba Norberto la situación en ambas respuestas?
- ¿Cómo crees que responderá María a las respuestas de Norberto?
- ¿Cómo crees que se desarrollaran las cosas con cada respuesta?

Notas

Cuando se hable de este escenario, anima a los estudiantes a tener en cuenta si nuestro instinto de protección es el resultado de nuestros miedos.

Puede haber veces en las que el miedo sea agobiante. Este es el momento de pensar en las habilidades básicas del apoyo mutuo. Actuar con miedo puede llevar a tomar una decisión equivocada y a la falta de control.

Al hablar de cómo los agentes de apoyo mutuo pueden vencer este deseo de protección anima a los estudiantes a considerar lo siguiente:

Estar atento

Un agente de apoyo mutuo debe ser consciente de lo que siente, conocer sus suposiciones y asunciones, así como las actitudes que adopta en la conversación en la que está participando. Estar atento a los demás, significa estar abierto e interesarse por lo que los otros están queriendo decir, de forma verbal y no verbal. Cuanto somos conscientes de nuestros sentimientos y prestamos atención al otro, podemos empezar a participar de su experiencia sin que nuestros prejuicios se interpongan.

Sentarte con tus emociones

puede dar miedo estar con alguien que está trabajando para gestionar sentimientos fuertes. Tendemos a querer arreglar las cosas, calmar a la gente o rellenar todos los espacios cuando están en silencio. A veces, solamente sentarse con gente sin hacer nada es el mejor regalo. Aprender a tolerar sentimientos (nuestros o de los demás) nos fortalece. Esto nos muestra que podemos vivir con sentimientos que nos asustan y aprender de ellos.

Pregunta de manera amable y comprensiva

Escuchar atentamente y preguntar de manera comprensiva te ayudará a aprender como la otra persona ha dado sentido a su experiencia particular. Esto puede ayudar a sacar similitudes y diferencias importantes en la relación.

Ser honesto y respetuoso

A veces ser honesto es lo más difícil. Tenemos miedo de herir los sentimientos de la gente o meternos en problemas. Sin embargo, mientras se está en silencio, se puede evitar herir los sentimientos a corto plazo, probablemente no funcionará a largo plazo, y puede conducirnos a malentendidos. Entonces, incluso cuando tenemos que decir algo difícil, es mejor decirlo porque probablemente la otra persona ya haya notado que algo no va bien y no estamos siendo sinceros.

Tener paciencia

Tus respuestas habituales pueden estar arraigadas y ser difíciles de cambiar y además pueden ayudarte a sentirte seguro. Se necesita tiempo para construir una relación fuerte y un vínculo también en las relaciones de apoyo mutuo. Si eres impaciente y desafías a alguien, puedes romper el vínculo y te costará volver a construir la confianza. El papel de un agente de apoyo mutuo es animar a cada individuo a llegar a sus propias conclusiones y a alcanzar su propio estado de bienestar.



Riesgo y ética



Trabajar con riesgo

En pequeños grupos, debatid sobre el siguiente escenario.

Escenario

Iván y Cintia han construido una buena relación y tienen mucho en común. Cintia ha estado hablando con Iván sobre sentirse cansada todo el tiempo y piensa que es por su medicación. Iván lo entiende porque toma la misma medicación. Hoy Cintia viene y está muy animada y pregunta si puede hablar con él en privado.

Cintia: «Finalmente, tengo más energía y es un sentimiento fantástico. He estado reduciendo poco a poco la medicación y está funcionando muy bien, pero no quiero decírselo a nadie porque tengo miedo de que algún profesional lo descubra y me haga volver al hospital».

Preguntas

- ¿Cuál es tu reacción inmediata?
- ¿Cuáles son los problemas éticos que surgen?

- ¿Cómo puedes responder de manera honesta y respetuosa y mantener todavía una relación mutua fuerte?
- Piensa en el triángulo de las relaciones que aprendimos en la sesión 5. ¿Qué le pasaría a la relación si tomas la posición de perseguidor («tienes que tomar la medicina») o la de rescatador («vale, estaré ahí para cuando me necesites») o la de víctima («no me puedo creer que me preguntes esto. Podría perder mi trabajo»)?

Notas

Aquí el problema ético es complejo. Por un lado, nunca es buena idea mantener secretos pero, por otro lado, no quieres abusar del poder y sobre-reaccionar. Lo que está claro es que no tenemos toda la información necesaria.

Anima a los estudiantes a pensar sobre el tipo de preguntas que podrían hacerle a Cintia. Estas podrían incluir:

- ¿Por qué Cintia cree que la hospitalizarán si algún profesional se entera?
- ¿Hay alguna forma de hablar con el médico y conseguir su ayuda para disminuir su medicación?
- ¿Qué tipo de ayuda necesitará para hacerlo?

Será necesario recordar a Cintia la mutualidad de la relación entre iguales y el respeto que conlleva. Que te pidan mantener algo en secreto no es respetuoso. Iván debería ser honesto sobre sus sentimientos y decirle a Cintia que no se siente cómodo con lo que le ha pedido. Esto puede incluir hablar de que no quiere sentirse responsable de algo si funcionará mal. Un enfoque podría sugerir que ambos compartan lo ocurrido con alguien más, así podrán obtener más información.

No obstante, es importante mostrar empatía por la situación de Cintia y tratar de ver las cosas desde su punto de vista. Esto incluirá admitir que siente como si tuviera más energía y lo está disfrutando. Entonces, es menos probable que el agente de apoyo mutuo caiga en tomar una posición de poder (perseguidor, rescatador y víctima) y a que esta tenga más que ver con sus propios miedos que con la posición de Cintia.

En esta situación, no hay una manera correcta de responder. Sin embargo, para negociar algo que funcione para ambos, necesitarán establecer una conexión y mantener una relación que sea empática, mutua y fuerte.



Fichas de trabajo y materiales para los estudiantes

1. Gestión de la tensión.

Información adicional

Adams, R. (2009) Foundations of Health and Social Care, London: Palgrave MacMillan

Thompson, N. (2006) People Problems, Hampshire: Palgrave MacMillan

Winstanley, D. (2005) Personal Effectiveness, London: CIPD

Gestión de la tensión

Situaciones		
Un agente de apoyo está...	¿Tensiones posibles y retos?	¿Acciones?
Trabajando en un servicio que ha usado previamente		
Trabajando en un servicio que está usando actualmente		
Trabajando en un servicio que puede usar en un futuro		
Siendo amigo de personas que usan el servicio		
Siendo miembro del mismo grupo de apoyo que la gente que usa el servicio		
Trabajando con compañeros a los que ha apoyado previamente		

Sesión 11: Autogestión y autocuidado

Introducción

El objetivo de esta sesión es estudiar el uso de una variedad de herramientas y enfoques de autogestión y considerar aspectos de práctica segura y autocuidado para agentes de apoyo mutuo.

