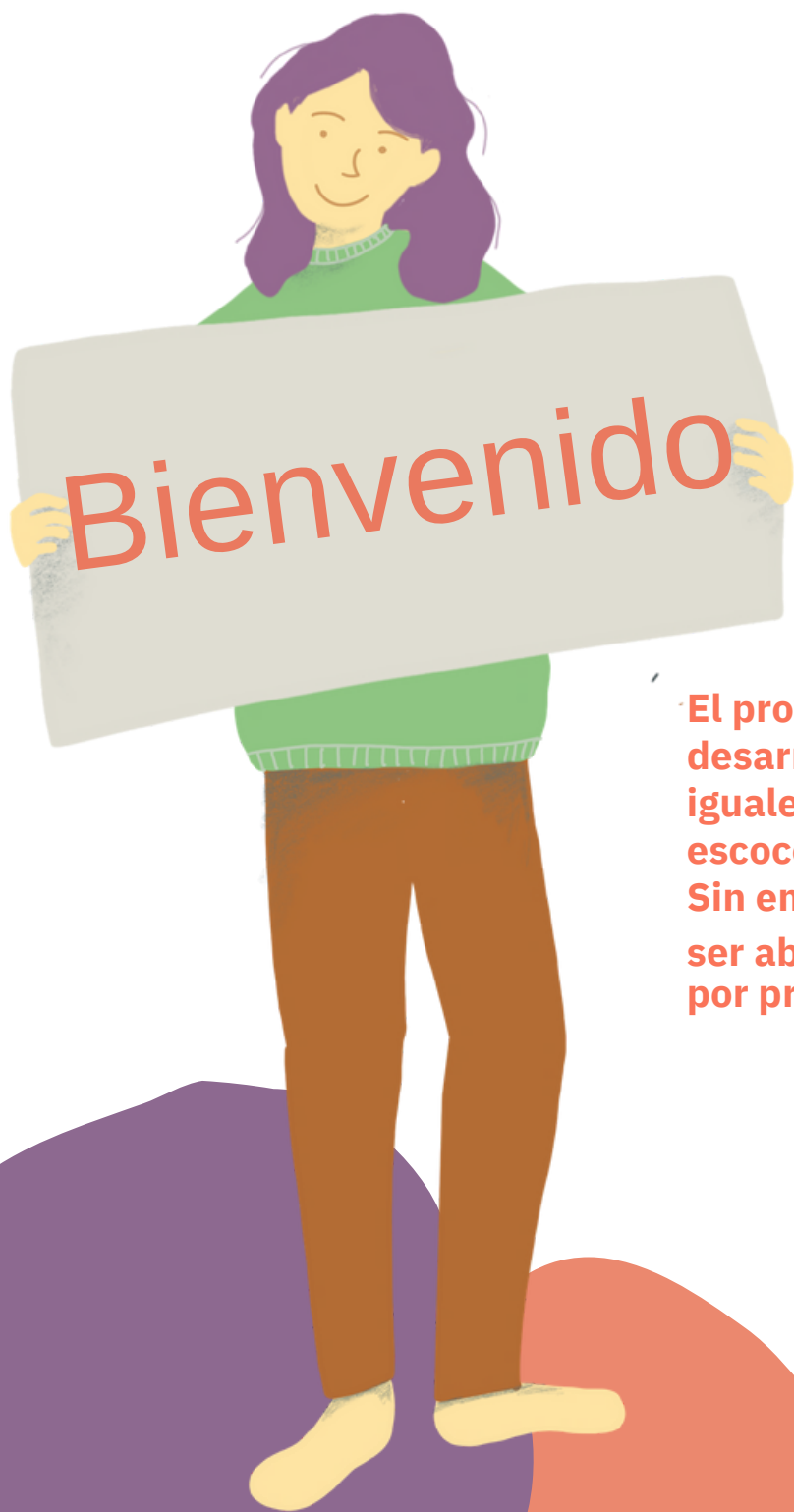




¡Apoyémonos entre iguales!

Consejos y sugerencias para las personas
que imparten información de apoyo entre
iguales



El proyecto Peer2peer ayuda a desarrollar el apoyo entre iguales, tanto en comunidades escocesas como internacionales. Sin embargo, sabemos que puede ser abrumador usar los recursos por primera vez.



