ZERO COERCION

ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

TRAINING MATERIALS_7

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held resposible for any use which may be made of the information contained therein."

INDICE DE LOS MATERIALES DE ENTRENAMIENTO 7	Pág.
DOC1_Material teórico 1	3
DOC3_Instrucciones para los entrenadores	9
DOC4_Presentación sesión_ Apoyando a otras personas como yo	11
DOC5_Ejercicios 1_Imprimir para hacer ejercicio de identidades	19
DOC6_Tareas 1	20
DOC7_Material teórico 2_ Competencia de apoyo entre pares	23
DOC8_Presentación sesión 2	27
DOC9_Ejercicios	35
DOC10_Tareas 2_ Circulo de ayudantes	36
DOC11_ Material teórico 3	37

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

APOYAR A OTRAS PERSONAS COMO YO

¿QUE ES EL APOYO DE PARES?

"El apoyo entre pares consiste en ser un experto en no ser un experto y eso requiere mucha experiencia"

Ayudarse mutuamente es una experiencia humana simple y universal. Ningún hombre ni mujer es una isla, todos nos necesitamos para vivir. Sin embargo, a veces, necesitamos la ayuda de aquellos que han pasado por lo mismo que nosotros, ya que sabemos que las personas con la misma experiencia nos entenderán mucho mejor. Por ejemplo, cuando las personas que luchan contra la adicción al alcohol buscan ayuda, se unirán a un grupo como Alcohólicos Anónimos. Las/los madres y padres hablarán con otras/os madres y padres. Incluso los/las profesionales de la salud mental hablarán entre ellos/as en reuniones regulares que les permitan discutir sus problemas. No es diferente para las personas con problemas de salud mental. ¿Qué hacen estos grupos de compañeros/as? En ellos, los compañeros/as usan su propia experiencia de superar la angustia mental para apoyar a otros/as que actualmente están en crisis o luchando.

Obviamente, no todos estos grupos son iguales y abarcan un espectro que va desde los tipos informales hasta los formales de apoyo entre pares:

- Apoyo informal de pares (natural, por ejemplo, tener un amigo/a).
- En un centro de día (en un contexto natural, encontrar personas similares).
- Grupos de autoayuda/apoyo mutuo entre pares (un grupo, no organizado formalmente pero hay reuniones regulares).
- Apoyo de pares intencional (un grupo de pares formalmente organizado que se reúne regularmente, con un enfoque en el tema y establece reglas y expectativas).
- Apoyo clínico de pares (organizado por un tercero, como un hospital, presidido por un/una profesional de salud mental que no es necesariamente un/una par).

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

También se pueden dividir según el tipo de servicio que brindan:

Tipo de soporte	Descripción	Ejemplo
Emocional	Demuestre empatía, cariño o preocupación por reforzar la autoestima y la confianza de la persona.	Mentoría de pares. Grupos de apoyo dirigidos por pares.
Informativa	Compartir conocimientos e información y/o proporcionar formación para la vida o habilidades profesionales.	Entrenamiento de preparación para el trabajo. Seminario de bienestar.
Instrumental	Brindar asistencia concreta para ayudar a otros a realizar tareas.	Cuidado de los niños. Transporte. Ayuda para acceder a servicios sociales y de salud comunitarios.
Afiliados	Facilitar contactos con otras personas para promover el aprendizaje de habilidades sociales y recreativas, crear comunidad y adquirir un sentido de pertenencia.	Centros de recuperación. Participación en la liga deportiva. Oportunidades de socialización sin alcohol ni drogas.

Puede ver un video sobre el apoyo de pares en salud mental aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=AQR01GLzE9A

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

¿BENEFICIO DEL APOYO DE PARES?

Como hemos visto, el apoyo entre pares se presenta en una variedad de tipos, que van desde el informal hasta el formal. En todos ellos, independientemente de si el grupo es un grupo de apoyo mutuo o hay un experto que se emplea para realizar el apoyo, existe una relación de reciprocidad. En todos ellos, los/las compañeros/as usan su propia experiencia de superar la angustia mental para apoyar a otros/as que están actualmente en crisis o luchando. Esto significa que no hay cuidador/a ni receptor/a de cuidados, simplemente es igual a intercambiar experiencias. Además, el apoyo entre pares se centra en un modelo de bienestar. Entonces, ¿qué significa bienestar?

Simplemente significa que las personas en un sistema de pares se enfocan en sus fortalezas y en la recuperación, sus propias experiencias positivas y negativas y su voluntad de funcionar bien. Esto es muy diferente de un modelo de enfermedad practicado en la atención institucional que se enfoca en síntomas y problemas.

En la práctica, las personas se reúnen en igualdad de condiciones, sin menospreciarse, siguiendo los valores compartidos de autodirección, elección y empoderamiento. Se reconocen los muchos caminos hacia la recuperación, se asume que la persona que busca la recuperación es completamente capaz de tomar decisiones informadas y se respetan sus preferencias. Como miembros de un grupo que tienen una buena comprensión de los problemas de los/las demás, los/las compañeros/as a menudo forman un fuerte vínculo terapéutico. Un grupo también suele fomentar la empatía, debido a la comprensión. Los pares pueden ser empoderados por otros y tener un modelo a seguir para la recuperación cuando se conectan con pares que están más avanzados en el camino del tratamiento y la recuperación. Estos aspectos positivos permanecen incluso si los miembros de un grupo no comparten la misma experiencia de salud mental.

También es importante reconocer los beneficios económicos del apoyo de pares. Si bien la terapia que muestra cómo reconocer las defensas, calma la ansiedad o es beneficiosa, también puede ser costosa. El apoyo entre pares es una excelente opción para las personas que no pueden pagar la terapia o que viven en comunidades rurales donde no está disponible. El beneficio final a considerar es que la angustia emocional a menudo viene después de demasiada soledad, que un buen apoyo de pares se esfuerza por eliminar. Por tanto, el apoyo de los/las compañeros/as puede aplicarse a la coacción, así como a otros temas. El empoderamiento, la elección, el apoyo y la información, así como las personas en las que puede confiar, solo pueden beneficiar a una persona que busque un enfoque no coercitivo para controlar la esquizofrenia. De esta forma, todo este curso tiene como objetivo acabar con las prácticas coercitivas.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

¿CÓMO SE VE EL BUEN APOYO DE PARES?