Resultados de aprendizaje

Demostrar conocimientos sobre la práctica segura y efectiva en apoyo mutuo.

Portafolio y evaluación

Describe dos aspectos relativos a la práctica segura y al autocuidado.

Contenidos

Actividad	Método	Materiales
Introducción	Dirigida por el facilitador	
Autoayuda y autogestión	Ejercicios grupales <ul style="list-style-type: none">• Experiencias pasadas y autocuidado• Role playing	

Autocuidado en una relación entre iguales	Ejercicio grupal <ul style="list-style-type: none"> • Experiencias pasadas y autocuidado • Role playing 	
---	--	--

Contextualización

Una parte fundamental de la recuperación es moverse hacia el bienestar y hacia una identidad rica que incluya el problema de salud mental, junto con el resto de aspectos. Además, es importante ser capaz de tomar decisiones, responsabilidades y, por ello, tener control de todo ese proceso. Esto se puede potenciar a través del enfoque de autoayuda y autogestión.

«Tener el control es un elemento clave en las narrativas personales sobre la recuperación en enfermedad mental, forma parte de las historias más dramáticas, es el punto de inflexión: cuando los participantes se vuelven realmente héroes de sus propias vidas y dejan de ser víctimas de circunstancias o de ser controlados por otros, incluyendo profesionales de salud mental. En ese momento la persona está en el punto álgido de la recuperación. A pesar de que el apoyo y la intervención de otros es también imprescindible, lo importante parece ser que el apoyo estimuló la iniciativa más que la creación de dependencia» (Lapsey et al 2002).

Tener el control es cuestión de autodeterminación y una forma de hacer esto es a través de la autogestión y la autoayuda.

Pat Deegan (1993) describe lo que significa para ella:

«Recuperación significa tener el control de mi vida. No dejo que mi enfermedad me supere. Durante años he trabajado duro para ser una experta en mi propio cuidado».

Hay muchas formas de gestionar los problemas de salud mental y de estar al mando de ellos. Por ejemplo, puedo usar una cajita de luz en la oscuridad los meses de invierno, usar apoyo mutuo, comer o evitar ciertas comidas o hacer ejercicio físico. Normalmente, esto se llama autoayuda o autogestión. Los términos se pueden intercambiar, pero se refieren a una amplia variedad de actividades como grupos de autoayuda, herramientas de autogestión y otros enfoques desarrollados por individuos para alcanzar el bienestar y tomar el control de su propia recuperación.

Estrategias de autoayuda y autogestión

Grupos de autoayuda

Nunca se parecerán dos grupos de autoayuda distintos: la estructura y las actitudes se ven influenciadas por el grupo y el ambiente. Los dos puntos más importantes para los grupos de autoayuda son:

- Asimilar la enfermedad: la atención se centra en la aceptación de una enfermedad y de encontrar formas de gestionarla y vivir con ella.
- Cambiar la forma de pensar y de comportarse: la atención se centra en el pensamiento positivo y en incrementar el autocontrol. El grupo puede mirar hacia fuera y tomar control como activistas en el sistema de salud mental.

Hay una gran variedad de grupos de autoayuda en todos los países, algunos de los más conocidos en Escocia son:

- Bipolar Scotland www.bipolarscotland.org.uk
- Action on Depression www.actionondepression.org/
- Hearing Voices Networks www.hearingvoicesnetwork.com/new/

Los investigadores han identificado una serie de factores que hacen que los grupos de autoayuda sean efectivos: (Ya estarás familiarizado con algunos de estos factores, puesto que los nombramos en la introducción):

- Los miembros del grupo pueden compartir y obtener conocimiento e información especializada.
- Los grupos pueden ofrecer apoyo social e integran una comunidad de personas con confianza y que se comprenden mutuamente.
- Los miembros del grupo son modelos positivos y creíbles.
- Los grupos pueden crear un sentido de seguridad y normalidad en un mundo que a veces es poco acogedor y está desinformado. El grupo de autoayuda se establece como una zona libre de estigma.
- Aparece un beneficio mutuo en ayudar y apoyar a los miembros del grupo, ya que proporciona sentido, metas y validación.

Los grupos de defensa jurídica se parecen a los de autoayuda ya que incluyen personas con una experiencia similar y ofrecen muchos de los beneficios que se han expuesto anteriormente.

En estos grupos, la gente trabaja para cambiar desde dentro y desde fuera los servicios de salud mental. Esta forma de activismo grupal puede ser tan fortalecedor como influyente. Ejemplos de grupos de defensa judicial colectiva y grupos de representación en Escocia incluyen:

- The Consultation and Advocacy Promotion Service (CAPS) www.capsadvocacy.org/
- Highland Users Group (HUG) www.hug.uk.net/
- Voices of Experience (VoX) www.voxscotland.org.uk/

Herramientas de autogestión

Se han convertido en un objetivo cada vez más importante para los gobiernos, para apoyar a las personas que pasan por enfermedades crónicas para que sean capaces de gestionar mejor su salud y bienestar. Esto ha llegado al reconocimiento de que una mejor autogestión no solo puede reducir la presión en el sistema de salud, sino que también promueve un mejor grado de autogestión y control entre personas que pasan por dificultades de salud o de otro tipo.

A través de la autogestión mucha gente consigue confianza, habilidades y conocimientos para gestionar mejor su salud mental y ejercer un mayor control sobre sus vidas.

A veces la gente usa habilidades de autogestión sin darse cuenta y otras se pueden aprender en cursos. A veces los dan personas que han pasado por la misma enfermedad. Algunos ejemplos de herramientas de autogestión son:

WRAP: Wellness Recovery Action Plan (Plan para la recuperación del bienestar)

La primera versión de este plan fue desarrollado por un grupo de personas en EE.UU. Consiste en un marco estructurado de herramientas usadas por el grupo para mantenerse bien y apoyarse en tiempos difíciles.

La posibilidad de recuperación es lo más importante del WRAP, que se construye en torno a cinco conceptos: esperanza, responsabilidad, educación, auto-control y apoyo.