Entonces, ¿Por dónde empiezo?,
¿Cómo lo hago?, ¿Cuánto costará?, ¿Vendrán
muchas personas?...
¡preguntas y más preguntas!

Con las cuestiones anteriores en mente, hemos hablado con varias personas de todo el país, y estas han compartido sus experiencias en relación al Manual de Apoyo entre iguales, que han utilizado para impartir la formación en sus organizaciones y comunidades. Esta guía del acompañante es fruto de muchas conversaciones, además de nuestras propias experiencias animando a las personas a que usen Apoyo entre iguales en diferentes entornos. El saber espoder, y esperamos que esta guía te ayude a sentirte más seguro usando el Manual de Apoyo entre iguales para así desarrollar programas de formación y el trabajo de apoyo entre iguales en tu organización y/o comunidad.

Esta guía está compuesta por cuatro secciones, con material adicional al final:

- Apoyo entre iguales Preparando
- Apoyo entre iguales
- Impartiendo apoyo entre iguales
- Después de Apoyo entre iguales

Material adicional:

- Creando una experiencia positiva para el aprendizaje
- Planificación presupuestaria
- Esquemas del curso Apoyo entre iguales
- Plantilla de certificado
(disponible para su descarga en www.scottishrecovery.net)

Gracias

Nos gustaría agradecer a Ruth Stevenson de Ruthless Research por su apoyo en esta guía, como por ejemplo realizando entrevistas con quienes imparten Apoyo entre iguales. También nos gustaría agradecer a ACUMEN, Fife Employment Access Trust, Flourish House, Lothian Centre for inclusive Living, Moray Wellbeing Hub, ReStart, Health in Mind and Dundee Peer Recovery Network por compartir sus conocimientos.

Contexto

¿Qué es Apoyo entre iguales?

El proyecto Apoyo entre iguales surgió inicialmente gracias a un proyecto europeo con el fin de darle a las personas con trastornos mentales una oportunidad de desarrollar habilidades de apoyo entre iguales. The Scottish Recovery Network fue un socio del proyecto y ha desempeñado un papel muy importante a la hora de desarrollar y promover el uso del recurso Apoyo entre iguales.

El manual Apoyo entre iguales está disponible para descargar gratuitamente. The Scottish Recovery Network también dispone de algunas copias en papel que podemos enviara distintas direcciones en Escocia.

No se requiere ninguna licencia ni permiso para su uso. Sin embargo, nos encantaría saber cómo estás utilizando Apoyo entre iguales y si podmeos ayudarte a promover tu trabajo.



¿En qué se diferencia Apoyo entre iguales de otros cursos de formación?

Apoyo entre iguales se diferencia de otros cursos de formación por varias razones. Este curso es muy diferente, ya que su objetivo es proporcionar un recurso de aprendizaje empírico centrado en el valor de la experiencia de la vida.

Depende de tí el decidir cómo impartir Apoyo entre iguales. Cualquier persona que pueda beneficiarse de él puede utilizarlo en su totalidad o en parte. Este manual sirve para proporcionar un marco de referencia. Algunas personas optan por impartirlo tal y como está descrito en el manual, mientras que otras lo adaptan de diversas maneras o lo utilizan para talleres más independientes. Ha sido inspirador ver lo que sucede cuando

las personas pueden elegir un recurso y no están sujetas a restricciones en cuanto a su uso o su coste. Esto permite que la creatividad y la personalización se den a la hora de garantizar que los talleres o cursos se centren en las necesidades de las personas asistentes, en lugar de tener que ajustarse a un programa preestablecido.

Lo más importante es que se imparta adaptándose de la mejor manera posible a las necesidades del grupo y/o la organización que lo utiliza.

Sabemos que en Escocia Apoyo entre iguales se ha utilizado con éxito:

- Para formar a personas para que desempeñen funciones de agentes de apoyo entre iguales en organizaciones de acogida y fuera de ellas.
- Para crear y dar a conocer el movimiento de apoyo entre iguales en las zonas locales.
- Para proporcionar formación adicional a los voluntarios exigentes en las organizaciones de acogida.
- Para fomentar confianza de las personas para que puedan convertirse en futuros voluntarios.
- Para apoyar la recuperación personal de las personas en las comunidades locales.
- Para ofrecer una oportunidad de aprendizaje diferente a las personas de las comunidades locales
- Como parte de un camino hacia una educación complementaria o el aprendizaje.