Aunque existen diferencias importantes entre los diferentes tipos de apoyo entre pares, existen ciertos principios básicos que deberían aplicarse a todos ellos. Uno de ellos es tener valores compartidos. Si estos valores compartidos se establecen al principio, deberían dar lugar a un enfoque basado en la fortaleza, la autodirección, el empoderamiento y la elección; en resumen, todo lo bueno del apoyo entre pares. ¿Cuáles son estos valores fundamentales?

- **Recuperación en primer lugar:** se supone que los/las compañeros/as deben colocar la recuperación en el centro de sus esfuerzos. Se enfocan en sus fortalezas y resiliencia y no se enfocan en su enfermedad.
- **Inclusión**: cualquier grupo de pares debe ser inclusivo y reconocer que todos tienen una ruta diferente hacia la recuperación y que nadie es mejor que nadie.
- **Participación**: los compañeros/as deben participar en la creación del programa que van a seguir, ya que debe adaptarse a sus deseos y necesidades.
- **Autenticidad**: este es un sistema de pares, proporcionado por pares y administrado por pares. Asegúrese de que se haga de esa manera.
- **Liderazgo**: asegúrese de que los/las compañeros/as que quieran hacerlo puedan convertirse en líderes, de modo que puedan guiar y dirigir el programa de servicio y prestar servicios de apoyo a sus compañeros/as.

Usaremos estos valores para construir nuestro curso y capacitar a los/las participantes con las habilidades para participar y convertirse en líderes pares. En la práctica, esto significa que nuestro "buen" programa de apoyo entre pares se centrará en la capacidad de recuperación y las capacidades de las personas en lugar de tratar de corregir sus problemas. En este punto, otros DETA ya nos habrán ayudado a descubrir nuestras habilidades y recursos, por lo que los utilizaremos para lograr nuestros objetivos. Comenzaremos nuestro viaje en grupo (o pareja) averiguando cuáles son nuestros intereses, metas y habilidades, y a medida que continuamos, estos se volverán más claros o cambiarán continuamente. A medida que nuestras metas se vuelvan más claras, descubriremos qué recursos y habilidades necesitamos para lograrlas.

Estos ingredientes clave, nuestras propias capacidades, nuestros objetivos y nuestra propia capacidad para mejorar forman la base de un plan de recuperación empoderador.

Juntos participaremos en nuestra comunidad y encontraremos recursos para apoyar la recuperación. A medida que logremos nuestras metas, también tendremos que averiguar dónde están nuestros recursos fuera del grupo. Crearemos conexiones con familiares, mentores y otras partes interesadas para que podamos convertirnos en líderes y mejorar no solo a

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

nosotros/as mismos/as sino a la situación en general, combatiendo así prácticas obsoletas como la coerción. Ellos identificarán, en sus propias palabras, lo que les ha funcionado. , lo que creen que se necesita y lo que pueden contribuir al esfuerzo de los compañeros. Esta evaluación también facilita la construcción de importantes relaciones con las partes interesadas y sirve como base para conectar eficazmente a las personas con los recursos de la comunidad que apoyan la recuperación. Tenemos un objetivo ambicioso, pero también tenemos una inmensa fuerza.

BIBLIOGRAFÍA

Repper, Julie y Carter, Tim. (2011). Una revisión de la literatura sobre el apoyo de pares en los servicios de salud mental. Revista de salud mental (Abingdon, Inglaterra). 20. 392-411. 10.3109 / 09638237.2011.58394

El futuro de la atención de la salud mental: apoyo entre pares y redes sociales, Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ, Epidemiol Psychiatr Sci. Abril de 2016; 25 (2): 113-22. doi: 10.1017 / S2045796015001067. Epub 2016 8 de enero.

Competencias básicas de los compañeros de trabajo: https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools/peers/core-competencies-peer-workers. Actualizado el 19 de diciembre de 2018.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. ¿Qué son los servicios de apoyo para la recuperación de pares? https://store.samhsa.gov/system/files/sma09-4454.pdf. 2009.

Proyecto Elosh: https://www.easpd.eu/en/content/elosh

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

INSTRUCCIONES PARA LOS/LAS ENTRENADORES/AS

1. Antes de comenzar la sesión, tenga un momento para planificar, no solo para revisar el contenido y otros materiales, sino también para ver el espacio donde se llevarán a cabo las formaciones. Preguntas críticas:
    a) ¿Es accesible? Si no es así, ¿cómo hacerlo accesible?
    b) ¿Es fácil de encontrar? ¿Necesita dar instrucciones o flechas más fáciles de leer que conduzcan al lugar de la formación?
    c) ¿Está disponible el proyector, la pizarra y otras cosas que necesita?
    d) ¿Hay suficiente espacio para realizar actividades en grupo?
    e) ¿Hay suficiente espacio para seguir el distanciamiento social y otras medidas necesarias debido a Covid-19 u otros problemas de salud pública?
    f) Dificultades con el lenguaje / comunicación
    g) Dificultades con el material escrito

2. Para que haya una continuidad en la formación se debe crear una atmósfera de confianza, de modo que los/las participantes se sientan seguros/as para compartir sus experiencias o expresar sus pensamientos. Identificar juntos/as las reglas del grupo es un comienzo para eso. Pero es muy importante que los/las propios/as formadores/as no muestren ninguna estigmatización hacia los/las participantes. Por el contrario, para manifestar pleno respeto a sus opiniones, aunque sean distintas al material presentado. Usted, como formador/a, está aquí para compartir ideas colectivas, para discutirlas, pero no para predicar la verdad. Utilice técnicas de escucha activa. Ayudar a los/las participantes a sentirse respetados/as se adhiere a los objetivos de la formación: empoderar a las personas con experiencias vividas de crisis de esquizofrenia.

3. ¡No se apresure! Al utilizar cualquier presentación o ejercicio, dé suficiente tiempo para las preguntas y reflexiones de los/las participantes. Una vez que recuerde a la audiencia que pueden hacer preguntas, deles tiempo para que las formulen. El tiempo dedicado a la discusión es más importante que cubrir todas las diapositivas de la presentación a tiempo. Adapte siempre su velocidad de dar información a los/las participantes que necesitan más tiempo para comprender el material. Por otro lado, respetar siempre el tiempo de pausas y terminar la sesión a tiempo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

4. Tres grupos destinatarios diferentes pueden participar en la formación: personas con experiencia vivida de crisis de esquizofrenia, sus familiares y/o figuras de apoyo y especialistas, o incluso personas con experiencia de otras enfermedades mentales. Si se trata de un grupo mixto, tiene muchos beneficios: la discusión puede ser más interesante y fructífera. Pero al mismo tiempo puede surgir un desequilibrio de poder: los familiares y especialistas pueden hablar mejor y ser más activos durante el entrenamiento. Su papel es moderar la discusión de manera que dé espacio para que se escuche la voz de todos/as y exprese claramente que la experiencia de todos estos grupos es igualmente valiosa.