WRAP es además un proceso planificado que incluye herramientas y recursos de evaluación de la autoayuda, incluyendo:

- Herramientas para el bienestar personal
- Lista de mantenimiento diario
- Identificación de factores desencadenantes, señales de alerta y pérdida de control.
- Plan de crisis y post-crisis

WRAP se experimentó en grupo en el que un preparador con experiencia en los problemas del grupo, lidera el aprendizaje mutuo, mientras promueve que los miembros del grupo se consideren expertos.

Vivir a fondo la vida

Este recurso se basa en el formato de autoayuda y en la Terapia Cognitiva que ayuda a desarrollar habilidades de la vida diaria necesarias para enfrentarse a un estado de ánimo bajo, tensión y angustia.

Este modelo ha sido desarrollado por Chris Williams, profesor de psiquiatría en la Universidad de Glasgow. Chris Williams ha desarrollado cursos de autoayuda (presenciales o online) para el tratamiento de la ansiedad, depresión y bulimia.

«Vivir a fondo la vida» también se imparte de forma presencial y online.

Programa Escocés para el autocontrol en personas con trastorno bipolar

Bipolar Scotland desarrolló este programa para posibilitar que las personas con trastorno bipolar tomen el control de sus vidas. Este programa les ayuda a comprender cómo sus propios problemas de salud mental les afectan y cómo pueden reconocer las señales de alarma y prevenir o minimizar el impacto de una recaída. Los cursos los imparten preparadores acreditados que han experimentado trastorno bipolar.

Este programa se construye en torno a:

1. El reconocimiento: Reconocimiento de los desencadenantes de una crisis y de cuáles son las señales de alerta que la preceden.
2. Acción: creación de un plan de acción e identificación de estrategias de superación, automedicación y apoyo.
3. Mantenimiento: preparación de un acuerdo con antelación y optar por determinados estilos de vida.

Características comunes de la autoayuda y la autogestión.

Autoayuda y autogestión son términos que están relacionados. La premisa básica es que ayuden a tomar un papel activo a la hora de manejar su propia salud mental y su recuperación. Como ya hemos visto, existe una gran variedad de recursos, herramientas y enfoques, aunque es posible identificar ciertas características comunes.

Control y fortalecimiento

Las herramientas y enfoques de autoayuda y autogestión se diseñan generalmente para ayudar a la gente a conocerse mejor y a descubrir su camino hacia la recuperación. También para devolver el control a las personas que pasan por dificultades y devolverles así la fuerza.

Enfoque estructurado

Los enfoques de autoayuda y autogestión normalmente incluyen un enfoque estructurado que se puede aprender a través de cursos formativos o a través del estudio individual. Comúnmente, los enfoques de autogestión incluyen un proceso de planificación y reflexión y animan a las personas a considerar su situación a través de diferentes escenarios. Esto podría estar relacionado con el bienestar o la preparación para gestionar situaciones difíciles.

Experiencias compartidas

Poco a poco nos hemos dado cuenta de que los enfoques de autogestión son más poderosos cuando la gente con experiencias similares se junta para compartirlas. A veces los preparadores tienen su propia experiencia para compartir. Obviamente, esto crea empatía, mutualidad y aprendizaje y tiene mucho en común con el apoyo mutuo.

Los enfoques desarrollados dentro del sistema de salud mental

Los enfoques de autoayuda y autogestión normalmente se desarrollan y comparten en el marco del sistema formal de salud mental. En algunos casos, se desarrollan como respuesta a defectos percibidos en los servicios tradicionales, aunque hay excepciones:

- Educación psicosocial: un enfoque diseñado para incrementar la comprensión de los problemas de salud mental, con el objetivo de desarrollar conciencia de enfermedad. Esto es un enfoque común y normalmente se desarrolla a través del aprendizaje grupal liderado por un profesional. Los modelos basados en promover la conciencia de la enfermedad han sido ampliamente criticados por la dificultad de recuperación al animar a los pacientes a aceptar las etiquetas psiquiátricas.
- El uso de declaraciones legales: son documentos legales vinculados a la Ley de Cuidado y Tratamiento en Salud Mental 2003 (Escocia) que se diseñaron para que las personas pudieran determinar su tratamiento, incluso en tiempos de crisis.

Cómo están relacionadas la autogestión y la autoayuda con la recuperación

Históricamente, la salud mental se ha centrado en la gestión de los síntomas y el afrontamiento de la enfermedad. Ahora las personas con problemas de salud mental dicen que lo que es útil es tener un hogar, una identidad, familia, amigos y un sentido u objetivos en la vida. De hecho, la SRN afirma que todo se reduce a vivir bien:

«Recuperación es ser capaz de vivir una vida satisfactoria, definida por uno mismo, con o sin síntomas. Es tener el control sobre la propia vida. La recuperación de cada individuo, como su experiencia dados los problemas o enfermedades, es un proceso personal y único» (SRN, 2006)

Mucha gente continúa enfrentándose a desafíos relacionado con su salud mental o su vida, pero su centro de atención es cada vez más grande al buscar vivir la vida al máximo o una vida centrada en el bienestar. Los enfoques de autoayuda y autogestión ayudan a vivir la vida que las personas quieren y, por ello, no solo se centran en la gestión de síntomas. De acuerdo con Peggy Swarbick, investigador, el concepto de bienestar no es nuevo pero quizás no se ha entendido por completo. Lo describe así:

«El bienestar es un proceso consciente y deliberado que requiere que una persona sea consciente y tome decisiones para dirigirse hacia un modo de vida más satisfactorio. El bienestar incluye un equilibrio autodefinido entre hábitos de salud como descanso adecuado, productividad, ejercicio, participación en una actividad significativa, nutrición adecuada, contacto social y relaciones de apoyo. Es importante destacar que es autodefinido, cada persona tiene sus propias necesidades y preferencias y por ejemplo, el contacto social y el descanso varían entre personas» (Swarbick, 2011).

En su trabajo, Swarbrick identifica ocho dimensiones para conseguir el bienestar:

Dimensión	Descripción
Emocional	Afrontar de forma efectiva la vida y crear relaciones satisfactorias.
Económica	Sentir satisfacción con la situación económica actual y futura.
Social	Desarrollar un sentido de conexión, perteneciente y un sistema de apoyo fuerte.
Espiritual	Expandir el significado de la vida.
Ocupacional	Sentir satisfacción y enriquecimiento personal derivado del trabajo.
Física	Reconocer la necesidad de la actividad física, la dieta y el descanso adecuados.
Intelectual	Reconocer habilidades creativas y encontrar formas de expandir el conocimiento y las capacidades.
Ambiental	Rodearse de ambientes agradables y estimulantes que apoyen el bienestar.