¿Está Apoyo entre iguales acreditado?

No, Apoyo entre iguales no está acreditado, ya que esto permita una mayor flexibilidad y creatividad en la forma en que se puede utilizar, lo cual es muy importante para nosotros.

Queremos que el mayor número de personas pueda beneficiarse de esta oportunidad, sin las limitaciones que supondría una evaluación.

Hay otras opciones para acreditar la participación y el aprendizaje de las personas:

- Certificados de participación y/o aprendizaje: utilízala plantilla o crea una propia, está permitido.
- Organice un evento en el que las personas participantes puedan compartir su aprendizaje y sus experiencias.
- Hable con su universidad local para ver qué opciones hay disponibles para el aprendizaje acreditado.
- Galardones a los logros para adultos en Escocia, si la acreditación es un factor importante para quienes participan.
<https://education.gov.scot/improvement/learning-resources/adult-achievement-awards-pilot-programme>

Si estas buscando un curso acreditado, puedes encontrar PDA Mental Health Peer Support
<https://www.sqa.org.uk/sqa/47021.html>.

Puedes hablar con Scottish Recovery Network sobre esta opción, aunque muchas personas prefieren empezar por el programa Peer2Peer (Apoyo entre iguales).



¿Cómo puede The Scottish Recovery Network ayudarle a utilizar Apoyo entre iguales en su organización o comunidad?

Recuerda que no estás solo cuando implementas o llevas a cabo Apoyo entre iguales. Los enfoques serán diferentes y eso es lo que hace que Apoyo entre iguales sea tan interesante. No existe una solución única para todos, pero hay muchos aprendizajes que se pueden extraer de The Scottish Recovery Network, de las personas que han puesto en práctica Apoyo entre iguales y de las personas participantes que han formado parte del programa.

Si tienes alguna pregunta o deseas ponerte en contacto con otras personas que utilizan Apoyo entre iguales, ponte en contacto con nosotros y haremos todo lo posible por to help you.



Preparando “Apoyo entre iguales”

En esta sección se analizan algunos aspectos prácticos que podrías querer tener en cuenta como parte del proceso de planificación.

Aunque el manual en sí es gratuito, hay otros aspectos del curso que pueden suponer un coste, dependiendo de las circunstancias de la organización o los grupos y del enfoque que decidas adoptar. Piensa en quién puede ayudarte o apoyar la idea y qué puede aportar cada persona del grupo. La elaboración de un presupuesto es un factor clave en el proceso de planificación. Al final de esta guía se incluye un documento de planificación presupuestaria, en los materiales adicionales.

Aquí hay algunos aspectos que tal vez te interese tener en cuenta:

1. ¿Tenemos tiempo para planificar las sesiones?

Quienes imparten ‘Apoyo entre Iguales’ suelen adaptar la formación y convertirla en un programa personalizado antes de comenzar. Algunas organizaciones incluso han optado por coproducir cada sesión junto con el grupo de participantes, semana a semana. Aun así, este enfoque requiere dedicarle tiempo de planificación.

2. ¿Tenemos un lugar/sala?

Hay algunas cuestiones importantes a la hora de encontrar la sala adecuada. Algunas de las cosas a tener en cuenta: ¿Es la sala accesible? ¿Está libre de ruidos externos? ¿Es lo suficientemente grande como para acoger al grupo cómodamente? ¿Dispone de mesas y acceso a tecnología IT por si fueran necesarias?

3. ¿Tenemos acceso a materiales?

Como facilitadores/as, hay algunos materiales que pueden serte útiles: bolígrafos de colores, papel grande para presentaciones, notas adhesivas, material impreso con los planes y actividades de cada sesión.

4. ¿Ofreceremos algún refrigerio?

Estos siempre son bienvenidos. Tu capacidad para ofrecerlos, y en qué medida depende de tu presupuesto y de lo que ya tengas a tu disposición.