5. Todos/as los que capacitan, facilitan y participan deben respetar la confidencialidad de los/las demás. Cualquier información o artículo de naturaleza confidencial que se comparta no debe ser revelado a nadie más que a otros miembros de la formación. Debe tratar toda la información que reciba como confidencial a menos que exista una razón clara para compartirla más ampliamente. No debe compartir información sobre quienes asisten o brindan la formación. Si alguien experimenta algo que le preocupa, por ejemplo, si sospecha de fraude o actividad delictiva, debe aprovechar el procedimiento de denuncia.

6. Control de calidad. Proponemos dos tipos distintos de control de calidad: un procedimiento de denuncia anónimo y una hoja de control de calidad que se utilizará al final de cada sesión. Esto permite a los/las participantes a corregir o abordar cualquiera de los problemas que perciben sin tener que desafiar directamente el mal comportamiento o los problemas. Ambos documentos propuestos se adjuntan al DETA.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

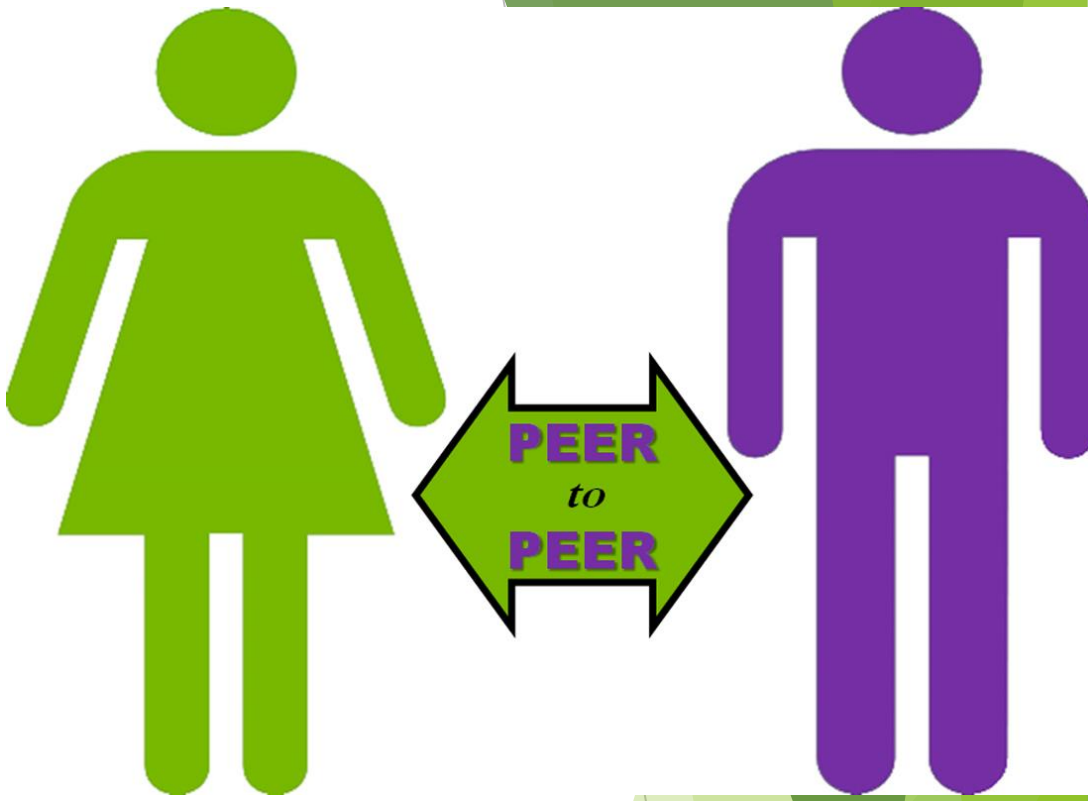
DETA 7. Apoyando a otras personas como yo

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella ".

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL



"El apoyo entre pares consiste en ser un experto en no ser un experto y eso requiere mucha experiencia"

Algunos ejemplos de apoyo entre pares.

- Alcohólicos anónimos
- Ligas deportivas
- Reuniones de supervisión

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿Qué es un buen soporte de pares?

- **Recuperación-** Se supone que los/las compañeros/as colocan la recuperación en el centro de sus esfuerzos. Se centran en sus fortalezas y resiliencia y no se centran en su enfermedad.
- **Inclusión-** Cualquier grupo de pares tiene que ser inclusivo y reconocer que todos/as tienen una ruta diferente a la recuperación y nadie es mejor que nadie.
- **Participación-**los/las compañeros/as deben participar en la creación del programa que van a seguir, ya que debe adaptarse a sus deseos y necesidades.
- **Autenticidad-**Este es el sistema del par, proporcionado por los pares y administrado por los pares. Asegúrate de que se haga de esa manera.
- **Liderazgo-**asegúrese de que los/las compañeros/as que lo deseen puedan convertirse en líderes, para que puedan guiar y dirigir el programa de servicio y ofrecer servicios de soporte a sus compañeros/as.

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¿Qué es lo más importante del buen apoyo de los iguales?

- Como nos comunicamos.
- ¿De qué formas debemos comunicarnos?
- ¿Qué es la comunicación de apoyo?

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Ejercicio: ¡Adivina quien eres!

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

- Reflexión: ¿Cómo te hizo sentir el intentar adivinar quién eres?

- Por eso es importante una comunicación buena y de apoyo; no adivinaremos ni etiquetaremos, sino:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Las habilidades de comunicación de apoyo significan:

- Escuchar lo que se dice en lugar de ofrecer consejos/orientación
- Mostrar interés mirando a la persona, asintiendo con la cabeza
- Permitir que la persona tenga tiempo y espacio para hablar.
- Verificar su comprensión resumiendo y retroalimentando, o solicite una aclaración/más información
- Animar a la persona a hablar libremente
- Aceptar que los sentimientos pueden surgir inesperadamente y que está bien que esto suceda
- Ayudar a que se ventilen los problemas subyacentes
- Permitir que se planteen e investiguen soluciones
- Tratar de identificar los aspectos importantes y no se distraiga con muchos pequeños problemas

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

¡Gracias!