Autocuidado y autoconocimiento

Autocuidado y autoconocimiento van de la mano. Antes de que realmente puedas pensar en el autocuidado o, incluso favorecer el bienestar, necesitas conocerte a ti mismo -incluyendo lo que te fortalece, lo que te hace vulnerable, cómo recuperas la energía cuando estás agobiado o decaído o lo que te hace sentir bien. Esta información se consigue gracias al tiempo empleado en conocerte a ti mismo. El autocuidado es lo que haces usando lo que realmente sabes de ti.

La idea es que las personas que viven con un problema de salud mental puedan saber lo que necesitan y lo que les ayuda, ello supone un cambio filosófico importante en la cultura de la recuperación. Ciertamente, contradice las antiguas creencias sobre la capacidad de los individuos de conocerse. Volverse hacia uno mismo en lugar de buscar a otros que te digan lo que necesitas puede ser una habilidad infrautilizada.

Las actividades que ofrecen tiempo para la reflexión también son estrategias de autocuidado. Estas incluyen escribir, yoga y meditación, hacer punto, costura, cortar madera, andar por el bosque o, incluso, ver escaparates. Realmente, cualquier actividad que te permita desconectar del mundo exterior y conectarte con tus propios pensamientos, sentimientos, necesidades, desafíos podemos considerarla como actividad de autocuidado.

Además, ser capaz de reflexionar sobre ti mismo es fundamental en las relaciones entre iguales y compañeros. Te permite volver atrás en la relación para tomar decisiones diferentes sobre lo que quieres o no. Es una forma de conectarse con los demás a través de la reflexión y el pensamiento. La autorreflexión, ser consciente de ti y de tus vulnerabilidades, te ayudará a responder más que a reaccionar, a situaciones o personas que provocan grandes emociones en ti. Sin el auto-conocimiento, tenemos más probabilidades de reaccionar de forma automática y por tanto dañar las relaciones.

Autocuidado en las relaciones

El autocuidado en apoyo mutuo es fundamental, ya que a menudo te verás inmerso en el malestar de otros y tendrás que sacarlo de tu vida. Eso puede ser desafiante y exhausto. Tus propios miedos y preocupaciones sobre la capacidad de identificar las necesidades de quienes apoyas puede provocar estrés. Es posible que quieras complacer a mucha gente y no seas capaz de decir que no a ciertas cosas. Sin embargo, el apoyo mutuo es una relación de ida y vuelta, en la que ambas personas prestan atención a la salud y el bienestar del otro dentro de la relación. El autocuidado no es solo algo que solo tú haces por ti mismo, sino que también puedes conseguirlo a través de una relación responsable y mutua.

A muchos de nosotros nos han enseñado que ayudar a otra persona significa hacer todo por ella. Irónicamente, esto es uno de los límites del autocuidado. Otro límite es que no cuentes a la persona lo que sientes o necesitas porque te pagan por ayudarla o piensas que puedes agobiarla.

Cuando prestamos atención a lo que una relación de apoyo mutuo necesita, más que a lo que pensamos que necesita la otra persona, descubriremos que compartimos la responsabilidad tanto de los desafíos como de los éxitos. Cómo el estrés en las relaciones de apoyo mutuo puede llegar de distintos frentes, es muy probable que te encuentre con algunas de estas situaciones:

- Sentir el dolor de otros de forma tan intensa como si fuera tuyo.
- Sentir inseguridad, sobre si tus necesidades son importantes o no en una relación de apoyo mutuo.
- Sentir culpabilidad por dejar desamparados a tus compañeros si aparecen recaídas o estás en apuros.
- No saber decir no o cuando decirlo.
- Sentirte responsable del otro, especialmente en cuestiones de seguridad.
- No identificar y atajar tus propias necesidades de apoyo.

Estar conectados

Los agentes de apoyo mutuo pueden sentirse aislados social y profesionalmente debido a que muchas relaciones se estructuran a través de las normas/reglas del servicio. Ello puede derivar en escasas oportunidades para el apoyo individual, particularmente si los agentes trabajan en alguno de los servicios que en algún momento usaron. Todos los agentes de apoyo mutuo deberían considerar el desarrollo de fuentes de apoyo externas, por ejemplo:

- Formar un grupo de apoyo mutuo en la comunidad. Puede que quieras trabajar en red junto a otros agentes que trabajan en otras organizaciones y tener la oportunidad de mantener encuentros formales e informales con ellos.
- Explorar fuentes del apoyo mutuo en internet. No olvidar estudiar las fuentes que no están relacionadas con el trabajo como deportes, clubes de lectura, arte o entretenimiento.
- Escucha tu mente, cuerpo y espíritu al pensar en el autocuidado.
- Reserva tiempo para ti cuanto sea necesario, por ejemplo asegúrate de perseguir tus intereses en torno al arte, la lectura, estar con amigos, etc.

El autocuidado en organizaciones y equipos

Trabajar como agente de apoyo mutuo puede ser todo un reto. Hay muchas creencias negativas que todavía impregnan nuestra cultura, sobre lo que significa vivir con un diagnóstico de enfermedad mental. Los agentes de apoyo mutuo puede que trabajen junto a personas que no tienen ese diagnóstico que tampoco comparten sus valores o que no apoyan la práctica centrada en la recuperación. Los compañeros puede que no estén seguros del papel de los agentes de apoyo mutuo, y preocuparse sobre el nivel de educación, o su capacidad de gestionar el estrés. Esto puede combinarse para crear mensajes que refuercen posibles dudas sobre su capacidad para trabajar en colaboración con otros.

En este tipo de situaciones, el autocuidado se vuelve incluso más importante. No obstante, los agentes de apoyo mutuo también deberían recordar:

- Fueron contratados específicamente para aportar un punto de vista diferente al servicio, uno basado en «haber estado ahí antes». Esta perspectiva ofrece a los agentes y a los que trabajan junto a ellos una nueva concepción de la recuperación. La experiencia forma la base del trabajo y es la educación la que integra la experiencia.
- Hay una diferencia entre ser inexperto y no ser capaz. Los agentes de apoyo mutuo puede que hayan empleado mucho tiempo en simplemente sobrevivir al día a día, mientras que muchos de sus compañeros han desarrollado capacidades para el empleo. Esto significa que puede que aún tengan mucho que aprender sobre cómo desarrollar relaciones de trabajo valiosas y éticas y esto incluye experimentar diferentes tipos de estrés, comunes para todos los trabajadores y no solo para los agentes de apoyo mutuo.
- Pedir ayuda y apoyo es una fortaleza más que una señal de debilidad. Todos tenemos cosas que aprender y deberíamos buscar a quienes ayudan a ello (familia, amigos, compañeros, representantes...).