¿Cómo puedo identificar a los participantes de un curso de 'Apoyo entre iguales'?

Es importante que las personas que decidan asistir a un curso de 'Apoyo entre iguales' estén en condiciones de beneficiarse del aprendizaje dentro del grupo y de contribuir de manera significativa al mismo.

'Apoyo entre iguales' puede ser una buena forma de desarrollar las habilidades de un grupo ya existente. También puede ser una forma estupenda de reunir a personas de tu organización o de varias organizaciones locales para desarrollar habilidades de apoyo entre iguales.

«Era un grupo ya existente que, desde luego, era bastante activo, así que 'Apoyo entre iguales' estaba ahí para mejorar algunas de estas habilidades y ayudarles a trabajar juntos como grupo, por lo que estaban muy interesados/as en hacerlo».

ACUMEN

Las personas con las que hablamos en Escocia comentaron la importancia de desarrollar un proceso de selección que incluyera una combinación de lo siguiente:

- Organizar sesiones informativas para explicar en qué consiste el curso y mostrar el tipo de tareas y actividades que se realizarán.
- Mantener conversaciones individuales con las personas interesadas en asistir. Esto puede ayudar a las personas a pensar en prepararse para futuras oportunidades.
- Utilizar la falta de asistencia a las citas previas al curso como indicador de quiénes son susceptibles al compromiso.
- Dar a las personas participantes la oportunidad de «darse de baja» después de la primera sesión.
- Promocionar la actividad a través de las redes sociales.

«Descubrimos que era muy útil realizar sesiones informativas antes de empezar con “Apoyo entre iguales”. Hicimos ejercicios para que las personas que participasen tuvieran una idea clara de cómo sería el curso y pudieran así valorar si serían capaces de comprometerse con él».

FEAT

¿Cómo puedo programar la duración de un curso de 'Apoyo entre iguales'?

No es ninguna sorpresa que no haya una única forma de programar la duración de un curso de 'Apoyo entre iguales'.

Hemos incluido algunos ejemplos de cómo podría ser el curso programado en diferentes periodos, siguiendo los ejemplos de los programas que se encuentran al final de esta guía. Entre ellos se incluyen:

- 2 horas, medio día y un día completo.
- Semanal, quincenal o mensual.
- 4, 6, 8 o 12 semanas, o incluso a lo largo de todo un año.
- Curso intensivo de fin de semana.

Quienes lo han llevado a cabo nos han dicho lo siguiente:

- Los intervalos más largos entre sesiones suelen provocar un mayor número de abandonos y que las personas olviden lo que han aprendido anteriormente. Las sesiones semanales o quincenales suelen ser las que mejor funcionan.
- Programar las sesiones a primera hora de la mañana suele provocar un mayor número de ausencias, por lo que es buena idea empezar después de las 10:30.
- Otros compromisos como el trabajo o el cuidado de menores influirán en la asistencia, por lo que se deben tener en cuenta las necesidades del grupo.
- Piensa en cómo los periodos vacacionales, como navidad, semana santa o verano, pueden influir en la asistencia y la permanencia de las personas que participan. Es importante comunicarse durante estos periodos.

Puedes elegir lo que creas que funcionará mejor para tu grupo, ya que esta decisión es en gran medida un equilibrio entre la cantidad de material que te gustaría abordar y el tiempo que las personas participantes están dispuestas a dedicarle.



¿Cuáles son los temas clave del curso 'Apoyo entre iguales'?

Puedes organizar el curso 'Apoyo entre iguales' de la forma que prefieras. Es tuyo, así que puedes utilizarlo, modificarlo y añadirle lo que consideres oportuno. Según los comentarios recibidos, el curso 'Apoyo entre iguales' funciona mejor si lo adaptas a tu estilo.

La mayoría comienza leyendo el manual y eligiendo las partes que consideran más relevantes para el grupo y sus circunstancias particulares. Para algunas personas, todo el manual les pareció relevante y decidieron impartir el curso tal y como se describe. Si lo deseas, puedes impartir el curso simplemente leyendo el manual. Otros participantes hicieron hincapié en algunos puntos clave, cambiaron el orden de las secciones o combinaron varias de ellas.