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PREŽITIE A DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Imprimir para hacer ejercicio. Identidades:

Una persona que usa silla de ruedas.
Una persona que tiene un "trastorno" de salud mental
Una persona que vive en una institución (para personas con problemas de salud mental)
Una persona con discapacidad intelectual
Un/una enfermero/a
Un/una oficial de policía
Un/una técnica/o medica/o de emergencia
Un hombre/mujer que tiene un diagnóstico de esquizofrenia.
Psiquiatra
Persona con discapacidad auditiva
Una persona sin hogar

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

EJERCICIO: Comunicarse de manera solidaria

El siguiente es un enfoque probado y comprobado para la comunicación de apoyo. Juega con él e intenta hacerte las preguntas, descendiendo por la tabla. Esto lo familiarizará con el modelo de comunicación de apoyo.

G: Objetivo	***El objetivo, es decir, el problema identificado***
Preguntas sugeridas	Explique brevemente el problema al que se enfrenta actualmente. ¿Cuáles son los resultados que desea lograr? ¿Cuál es el plazo para lograr estos objetivos?
R: Realidad	***¿Qué está pasando que hace que esto sea un problema?***
Preguntas sugeridas	¿Cuáles son los factores clave que han llevado a la situación actual? ¿Sobre qué aspectos tiene control personalmente? ¿Qué acciones ha tomado hasta ahora? ¿Qué obstáculos ves en el camino? ¿Qué recursos necesitaría que aún no estén disponibles? ¿De dónde podrían provenir estos recursos de manera realista?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

	¿Cuál es realmente el problema aquí? ¿Cuál es la causa raíz que hace que esto sea un problema?
O: Opciones	**Una tormenta de ideas de posibles opciones (la idea es generar ideas, no detectarlas en esta etapa)**
Preguntas sugeridas	¿De qué maneras podría abordar este tema? Haga una lista de todas las opciones posibles: grandes o pequeñas, realistas o extrañas ¿Qué más puedes hacer? ¿Cuál sería su escenario ideal? ¿Qué otras sugerencias puedes hacer? Califique cada una de las sugerencias enumeradas en una escala del 1 al 10: una tiene el menor atractivo/impacto, y 10 la mayor ¿Cuál de estas acciones le atrae más? ¿Cuál tendría el impacto más positivo?
F:Futuro	***¿Qué vas a hacer? El plan de acción***
Preguntas sugeridas	¿En cuál de la lista de opciones elige iniciar la acción? ¿Estas acciones cumplen totalmente con sus objetivos?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

	¿Cuál es su medida para evaluar esto? ¿Cuál es el plazo (inicio y finalización) para realizar estas acciones? ¿Qué obstáculos pueden surgir para dificultar la realización de sus acciones? ¿Qué apoyo necesita para emprender las acciones elegidas o superar los obstáculos? ¿Cómo obtendrá este apoyo? ¿Qué compromiso en una escala del 1 al 10 (1 = mínimo, 10 = máximo) tiene para tomar las acciones identificadas? ¿Qué impide que su calificación sea 10? ¿Cómo puede subir la calificación más cerca de 10?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Competencias de apoyo entre pares

Primero, veamos una vez más qué es el apoyo entre pares a través del siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=iUS4CYM_V2A

A estas alturas, hemos aprendido cómo es el buen apoyo entre pares, pero todavía tenemos una idea superficial de cómo lograrlo. Cuando lo hagamos, se fortaleceran estos lazos entre nosotros/as, podremos poner fin a las prácticas coercitivas mucho después de que finalice este proyecto, así como ayudar a las personas en la recuperación y contribuir a nuestras comunidades. Si queremos esto, debemos asegurarnos de que tenemos las habilidades (competencias) adecuadas, para que nuestro sistema de apoyo entre pares prospere y se desarrolle. Estas competencias necesarias se denominan "competencias básicas". Estos no son los valores que discutimos antes, sino más bien un grupo de habilidades que debemos adoptar para que podamos mejorar nuestro desempeño, establecer metas y, en última instancia, evaluar nuestro progreso.

Veamos lo que un compañero/a par necesita saber.

Primer grupo: Involucre a los compañeros/as pares en relaciones de colaboración y solidaridad

Esta categoría de competencias se centra en desarrollar buenas relaciones a largo plazo con las personas del grupo. En este grupo de habilidades, hay habilidades relacionadas con las relaciones y habilidades relacionadas con la recuperación. Por tanto, un/una buen/a compañero/a de pares:

- Inicie el contacto con compañeros/as.
- Escuche a sus compañeros/as con especial atención al contenido y la emoción que se comunica.
- Acérquese para involucrar a sus compañeros/as en todo el proceso de recuperación.
- Demuestre aceptación y respeto genuinos.
- Demuestre comprensión de las experiencias y sentimientos de sus compañeros/as.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Segundo grupo: brinde soporte

Las competencias en esta categoría son críticas para que los/las compañeros/as puedan apoyarse entre sí. El núcleo de esto es la comunicación de apoyo que se abordó anteriormente, pero hay habilidades adicionales.

- Valide las experiencias y sentimientos de sus compañeros/as.
- Fomente la exploración y la búsqueda de roles comunitarios.
- Transmite esperanza a sus compañeros/as sobre su propia recuperación.
- Celebre los esfuerzos y logros de sus compañeros/as.
- Proporcione asistencia concreta para ayudar a los/las compañeros/as a realizar tareas y objetivos.

Tercer grupo: comparta experiencias vividas

Este grupo de competencias es, posiblemente, el más singular, ya que no se aplica en otros entornos. Los/las compañeros/as deben poder compartir sus historias de recuperación y problemas de tal manera que puedan inspirarse y apoyarse mutuamente. Estas historias son únicas para cada compañero/a, por lo que el valor de la confidencialidad debe estar presente antes de que se compartan dichos datos personales.

- Relate sus propias historias de recuperación y, con permiso, las historias de recuperación de otros.
- Analice los esfuerzos personales en curso para mejorar la salud, el bienestar y la recuperación.
- Reconozca cuándo compartir experiencias y cuándo escuchar.
- Describa prácticas de recuperación personal y ayuda a los compañeros/as a descubrir prácticas de recuperación.