Sin embargo, cualquier experiencia laboral nueva será desafiante. Algunos consejos para ayudar a los agentes de apoyo mutuo a moverse en su nueva experiencia laboral:

- Todas las organizaciones tienen su propia cultura y formas de proceder automáticas o que se sobreentienden. Presta atención a como las personas se comportan en tu organización y recoge ideas.
- Evita usar síntomas o problemas relacionados con el diagnóstico para disculparte de una ejecución pobre de tu trabajo. En su lugar, admite el error y toma medidas para resolverlo.
- Modela la responsabilidad de tu bienestar y enmarca «las recaídas» como una oportunidad de aprender acerca de ti mismo y de lo que necesitas.
- Recuerda que es apropiado marcar límites en torno a la información personal. Mientras el agente de apoyo mutuo usa la experiencia personal para construir conexiones con otros y ofrecer perspectivas alternativas, no tiene que responder a preguntas con las que no se siente cómodo.
- Si hay políticas y prácticas que aparentemente solo se aplican al agente de apoyo mutuo, coméntalo solo con las personas relevantes o adecuadas (delegados, departamento de recursos humanos, etc). Puede que no sean conscientes de ello. Realmente, algunas prácticas creadas para apoyar a los agentes de apoyo mutuo en el lugar de trabajo pueden resultar excluyentes o discriminatorias.

La experiencia en Escocia

En el informe sobre el apoyo mutuo en Centros de Salud Pública Escoceses (McLean et al, 2009) aparecen algunos puntos de vista útiles relacionados con el autocuidado:

- Los agentes de apoyo mutuo experimentaron como un reto, el hecho de adaptarse al nuevo ambiente de trabajo y a establecer relaciones efectivas con sus compañeros.
- Como resultado de desarrollar el papel de agente de apoyo mutuo y de superar los retos iniciales, los agentes aumentaron su autoestima y confianza en sí mismos y experimentaron una adhesión mayor a la recuperación.
- Aunque algunos agentes tengan recaídas durante el curso, demostraron un gran potencial al hacer un uso constructivo de su experiencia e integrar estas recaídas como recursos para ofrecer en su papel de agentes de apoyo mutuo.

«Cuando la experiencia es tu cualificación, entonces tener otra experiencia desafiante podría añadirse al conocimiento inicial e integrarse como algo realmente útil».

Ejercicios prácticos

Autoayuda y autogestión

.....

¿Qué me ayuda a mantener el control?

Pide a los estudiantes que, de manera individual, se tomen algo de tiempo para pensar y enumerar diferentes cosas que hagan por sí mismos que se podrían describir como autoayuda, autocuidado o autogestión. Después, pídeles que lo compartan con los demás y hablen sobre lo que han descubierto como grupo.

Notas

La autoayuda abarca todos los recursos que ayudan a la gente a mantenerse bien e incluyen las que les hacen sentir mejor. Esto también se puede ver como fortalezas y ventajas. Si los estudiantes encuentran difícil pensar en las estrategias de autoayuda o autogestión que usan, podrías pedirles que piensen en sus fortalezas y cómo las usan para estar bien.

Otra forma de enfocar la autoayuda es acudir a grupos de autoayuda o apoyo mutuo en los que la gente puede encontrar un lugar seguro de apoyo y reflexión con otras personas que están en situaciones similares a las suyas. Esto es una forma de apoyo mutuo y también una herramienta de autoayuda.

Probablemente, el grupo descubrió que había estrategias y técnicas que algunos tenían en común. Es interesante investigar por qué esos recursos funcionan también para otras personas.

Otros estudiantes puede que no hayan pensado en las estrategias que han compartido los demás, pudiendo considerarlas ahora para su propio bienestar.

.....

.....

Límites para la autogestión

En pequeños grupos, pídeles que consideren aspectos que podrían dificultar la adhesión a un proceso de autoayuda o autogestión. Más tarde, pídeles que identifiquen lo que podría ayudar a las personas a comprometerse con la autoayuda y la autogestión.

Notas

A veces, las personas tienen que pensar y reflexionar en momentos de crisis o angustia. Mientras que esto puede ayudarles a conseguir más control en futuras crisis, también puede ser difícil y doloroso mirar atrás.

Es importante contar con facilitadores que posean las habilidades adecuadas, y que pueden ayudar a las personas a trabajar con este tipo de reflexiones, especialmente si han trabajado con desafíos parecidos.

Algunas personas pueden encontrar difícil comprometerse con un enfoque estructurado de recuperación, porque simplemente no encaja con su visión del mundo o de sus experiencias.

El enfoque usado no es tan importante, lo importante es que funcione para la persona. Las personas son tan únicas como la recuperación, así que no todos los enfoques o herramientas servirán a todos. Es muy importante que haya opciones.

Otros simplemente no se sienten preparados para este tipo de enfoque en recuperación. Sus experiencias podrían ser demasiado crudas o difíciles. En ese caso la solución sería buscar un momento mejor cuando se sintieran preparados.

Los enfoques de autogestión y autoayuda normalmente se comparten en grupos y para algunos, la idea de hablar de sus experiencias en grupo es extraña. Algunos podrían encontrar difícil conectar con otros en un grupo y sentir que no tienen lo suficiente en común. También podrían sentir que están en un punto distinto de su recuperación que los demás. Para ellos, hay otras alternativas como los libros de autoayuda, trabajar individualmente o hacer un curso online.

También vale la pena recordar que la recuperación es un viaje, y que lo que funciona para unas personas puede cambiar con el paso del tiempo.



Autocuidado en las relaciones de apoyo mutuo

Un desafío importante en el papel del agente de apoyo mutuo es manejar las reacciones a situaciones emocionalmente difíciles que podrían recordarle experiencias pasadas.

Experiencias pasadas y autocuidado

En este ejercicio los estudiantes trabajaran en grupos pequeños, considerando los dos escenarios propuestos y reflexionando sobre lo que sienten que está pasando y cómo la auto-reflexión y el autocuidado podrían ayudar a manejar este tipo de situaciones.