«Desde el principio, ampliamos el curso estándar de 'Apoyo entre iguales' de dos formas: en primer lugar, ampliando el contexto de "igual" a otros aspectos de la vida, más allá de la salud mental, y en segundo lugar, integrando el curso en nuestra organización y en el trabajo contra el estigma que desempeñamos».

Moray Wellbeing Hub

Algunos/as desarrollaron nuevas sesiones para complementar lo que encontraron en el manual. Añadieron más detalles sobre áreas de especial interés para su grupo u organización, como, por ejemplo:

- Estigma
- Trabajo en grupo
- Dinámica de grupo
- Poner en práctica técnicas de apoyo entre iguales
- La relación entre iguales en diferentes entornos
- Contar tu propia historia de recuperación

Sea cual sea tu elección, es importante dedicar algo de tiempo al principio del curso para que las personas participantes se conozcan entre sí y se cree un espacio positivo para el aprendizaje. También sabemos que el tiempo puede ser una fuente de presión. Según los comentarios recibidos, es mejor tratar menos temas y dedicar tiempo a la reflexión y el debate que intentar abarcar demasiado contenido.

Puedes encontrar ejemplos de lo que otros han tratado en su curso de 'Apoyo entre iguales' en la sección de materiales adicionales al final de esta guía. Es bueno tener un plan, pero recuerda que puedes ser flexible y adaptar tus planes al grupo. Quienes han impartido cursos de 'Apoyo entre iguales' nos han dicho que sus planes y enfoques estaban en constante evolución. A medida que iban conociendo a las personas del grupo, modificaban el contenido para satisfacer sus necesidades e intereses.

Impartiendo “Apoyo entre iguales”

¡Ahora viene la parte emocionante! La planificación está hecha, has reclutado a personas que participen y estás listo/a para comenzar.

¿Cuál es el papel de un/a facilitador/a de ‘Apoyo entre iguales’?

El/la facilitador/a desempeña un papel muy importante. No como líder, profesor/a o experto/a, sino como alguien que puede crear y fomentar una dinámica de grupo positiva, que permita al grupo sacar el máximo provecho de la experiencia de ‘Apoyo entre iguales’.

Aunque no es esencial, se ha comprobado que ofrecer 'Apoyo entre iguales' como alguien con experiencia vivida puede ayudar a las personas participantes a involucrarse. Saber que se está entre iguales puede generar confianza y fomentar una participación más plena, lo que las permite compartir sus historias personales en un entorno seguro.

«En la práctica, hemos descubierto que el/la facilitador/a aporta muy poco, se trata más bien de fomentar el diálogo y conseguir que las personas piensen de forma crítica y aprendan de las historias de los demás».

Flourish House

«Las personas pueden sentirse identificadas con el curso de 'Apoyo entre Iguales', ya que todo se hace desde la perspectiva de la experiencia vivida. No hay juicios; hemos pasado por lo mismo. Eso crea un espacio de igualdad.»

Dundee Peer Recovery Network

Hemos incluido información sobre cómo crear una experiencia de aprendizaje positiva en la sección de materiales adicionales.



¿Debería haber más de un/a facilitador/a?

Sabemos que un co-facilitador (quizás alguien que ya haya participado en 'Apoyo entre iguales') puede compartir las tareas administrativas y hacer que las sesiones sean más fáciles y agradables.

También puedes optar por presentar “Apoyo entre iguales” como una asociación, ya que ofrece a las organizaciones/grupos la oportunidad de agrupar los recursos de que disponen.

Un apunte sobre la experiencia vivida

Esta ocupa un papel central en 'Apoyo entre iguales'. El curso pretende ayudar a las personas a reconocer el valor de sus experiencias vitales y, al mismo tiempo, enmarcarlas como una fortaleza y una oportunidad.

A lo largo del curso 'Apoyo entre iguales', los participantes deben sentir que su experiencia vivida es valorada y apreciada. A medida que avanzan, deben llegar a comprender su propia experiencia y hallar la manera de utilizarla de forma positiva para sí mismos y para los demás.