Cuarto grupo: personaliza el apoyo entre pares

Estas competencias ayudan a los compañeros/as a mantener una relación personal y a asegurarse de que no olviden que cada persona tiene su propio y único camino hacia la recuperación.

- Entienda sus propios valores personales.
- Aprecie y respete las creencias personales de sus compañeros/as y sus familias.
- Reconozca y responda a la singularidad del proceso de recuperación de cada compañero/a.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Adapte los servicios y el soporte para satisfacer las preferencias y necesidades únicas de sus compañeros/as.

Quinto grupo: admita la planificación de la recuperación

Cada recuperación debe planificarse hasta cierto punto. Si queremos ser productivos en nuestras sesiones, debemos pensar en cuáles son nuestras metas.

- Ayude y apoye a sus compañeros/as a establecer metas.
- Proponga estrategias.
- Apoye a sus compañeros/as para que utilicen estrategias de toma de decisiones al elegir servicios y apoyos.
- Ayude a los compañeros/as a funcionar como miembros de su equipo de apoyo para el tratamiento / recuperación.
- Investigue e identifique información y opciones creíbles.

Sexto grupo: vínculos a recursos, servicios y apoyos

Como se hizo evidente en seminarios anteriores, no todo lo que necesitamos para la recuperación se puede adquirir de otros compañeros/as. Necesitamos darnos cuenta de que los recursos de la comunidad, otros servicios y el apoyo de otros grupos son necesarios para tener éxito. Necesitamos tener el conocimiento de tantos recursos posibles como podamos.

- Desarrolle y mantenga información actualizada sobre los recursos y servicios comunitarios.
- Ayude a los compañeros/as a investigar, seleccionar y utilizar los recursos y servicios necesarios y deseados.
- Ayude a sus compañeros/as a encontrar y utilizar servicios y apoyos de salud.
- Acompañe a los compañeros/as a las actividades y citas de la comunidad cuando se solicita.
- Participe en actividades comunitarias con compañeros/as cuando se le solicita.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

NIVELES DE USO

Hasta ahora, hemos hablado de las habilidades y competencias de los compañeros/as de formación de manera general. Podemos estar de acuerdo en que todo lo cubierto hasta ahora es beneficioso para un sistema de apoyo entre pares, pero es obvio que no todos serán igualmente buenos para dominar estas habilidades. Uno de los objetivos y valores generales de los servicios entre pares también es la mejora, específicamente la mejora en el apoyo a los pares. Las madres consejeras generalmente se dividen en diferentes grupos según la experiencia:

Esencial: las personas cuando comienzan a trabajar o después de un período de inducción acordado deben demostrar este nivel de competencia.

Compañero/a de práctica: las personas que han trabajado al menos dos años en su puesto deben demostrar este nivel de competencia.

Gerente de pares: los líderes de equipo y otros gerentes de línea deben demostrar este nivel de competencia.

Líder de pares: los líderes de la organización deben demostrar este nivel de competencia

Para todo lo que vaya más allá de un apoyo de pares de conocimientos esenciales, las competencias básicas no son suficientes. En las siguientes lecciones nos concentraremos en el nivel avanzado: **Competencias de los compañeros de trabajo.**

Bibliografía

- Competencias de apoyo entre pares: https://www.tepou.co.nz/uploads/files/resource-assets/peer-support-competencies-2014.pdf, septiembre de 2014
- Jacobson, N. et.al. (2012). ¿Qué hacen los trabajadores de apoyo entre pares? Una descripción del trabajo. Investigación de BMC Health Services. 12: 205
- APA. Declaración de posición sobre los servicios de apoyo entre pares. https://www.psychiatry.org/File%20Library/About-APA/Organization-Documents-Policies/Policies/Position-2018-Peer-Support-Services.pdf. Mayo de 2018.
- Mental Health America. Servicios de pares. https://www.mentalhealthamerica.net/peer-services. 2019.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DETA 7. Apoyando a otras personas como yo

2019-1-ES01-KA204-065856

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella ".

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

La última vez hablamos sobre la comunicación de apoyo. Hoy, veremos qué otras habilidades hay.

1. **Involucre a sus pares en relaciones afectivas**
2. **Brinde apoyo**
3. **Comparta experiencias vividas**
4. **Personalice el apoyo de pares**
5. **Apoye a la recuperación de la planificación**
6. **Enlace a recursos, servicios y apoyos**

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

EL AYUDANTE IDEAL

Reflexione sobre un problema pasado y piense en la persona a la que acudió en busca de ayuda.

¿Qué cualidades y comportamientos poseía esa persona?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD EMNTAL

- ¿Qué tenía la persona que le hizo elegirla?
- ¿Qué aspectos específicos de su personalidad o comportamiento le parecieron útiles?
- ¿Qué hizo para ayudar a relajarle, tranquilizarle y le haya animado a confiar en ellos/as?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DEBATE

Veamos en qué estamos de acuerdo.

¿Nuestra lista se parece a los 6 grupos?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

DEBRIEFING

Las características de los/las buenos/as ayudantes son universales. Podemos verlos en los 6 grupos, pero podemos simplificarlos a 3 conceptos que realmente necesitamos:
Mira las impresiones

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZERO COERCION
EN SALUD MENTAL

Cierre

- Tarea para casa:

La tarea de hoy consiste en pensar con los 6 grupos y los 3 conceptos básicos y aplicarlos en sus vidas. Cuando piensa en personas que ayudan, puede pensar en cómo debe apoyar a los demás.

- Próxima sesión:

La próxima reunión será online, ya que discutiremos algunas ideas más complejas. Si no sabe cómo utilizar ZOOM o SKYPE, o si no tiene un ordenador, hágamelo saber.