Escenario 1

Ana es una agente de apoyo mutuo que se ha incorporado hace poco al servicio. Ha vencido muchos obstáculos en su vida, incluyendo vivir con un padre con adicción al alcohol. La vida era bastante impredecible para ella. Cuando dejó su casa, tomó la decisión de que nunca viviría con alguien que bebiera.

Ana se encuentra con Héctor por primera vez como agente de apoyo mutuo. Héctor acude al servicio desde hace solo una semana, así que se está acostumbrando a la forma de trabajar. Ana saluda a Héctor e inmediatamente huele alcohol en su aliento. Ana se ruboriza, su corazón late fuerte y, repentinamente, se enfada. Héctor, al ver la reacción de Ana, piensa que ha hecho algo horrible para ofenderla así pero no sabe el qué. Más tarde, cuando Ana queda con su supervisor le asegura que no puede ayudarle porque está bebiendo.

Considera este escenario y comenta con el grupo:

- ¿Por qué crees que Ana reacciona así?
- ¿Cómo podría haber ayudado a Ana el haberse conocido más a sí misma y a sus propias reacciones ante ciertas personas o situaciones? ¿Hubiera podido responder de forma diferente cuando notó el alcohol en el aliento de Héctor?

Escenario 2

Carol es una agente de apoyo mutuo y está muy preocupada por Daniel. Daniel no se ha presentado a los encuentros con Carol o con su equipo de apoyo. Además, ha estado hablando de salir del servicio por completo. Carol está muy preocupada por si hace algo mal, y Daniel desaparece. Esto le preocupa. De hecho, Carol ya ha perdido a mucha gente en su vida. No está segura si podría superar otra persona más.

Como grupo considera lo siguiente:

- Si Carol fuese capaz de auto-reflexionar ¿a qué prestaría atención en cuanto a sus propios miedos y preocupaciones en torno a Daniel?
- ¿Cómo comprobaría Carol su interpretación de lo que le está pasando a Daniel de forma que también le permita hablar de sus propios miedos y preocupaciones?

Notas

Con la representación 1 estudiamos el hecho de que todos tenemos vulnerabilidades y problemas que dan lugar a un tipo particular de respuesta emocional. La de Ana se relaciona con el alcohol. Es una de esas reacciones instintivas a cosas que en el pasado nos hicieron estar incómodos y resurgen en las relaciones entre iguales. Algunos prefieren describirlo como “desencadenantes”. Por ejemplo, puede que malinterpretemos el tono de lo que alguien dice, tengamos un fuerte presentimiento que contradice al de la otra persona o nos frustramos cuando algo que es fácil para nosotros sea extremadamente difícil para otra persona.

Ser consciente de ello, es un elemento importante en la práctica como agente de apoyo mutuo. Otro elemento importante del autocuidado es trabajar para incrementar el autoconocimiento y los posibles desencadenantes.

Como no siempre puedes evitar a determinadas personas y/o situaciones que desencadenan fuertes reacciones, ¿qué puedes hacer para controlar más tus respuestas? Cómo tu supervisor no es tu terapeuta, puedes comentar algunas respuestas a situaciones difíciles. Este tipo de conversaciones es igual para cualquier empleado que sea consciente de sus propias vulnerabilidades.

En el escenario 2, vemos que la auto-reflexión podría ayudar a Carol a separar sus miedos y preocupaciones de las que tiene por Daniel. Le podría ayudar a entender que su visión del mundo está ocultando lo que le pasa a Daniel. La auto-reflexión es una herramienta poderosa que nos puede ayudar a entender cómo nuestras propias vulnerabilidades (en este caso las múltiples pérdidas de Carol) pueden jugar un papel determinante en nuestras relaciones con los demás.

Cuando los agentes de apoyo mutuo toman la responsabilidad del bienestar de otra persona, o se ven como responsables de los resultados de las decisiones de otra persona, contribuyen a la cultura existente de discapacidad en la que las personas que requieren un servicio son vistos como incapaces de ser responsables o de contribuir a la relación. Ver y responder a otros como si fueran «frágiles» dentro de una relación reemplaza la compasión y el respeto por el poder y control y puede llevar al estrés y al agotamiento.

Representación: Autoconocimiento y autocuidado

En pequeños grupos, leed el siguiente escenario. Puede que encuentres útil representarlo y ver las posibles reacciones y respuestas de los dos personajes.

Escenario:

Tomás empezó el voluntariado como agente de apoyo mutuo hace unos meses y mientras disfruta de la experiencia, tiene algunas dudas sobre su capacidad de ayudar a los demás. Ha

trabajado con Roberto desde que empezó y cómo el nivel de expectativas de Tomás crece, siente que necesita ver progresar a Roberto para estar seguro de que es bueno.

El padre de Tomás les abandonó a él y a su madre cuando solo tenía 5 años. Desde entonces, los recuerdos de abusos empezaron a aparecer en su cabeza, que juntaba realidad y ficción. Tomás no está seguro de lo que pasó realmente y preferiría pensar que es solo producto de su imaginación.

En una sesión de apoyo mutuo, Roberto parecía más alicaído que en las anteriores. Inmediatamente, Tomás se sintió desilusionado y cuando le preguntó que pasaba, Roberto le comentó, a grandes rasgos, que lo había dejado con su novia. Había perdido el control y le había insultado en público. Le ha llamado varias veces pero no coge el teléfono.

Esta historia enfadó a Tomás y acusó a Roberto de ser un agresor y un manipulador. Le advirtió de que lo mejor que podía hacer era dejar de llamarla y dejarla en paz. Después de esto, se acabó el encuentro.

Notas

Haz que los estudiantes consideren como se pudieron sentir tanto Tomás como Roberto después del encuentro. Es probable que Roberto se sienta confundido y quiera saber qué ocurre. Tomás puede que también se sienta confundido por su reacción y, probablemente, crea que no ha actuado bien ni con Roberto ni consigo mismo. Tomás se da cuenta de que se ha puesto en el lugar de la novia de Roberto y que por eso se enfadó y no pudo continuar.

Al tratar de ignorar o evitar un aspecto importante de su experiencia, Tomás pensó que lo tenía bajo control. No obstante, esto demuestra que necesita admitir estas experiencias y sentimientos, no importa cómo sea de difícil e incómodo y que tiene que trabajar para responder mejor a ciertas situaciones.

Reaccionar de esta manera puede dañar la confianza en su habilidad como agente de apoyo mutuo, lo que es perjudicial para su recuperación y su bienestar y no es bueno para las personas a la que apoya.