El espíritu de «Apoyo entre iguales» reside en que todas las personas de la sala puedan aprender unas de otras, ya sean participantes o facilitadores/as, adoptando un enfoque colaborativo en el espíritu del apoyo entre iguales.

«Cuando presento 'Apoyo entre iguales', no lo hago como si fuera un jefe que lo sabe todo, sino que puedo dar ejemplos y explicar las cosas desde mi propia experiencia».

Flourish House



¿Existen otros recursos que puedan ayudarme a impartir 'Apoyo entre iguales'?

El manual de 'Apoyo entre iguales' se compone de diferentes actividades y ejercicios. También puedes optar por incorporar tus propias ideas, materiales y recursos de trabajos o experiencias anteriores.

<<Estamos agradecidos a la Scottish Recovery Network por compartir fuentes con nosotros y enseñarnos algo del trabajo que está ocurriendo en otras regiones y como otras personas han dado el curso. Nos han ayudado muchos dirigiendonos a los sitios en los que mirar y los diferentes hablantes que escuchar>>

FEAT

Aquellas personas que han impartido 'Apoyo entre iguales' desarrollaron nuevas ideas y recursos utilizando Internet y otras fuentes externas, como, por ejemplo:

- Historias, vídeos y materiales en el sitio web de la Scottish Recovery Network www.scottishrecovery.net
- La página web del proyecto 'Peer2Peer' <http://p2p.intras.es>
- Recursos encontrados en Google
- Cortometrajes o casos prácticos
- Recursos creados por otras personas que ofrecen 'Apoyo entre iguales'
- Charlas Ted y animaciones sobre temas relevantes, como la compasión o el estigma.
- Partes del PDA Mental Health Peer Support (proporcionado por Scottish Recovery Network)



¿Cómo puedo hacer que 'Apoyo entre iguales' sea una buena experiencia para todas las personas?

Cada persona aprende de forma diferente y sabemos lo importante que es fomentar esto. De esta forma, quienes participan se sentirán capaces de contribuir y sacarán más provecho del curso cuando sus necesidades de aprendizaje estén cubiertas.

El curso funciona mejor cuando se combinan distintos enfoques para adaptarse a los diferentes estilos de aprendizaje. Así, el curso es variado, cercano y fácil de entender para todas las personas participantes.

Los/as facilitadores/as de 'Apoyo entre iguales' nos dijeron que habían sido de ayuda:

- Diapositivas de PowerPoint con posibles temas para el debate
- Folletos
- Ejercicios divertidos
- Ejercicios escritos
- Cortometrajes
- Lectura en voz alta de historias, poemas u otros pasajes relacionados con el tema
- Búsqueda conjunta en Internet

Lo más importante es que los enfoques seleccionados sean interactivos y orienten al grupo hacia el debate y el intercambio de ideas.

Una idea

Utiliza las distintas formas que tienen las personas de asimilar la información y aprender. Coloca bolígrafos y papel en las mesas para que garabateen, ya que puede mejorar la memoria y la capacidad de atención. Los juguetes sensoriales, los limpiapipas y la plastilina pueden ayudar a las personas a relajarse, aportar diversión, conexión y energía positiva al grupo, y ayudarlas a concentrarse en la tarea.



Después de 'Apoyo entre iguales'

Es importante pensar en lo que ocurre una vez que las personas terminan el curso. Estarán llenas de energía y querrán alimentar su entusiasmo. Ellas estarán deseando empezar a poner en práctica sus nuevas habilidades y marcar la diferencia.

¿Cómo puedo aprovechar el aprendizaje y las habilidades que se han desarrollado a través de 'Apoyo entre iguales'?

Sabemos que el programa de 'Apoyo entre iguales' puede transformar a las personas. No siempre salen del curso con la misma mentalidad o los mismos planes con los que empezaron.

Lo mejor es aprovechar la oportunidad para advertir y reconocer este cambio y facilitar sus siguientes pasos, en lugar de dejar que continúen sin apoyo una vez finalizado el curso.

“Algunas personas nos han dicho que 'Apoyo entre iguales' les ha cambiado la vida”.