ZERO COERCIO
EN SALUD MENTAL

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENIE PRE DUŠEVNO ZDRAVIE

HEAOLU JA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

1. ACEPTACIÓN

Comunicar una atmósfera de respeto y seguridad mediante:

- Aceptarlos por quién y cuáles son
- Respetar las creencias del individuo
- Valorarlos y sus puntos de vista
- No ser crítico
- Escuchar activamente
- Estar atento
- Mantener la confidencialidad

2. GENUINIDAD

Comunique su verdadero interés en una persona y cree confianza al ser:

- Auténtico
- Directo
- Veraz
- Sincero
- Abierto y despejado

3. EMPÁTICO

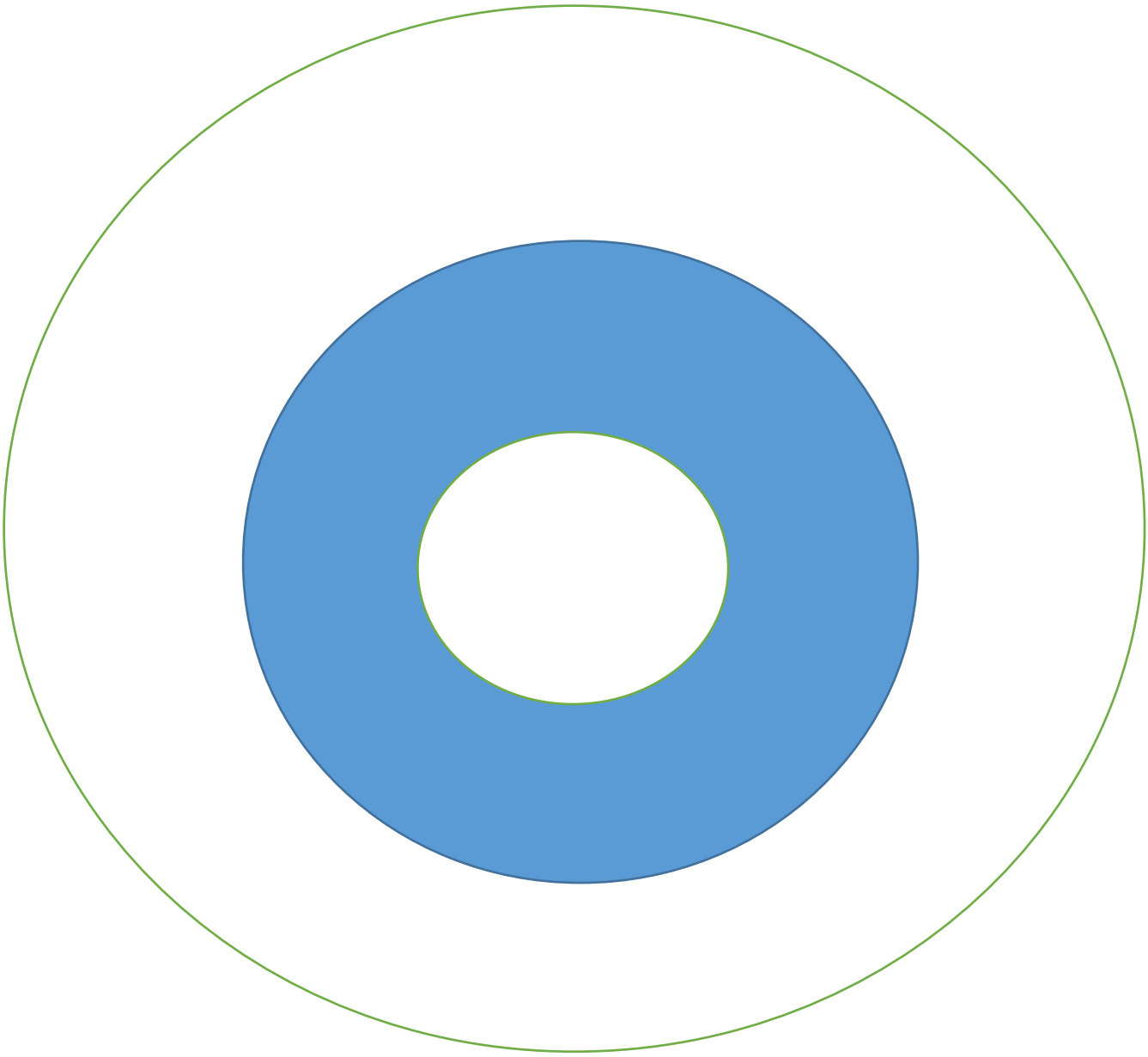
Comunique que está tratando de entender la situación única de una persona:

- Preocuparse por entender lo que realmente está "pasando" para una persona
- Hacer preguntas relevantes sobre las circunstancias de una persona
- Pensar, actuar y sentir en interés de la persona
- Abstenerse de hacer suposiciones o juicios

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tarea: ¡Círculos de ayudantes!

Anote los/las ayudantes que ya tiene y piense en por qué le gusta ir a ellos en busca de ayuda. Póngalos en los círculos. El centro es el lugar para la persona o personas en las que confía o se siente más cerca en cualquier nivel. Los anillos exteriores son para personas que son más distantes para usted. No tendrá que compartir esto. Piense en cómo sus ayudantes tienen aceptación, empatía y autenticidad.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

COMPETENCIAS DEL COMPAÑERO/A ENTRENADOR/A Y FORMACIÓN DE SISTEMAS DE APOYO DE PARES

Para todo lo que vaya más allá de un apoyo de pares de conocimientos esenciales, las competencias básicas no son suficientes. Establecer un conjunto común de valores, habilidades y objetivos comunes es importante para el funcionamiento de un grupo de pares, pero no significa que el sistema de pares que se está implementando esté a la altura de los estándares establecidos durante la década anterior.

En el documento teórico anterior, se hizo una distinción entre diferentes niveles de compañeros/as de apoyo. Dado que queremos que nuestros compañeros/as entrenadores/as avancen, adquieran más conocimientos y proporcionen su experiencia a los demás para que se puedan adoptar prácticas no coercitivas de forma sostenible, se necesita una formación adicional y continua. Si bien este curso no puede capacitar completamente a todos los compañeros/as entrenadores/as, puede presentar una base sólida sobre la que se puede construir más adelante. Por lo tanto, primero consideraremos las habilidades necesarias que necesitan los compañeros/as entrenadores de pares (a diferencia de las personas que simplemente participan en un sistema de pares) y luego seguiremos con los conceptos básicos de la creación de un grupo de apoyo de pares. Ambos temas se pueden impartir en línea o mediante una formación práctica presencial.

Las siguientes tablas mostrarán qué grado de competencia se espera de aquellos que trabajan como pares entrenadores, retribuyendo a sus comunidades y guiando el proceso de recuperación para aquellos con menos experiencia.