Sería más apropiado para Tomás haber preguntado a Roberto que le hizo perder el control y establecer una lista de respuestas adecuadas a situaciones parecidas. Roberto se sentiría seguro y más capaz de tomar decisiones que no dañaran sus relaciones.



Información adicional

Puedes encontrar más información del WRAP en The Copeland Center for Wellness and Recovery de EE.UU y en la página web de la Red Escocesa de Recuperación Supporting resources | WRAP

Más información sobre cómo vivir a fondo la vida en Living Life To The Full

J McLean et al, Evaluation of the Delivering for Health Peer Support Worker Pilot Scheme, Scottish Government, 2009

Sesión 12: Evaluación final

Introducción

El objetivo de esta sesión es proporcionar a los estudiantes tiempo para revisar y evaluar el curso y su experiencia, así como para acabar cualquier trabajo que pudieran tener pendiente.

Contextualización

Esta última sesión es una oportunidad para:

- Reflexionar sobre lo aprendido durante el curso y celebrarlo.
- Revisar el contenido y la estructura del curso y hablar de su experiencia.
- Dialogar sobre el último ejercicio del portfolio

Esperamos que todos los estudiantes hayan completado el curso y haya sido una experiencia gratificante. El curso debería haberles permitido mejorar su conocimiento y comprender la recuperación y el papel de los agentes de apoyo mutuo.

Esta sesión debería darles la oportunidad de aclarar los conocimientos adquiridos. Podría ser buena idea reservar un espacio para trabajar con los estudiantes individualmente y garantizar así que han comprendido todos los aspectos del curso.

Anima a los participantes a ser honestos sobre su experiencia en torno al curso. Para garantizar que el curso cumple sus objetivos, necesitamos estudiantes que participen de forma activa en el proceso de revisión y evaluación del mismo.

Evaluación

Es importante que sean completamente conscientes de:

- Lo que se pide en el portfolio.
- Donde pueden encontrar apoyo para completar el portfolio si lo necesitan.
- La fecha límite para enviarlo.

Cierre

Los estudiantes habrán pasado bastante tiempo juntos durante todo el curso. Afortunadamente, habrá sido una experiencia gratificante a pesar de que, a veces, pueden haber vivido experiencias intensas y desafiantes.

El grupo podría querer mantenerse en contacto de alguna manera y es probable que quieran cerrar oficialmente el curso. Anímales a decidir cómo hacerlo: la siguiente actividad solo es una sugerencia para conducir al grupo hacia un final fructífero.

Ejercicios prácticos

El buzón de correo

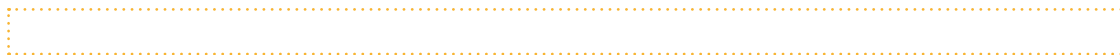
La idea es decir algo personal que apoye o anime a tus compañeros.

Cada uno debería escribir su nombre en un trozo de papel y ponerlo en su mesa (su buzón).

- Cada estudiante cogerá un papel por compañero.
- Deberá escribir algo positivo sobre su experiencia con cada una de las personas con las que ha compartido el curso.
- Después doblará el papel y le pondrán el nombre de la persona a la que va destinado en una cara.
- Una vez que todos hayan terminado, deberán repartirlas.
- Todos volverán a su mesa y abrirán las cartas.
- ¡Deja que los estudiantes disfruten de los comentarios!

Los estudiantes se querrán quedar las cartas como recuerdo. Quizá quieran releerlas para sentirse mejor en momentos difíciles.

Anexos



Anexo 1: Representación de escenarios

Contextualización

Peer2Peer se desarrolló al combinar apoyo mutuo con psicodrama y video-terapia. Como resultado, un aspecto clave del curso es el uso de ejercicios de representación prediseñados para determinadas sesiones. Ello ofrece a los estudiantes la oportunidad de dialogar y reflexionar sobre el aprendizaje para poner en práctica los conceptos, valores y habilidades que han aprendido.

Cuando se propone un ejercicio de representación, te ofrecemos un escenario o te damos instrucciones sobre el tipo de escenario que sería necesario diseñar, así podrás trabajar con el grupo en el diseño de dichos escenarios, si así lo deseas. No necesitas usar las representaciones que se proponen y, de hecho, trabajar con el grupo para diseñarlas puede ser una parte importante de la experiencia de aprendizaje. Al hacer esto, los estudiantes podrán ofrecer ejemplos de su experiencia personal o basarse en ella para crear escenarios ficticios.

Te propondríamos que, por lo menos, les des una hora para preparar un escenario y, si se puede, un poco más para diseñar la representación.

¿Por qué usar escenarios?

Te permiten la creación o recreación de eventos y ofrece la oportunidad de experimentar más que solo hablar de un tema. Permite a los estudiantes estudiar situaciones, comportamientos y conflictos incómodos pero con la seguridad del grupo.

Además, ponerse en el papel del otro ofrece libertad de roles (paciente, usuario del servicio, agente de apoyo mutuo) y da la oportunidad de experimentar situaciones desde diferentes perspectivas y, por ello, desarrollar una comprensión más profunda. Los escenarios no se basan en la vida real, lo que significa que los que forman parte de ellos pueden probar nuevos y diferentes enfoques.

Los beneficios de usar escenarios son una mayor comprensión sobre cómo trasladar a la práctica, conceptos y principios de la recuperación y el apoyo mutuo. Uno de los aspectos clave es abrir nuestra mente a otros enfoques, incluyendo enfoques diferentes de los que adoptamos instintivamente. Al ofrecer oportunidades para practicar en un ambiente seguro sin miedo a la equivocación, los estudiantes también estarán más dispuestos a adaptarse a situaciones desafiantes.

Preparación para la representación de un escenario

Estos se adaptan mejor a grupos pequeños de entre 8 y 10 personas y los ejercicios durarán en torno a una hora. Cada ejercicio tiene 3 pasos:

Calentamiento: activación del grupo (en muchos de los casos no será necesario)

Acción: voluntarios del grupo representan un escenario.

Reflexión: la representación termina. En primer lugar, el grupo comparte lo que siente sobre lo ocurrido y, después, se pasa a reflexionar sobre la representación en sí. Se harán preguntas para dar pie a la reflexión y se ofrecerán advertencias.

Al inicio se comentará brevemente lo que se va a representar y los voluntarios elegirán a los personajes. En las representaciones en las que aparezcan los roles de agente y persona que recibe el apoyo, el facilitador del curso, actuará como «director» de la representación dando instrucciones a los voluntarios, interviniendo cuando sea necesario y facilitando el debate y la reflexión grupal.