Dundee Peer Recovery Network

Varios/as facilitadores/as de 'Apoyo entre iguales' incluyeron una sesión sobre los próximos pasos al terminar el curso. Esto mantiene el interés y permite a las personas reflexionar sobre su trayectoria hasta el momento y hacer planes para utilizar sus nuevos conocimientos. Se trata de una celebración del progreso y una oportunidad para indicar a las personas los pasos a seguir.

En esta última sesión, algunas personas han invitado a otras para que se reúnan con el grupo, por ejemplo:

- Empleadores potenciales para destacar oportunidades y asesorar sobre solicitudes
- Proveedores de otras oportunidades de aprendizaje para encontrar cursos afines
- Socios comunitarios, como servicios de empleo
- Antiguos participantes para hablar sobre lo que hicieron después

Podrías planificar una última sesión basada en las necesidades de tu grupo y en las oportunidades de tu zona. Es importante mostrar reconocimiento y celebrar el aprendizaje que han logrado las personas participantes. Podrías:

- Pedir que compartan entre ellas lo que han aprendido trabajando juntas.
- Entregar certificados en una ceremonia
- Organizar una merienda/café o una actividad conjunta
- Hacer un acto de celebración con invitados/as que compartan sus logros, por ejemplo, familiares y amistades, personas de la comunidad, etc.
- Invitar a la prensa local, a personas influyentes o a posibles financiadores.



¿Cómo puede mi organización aprovechar los beneficios de 'Apoyo entre iguales'?

Quienes han facilitado 'Apoyo entre iguales' en su organización han descubierto que este curso ha sido beneficioso para sus organizaciones. Por ejemplo:

- La oportunidad de ofrecer un programa más amplio a la comunidad
- Oportunidades de colaboración con otras organizaciones que deseen impartir 'Apoyo entre iguales' conjuntamente.
- Desarrollo profesional de los/as facilitadores/as que preparan e imparten el curso
- Graduados/as del curso dispuestos/as a coproducir o ayudar en futuros cursos, permitiendo que 'Apoyo entre iguales' sea autosostenible.
- Graduados/as de 'Apoyo entre iguales' dispuestos/as a ser voluntarios/as o a trabajar para la organización.
- La realización del curso como forma de evaluar la calidad de quienes solicitan un puesto de agente de apoyo entre iguales.
- Solicitudes de financiación de recursos para ofrecer 'Apoyo entre iguales', ayudando a la organización a ser más sostenible.
- Solicitudes remuneradas para ofrecer 'Apoyo entre iguales' a otras organizaciones, creando un modelo de empresa social.

Podrías anticipar algunos de estos beneficios e incluirlos en tus futuros planes para 'Apoyo entre iguales' y tu organización en general.



Por último

Nuestros 5 mejores consejos para impartir "Apoyo entre iguales"

1 Es maravilloso involucrar a personas con experiencia vivida en el desarrollo, liderazgo y la cofacilitación



2 El saber está en el grupo

3 Hagas lo que hagas, evita utilizar el término "juego de roles". Por alguna razón, puede despertar el miedo de la gente de "hacer el ridículo". ¿Qué tal si utilizamos la "práctica de habilidades"?

4 Aprovecha la experiencia que el curso está suponiendo para las personas participantes.

5 ¡Celebra! Es importante premiar tanto tu compromiso y como el de las personas que participan.



¿A qué estás esperando?

En Scottish Recovery Network estaremos encantados de charlar sobre tus ideas y responder cualquier pregunta. Tenemos un montón de ejemplos y recursos sobre 'Apoyo entre iguales' que pueden resultarte útiles, y podemos ponerte en contacto con otras personas que también están facilitando cursos de 'Apoyo entre iguales', como tú.





Publicado por primera vez por The Scottish Recovery Network

Noviembre de 2020.

Si necesitas esta información en un formato distinto, ponte en contacto con nosotros.

**Juntos podemos hacer
realidad la recuperación en
el campo de la salud mental**

¡Participa!

Inscríbete para recibir las últimas noticias

en
www.scottishrecovery.net

sumáte a nosotros en las redes
sociales



Contacta con nosotros

info@scottishrecovery.net

Si utilizas LSB, puedes contactar con nosotros a través de contactSCOTLAND-BSL. **<https://contactscotland-bsl.org/>**