Video de ejemplo y definición de trabajador de apoyo entre pares:

https://www.youtube.com/watch?v=SMO3F1mjSaA

RELACIONES Y TRABAJO CON PARES

Primero, nos ocuparemos de las relaciones. Esta es la base del trabajo entre pares, y cuantas más habilidades tengas, más avanzado estarás en la tabla, pasando de los roles básicos a los de líder.

Basico	Intermedio	Avanzado	Lider

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Puede describir el concepto de igualdad y su importancia en las relaciones de apoyo entre pares.	Trabaja con personas que utilizan el servicio de igual a igual al tiempo que reconocen el poder relativo y el estatus como trabajador/a.	Trata al personal como iguales al tiempo que reconoce el poder relativo y el estatus como su gerente	Modela y promueve la igualdad en la organización.
Puede describir cómo crear condiciones seguras para que las personas puedan compartir sus experiencias vividas.	Brinda un ambiente seguro para que las personas que utilizan el servicio pueden compartir sus experiencias vividas.	Apoya al personal para proporcionar entornos seguros para las personas que utilizan el servicio para compartir sus experiencias vividas.	Garantiza que la organización cuente con políticas y procesos que respalden un entorno seguro para compartir experiencias vividas.
Puede describir la importancia de la privacidad para mantener la confianza.	Puede interpretar leyes y documentación relevantes para trabajar y principios de pares.	Ayuda al personal a mantener la privacidad según las leyes y directivas pertinentes y las políticas de privacidad de la organización utilizando principios de pares.	Asegura el desarrollo y el cumplimiento de las políticas de la organización en el uso de las leyes pertinentes, y se mantiene actualizado con los desarrollos y debates que los alinean con los principios de los pares.

ORIENTACIÓN A OBJETIVOS Y APOYO DE PARES

El apoyo de pares debe tener metas y aspiraciones y despertarlas o reconocerlas en cada uno de ellos; de lo contrario, los grupos de apoyo de pares no brindan un verdadero apoyo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Basico	Intermedio	Avanzado	Lider
Puede describir la adopción de un enfoque decidido en las sesiones de asesoramiento entre pares.	Trabaja con las personas que utilizan el servicio para desarrollar y mantener metas en un formato que se adapte a ellas.	Asegura que el personal de pares trabaje con determinación con las personas en el desarrollo de sus metas de vida en un formato que se adapte a ellas.	Asegura que la organización proporcione formatos y enfoques flexibles para desarrollar metas de vida para las personas que utilizan el servicio.
Puede describir los servicios y recursos locales que ayudarán a las personas a alcanzar sus aspiraciones.	Trabaja con las personas que utilizan el servicio para encontrar y utilizar servicios y recursos locales que les ayudarán a alcanzar sus aspiraciones.	Apoya al personal de pares para encontrar y utilizar servicios y recursos que ayudarán a las personas a alcanzar sus aspiraciones.	Ayuda a la organización a recopilar y proporcionar información accesible sobre los servicios y recursos locales relevantes para las personas y sus cuidadores.
Puede describir la importancia que tiene para las personas revisar el progreso y cambiar las metas.	Trabaja con personas que usan el servicio para revisar su progreso o realizar cambios en sus objetivos.	Asegúrese de que el personal de pares revise periódicamente el progreso o realice cambios en las metas.	Garantiza que la organización proporcione formatos y enfoques flexibles para revisar los objetivos de la vida.
Puede describir la importancia de afirmar el éxito y aprender de los	Trabaja para afirmar los éxitos y compartir el aprendizaje de los contratiempos en un	Garantiza que el personal de pares trabaje con las personas para	Apoya a la organización para medir el éxito y que la información se utilice

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

reveses para la recuperación.	estilo que se adapta a las personas que utilizan el servicio.	afirmar los éxitos y compartir el aprendizaje de los contratiempos en un estilo que se adapte a las personas que utilizan el servicio.	para mejorar el servicio

PRÁCTICAS DE APOYO DE PARES

Ya hemos descubierto lo que se necesita para ser un buen participante, pero los requisitos para un buen trabajador/a van mucho más allá. Estas son las habilidades duras que son comunes entre los trabajadores/as sociales y los/las psicólogos/as, pero también tienen su uso en los sistemas de pares.

Basico	Intermedio	Avanzado	Lider
Puede describir el fundamento del apoyo de pares en salud mental.	Puede describir los orígenes del apoyo de pares en salud mental.	Asegura que el personal comprenda la razón fundamental y los orígenes del apoyo entre pares.	Se mantiene al día con los desarrollos y debates en el apoyo entre pares y se lo comunica a la organización.
Puede describir el papel creciente del apoyo de pares en los servicios de salud mental.	Puede describir la política nacional en apoyo de pares.	Informa al personal de pares sobre la política nacional en apoyo de pares.	Informa a la organización de políticas nacionales e internacionales e iniciativas de desarrollo de la fuerza laboral en apoyo de pares.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Puede describir tipos de apoyo entre pares, programas de apoyo entre pares y entornos de apoyo entre pares.	En la práctica, utiliza algunos de los diferentes tipos de apoyo entre pares, programas de apoyo entre pares y entornos de apoyo entre pares.	Informa al personal de pares de los diferentes tipos de apoyo de pares, programas de apoyo de pares y entornos de apoyo de pares, y ayuda al personal a utilizarlos.	Informa a la organización de los diferentes tipos de apoyo entre pares, programas de apoyo entre pares y entornos de apoyo entre pares, incluidos los nuevos desarrollos.
Conoce las herramientas dirigidas por pares que utilizan los trabajadores de apoyo entre pares.	Utiliza herramientas dirigidas por pares con las personas que usan el servicio.	Apoya al personal de pares para que use herramientas en su trabajo.	Familiarizado con una amplia gama de herramientas dirigidas por pares y garantiza que la organización tenga acceso a ellas y las utilice.

Todos los/las participantes requieren competencias en algún nivel, pero no todos deben ser competentes al mismo nivel. Estos abarcan una variedad de roles, no todos son necesarios y no todos estarán presentes. Sin embargo, les brinda a los/las participantes la opción de continuar con la formación y la educación en la dirección que sienten que les falta, ya que ofrece objetivos prácticos. También se pueden utilizar para informar una variedad de procesos, incluido el desarrollo de descripciones de puestos, sistemas de gestión del desempeño y capacitación. currículos.