Durante la representación, existen tres técnicas que el director puede usar para hacer de la representación algo más significativo e incrementar la reflexión y el aprendizaje:

Doblaje: aquí un miembro del grupo imaginará lo que sienten los que participan en el escenario y lo comparte. Esto puede ayudar a nombrar sentimientos.

Cambio de roles: aquí dos voluntarios se intercambian y desempeñan el papel del otro. Esto puede ayudar a mejorar la comprensión de los sentimientos de la otra persona y a abrir la mente en torno a posibles enfoques que mejoren la relación.

Espejo: aquí uno de los voluntarios copia el lenguaje verbal, no verbal y el tono del otro. Esto puede ayudar a incrementar la comprensión de cómo nos ven los demás.

Anexo 2: Evaluación y portfolio de evidencias de aprendizaje

Que los estudiantes realicen o no los ejercicios escritos de evaluación es opcional, el curso se ha diseñado para ser aplicado con o sin esta evaluación. No obstante si el facilitador desea aplicar los ejercicios de evaluación, en este apartado presentamos un modelo de evaluación basado en las competencias y conocimientos adquiridos en torno a los cinco resultados de aprendizaje, y lo hacemos sesión por sesión. Estos resultados de aprendizaje también son útiles en el caso de que tuvieras la oportunidad de acreditar este curso, y conseguir un certificado expedido por el organismo correspondiente a nivel regional o nacional.

Resultados	Competencias y conocimientos
Entender el proceso de recuperación en salud mental.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir y explicar la recuperación a nivel personal y el enfoque de recuperación. • Examinar dos características del enfoque de recuperación. • Describir y explicar tres factores que apoyan la recuperación.
Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación.	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar la relación entre el apoyo mutuo y la recuperación. • Debatir sobre dos aspectos del apoyo mutuo.
Desarrollar relaciones basadas en los valores del apoyo mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir los factores que contribuyen a una relación positiva. • Explicar la dinámica de poder en las relaciones de apoyo mutuo. • Demostrar el uso de la comunicación efectiva, incluyendo: escucha activa, atención y uso de un lenguaje en línea con el enfoque de recuperación. • Demostrar la aplicación del modelado que favorece la esperanza, incluyendo compartir la propia experiencia de manera positiva.
Aplicar teorías y conceptos como agente de apoyo mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Describir cómo un enfoque basado en la fuerza puede validar y reformular la experiencia. • Demostrar conocimiento en los efectos del trauma. • Demostrar conocimiento de los efectos del etiquetado en la identidad y la autoestima.
Establecer una práctica segura y efectiva en una relación de apoyo mutuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar y explicar dos aspectos de la tensión entre roles y sus límites. • Describir dos características de la práctica segura. • Reflexionar en torno al riesgo.

Resultados 1 y 2

Se pueden evaluar a través de una redacción de aproximadamente 1.000 palabras, donde el estudiante considere su historia de recuperación personal en relación con el enfoque de recuperación y el papel del apoyo mutuo. Debería incluir:

- Un análisis de dos características de recuperación y tres factores que la apoyen.
- Un análisis del papel de apoyo mutuo en la historia de recuperación personal.

Resultados 3 a 5

Se pueden evaluar mediante el portfolio, que recoge evidencias de aprendizaje después de cada sesión. Se recomienda que este portfolio no supere las 2.500 palabras y que se elabore durante el curso. Nosotros incluimos un modelo de portfolio con preguntas, que sirve para estimular la reflexión sesión por sesión.

Plantilla del portafolio y evaluación

Estudiante:

Fecha de entrega:

Sesión 1

No se incluyen criterios para la evaluación. Se sugiere que los estudiantes usen la ficha de trabajo “Lo aprendido hoy” para empezar a adquirir el hábito de escribir sobre lo aprendido y sobre sus reflexiones.

Sesión 2

Cuáles son las principales características de la recuperación personal?

- ¿Qué ayuda a las personas en su recuperación?

Sesión 3

- ¿Por qué las historias personales son fundamentales para nuestra comprensión de la recuperación?
- ¿Qué te ha ayudado en su recuperación?

Sesión 4

- ¿Cuál es el apoyo mutuo?
- ¿Qué tipos de apoyo mutuo hay en el sistema de salud mental?
- ¿Qué papel tiene el apoyo mutuo en la recuperación?

Sesión 5

- ¿Qué contribuye a que una relación de apoyo mutuo sea positiva y fuerte?
- ¿De qué manera está el poder compartido en una relación de apoyo mutuo?

Sesión 6

No se incluyen criterios para la evaluación. Esta es una sesión de revisión. En este momento los estudiantes deberán haber realizado o estarán realizando el ensayo de unas 1.000 palabras en torno a su historia de recuperación personal, relacionándolo con lo que han aprendido sobre la recuperación y el papel del apoyo mutuo. Incluyendo:

- Examinar dos características del enfoque de recuperación que aparezcan en su propia historia.
- Tener en cuenta el papel de apoyo mutuo en su historia de recuperación.

Sesión 7

- ¿Qué habilidades de comunicación son importantes en una relación de apoyo mutuo?
- Ofrezca algunos ejemplos del uso de un lenguaje de recuperación.

Sesión 8

- ¿Qué debe considerar un agente de apoyo mutuo a la hora de compartir su experiencia?
- ¿De qué manera pueden las experiencias compartidas inspirar esperanza?

Sesión 9

- ¿Cómo el hecho de utilizar un enfoque basado en las fortalezas puede proporcionar esperanza y empoderamiento?
- ¿Qué impacto pueden tener los efectos del trauma en una relación de apoyo mutuo?

Sesión 10

- Explicar los diferentes enfoques del trabajo con riesgo.
- ¿Cómo pueden los agentes de apoyo mutuo establecer y mantener unos límites claros?
- ¿Qué tipo de tensiones son inherentes al papel de agente de apoyo mutuo?

Sesión 11

- ¿Cómo puede la autogestión promover la resiliencia?
- ¿Qué pueden hacer los agentes de apoyo mutuo para mantener su bienestar?

Sesión 12

No se incluyen criterios para la evaluación. Las respuestas a las preguntas incluidas en cada sesión proporcionarán evidencias suficientes para la evaluación; estas respuestas deberán demostrar conocimiento y/o habilidades en relación con el role del agente de apoyo mutuo.



Programa de
aprendizaje
permanente