Asegúrese de que sus competencias no se estanquen y de que todos los compañeros/as mejoren, no solo para los/las demás, sino también para ellos mismos/as.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

ESTABLECIMIENTO DE UN SISTEMA DE APOYO DE PARES

Después de terminar con las competencias anteriores, podría pensar que los requisitos para tener éxito con los sistemas de pares son muy altos. Esto no es verdad. De hecho, la parte final de este DETA es establecer una red de pares propia. Por supuesto, si la organización en la que está tomando esta clase ya tiene un cuerpo de este tipo, es posible que desee hablar con ellos y descubrir cómo implementar un grupo sobre prácticas no coercitivas.

En cualquier caso, aquí hay sugerencias sobre cómo organizarse entre ustedes de forma rápida, eficaz y segura:

Pasos sugeridos:

Visite / comuníquese con grupos de autoayuda en su área que se ocupan de inquietudes similares o que se administran de la manera que usted podría querer usar. Hay muchos beneficios de aprender de otros grupos, que incluyen:

- Si un grupo existente ya satisface sus necesidades, es posible que no necesite comenzar un grupo nuevo.
- El grupo existente puede ayudar a formar un "grupo hermano"; permitiéndole utilizar el grupo existente y sus miembros como recurso y apoyo.
- La capacidad de aprender de las fortalezas, debilidades y desafíos de otros grupos.
- Hable con líderes / organizadores de grupos de autoayuda con experiencia, pregúnteles cómo comenzaron su (s) grupo (s) y qué desafíos encontraron.

Ya tiene un grupo de personas, así que comparta los roles y tareas de liderazgo lo antes posible. El apoyo de pares es un proceso de grupo. Puede ser muy difícil para un grupo con solo 1 o 2 personas dedicadas ser sostenible. Busque personas que quieran ayudar porque comparten su entusiasmo, pero que no se sienten abrumadas por sus propios desafíos. Los mentores o líderes deben entender que están ahí solo para ayudar a lanzar el grupo, no para liderarlo indefinidamente. A medida que su grupo crece, es importante permitir el desarrollo de habilidades y oportunidades de liderazgo para los nuevos miembros.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Roles:

Cada grupo resolverá cómo son los roles y responsabilidades de los miembros de su grupo. Algunos grupos establecen roles con límites claramente definidos, mientras que otros esperan y ven qué roles naturales se desarrollan de acuerdo con las habilidades y características de los miembros.

Líder de la reunión:

Ayuda a que las reuniones se desarrollen sin problemas al abrir la reunión, ayudar a determinar la agenda y asegurarse de que la reunión tenga un propósito. NO están a cargo. El líder de la reunión puede permanecer igual, cambiar o cualquier otro sistema que establezca el grupo.

Él:

- Mantiene a los miembros en el tema.
- Resumir lo que han dicho los miembros y la dirección de las discusiones.

Participantes:

Todos están en este rol y es el que ahora conoces lo suficiente para unirte.

Tú:

- Participe activamente en discusiones grupales.
- Practicar y desarrollar habilidades.
- Proporcione comentarios según lo solicitado.
- Busque comentarios sobre los objetivos personales.

Observadores:

Algunos grupos tienen observadores. Pueden prestar atención a lo que está sucediendo y dar recomendaciones.

Deben informar sobre:

- ¿Cómo está el ambiente?
- ¿Cómo interactúan las personas?
- ¿Las personas trabajan juntas y disfrutan trabajando juntas?
- ¿Es una reunión productiva?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Cómo organizar una reunión

El capítulo final de este DETA y de este curso es simplemente para prepararte para tu primera reunión. Ahora deberían ser capaces de discutir soluciones a situaciones de crisis, saber cómo empoderarse y, por supuesto, buscar apoyo mutuo. Es de esperar que en las reuniones que organice por su cuenta podrá descubrir cómo abordar la coacción y buscar apoyo mucho más fácilmente que hasta ahora. Entonces, ¿cómo vas a organizar el grupo?

- Prepárese para ser flexible, ya que las personas tienen diferentes horarios.
- Esté preparado, llegue temprano, tenga una agenda
- Bienvenidos a todos, siempre
- Empiece a tiempo
- Utilice rompehielos y otras actividades divertidas.
- Registrarse. Los participantes deben tener la oportunidad de hablar
- No olvide comprobar si hay negocios habituales y hacer anuncios según sea necesario. Los negocios prácticos, por supuesto, se entrometerán a veces en sus actividades habituales. Es mejor sacarlo del camino temprano.
- Dé a sus participantes la oportunidad de participar en algunas actividades divertidas de vez en cuando, para que las personas puedan conocerse y no ser serias todo el tiempo.
- La gente se abrirá lentamente. Esto es normal, NO obligue a las personas a abrirse antes de que lo deseen. Puede que lleve algún tiempo.
- Cierre la reunión y asegúrese de notificar a los participantes con unos minutos de anticipación para que puedan terminar.

Ahora tiene suficiente información para intentar un sistema de apoyo entre pares. Con disciplina y siguiendo lo anterior, esto puede convertirse en una gran influencia en su vida y la de su comunidad. Nunca olvides que eres capaz de realizar grandes cambios y mejoras, y ahora tienes las herramientas para lograrlo.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Bibliografía:

- Alianza de autoayuda. 2013. Peer Support. www.self-help-alliance.com
- Dennis, C-L. 2003. Apoyo entre pares en un contexto de atención de salud: un análisis de concepto. Revista Internacional de Estudios de Enfermería, 40: 321-332
- Hill, Karen. 1987.Helping You Helps Me: Una guía para grupos de autoayuda. Consejo Canadiense de Desarrollo Social
- Manual de capacitación de apoyo entre pares, Trinity College Dublin, 2013, https://www.tcd.ie/Student_Counselling/student learning / assets / docs / old / Peer% 20Support% 20Training% 20Manual.pdf
- Proyecto Elosh, Training Pack, European Core Learning Outcomes for the Integration of Support and Housing (ELOSH) Versión en el aula de dos días, https://www.easpd.eu/sites/default/files/sites/default/files/universal_training_pack__classroom_edition_final_0 .pdf

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Erasmus + European project

Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PSICHIKOS SVEIKATOS PERSPEKTYVOS

iED institute of Entrepreneurship Development

ESTUAR

FUNDACIÓN SASM

ŠENT SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

HEAOLUJA TAASTUMISE KOOL RECOVERY COLLEGE

έδρα social cooperative activities for vulnerable groups