

Creando esperanza con apoyo entre iguales

El apoyo entre iguales tiene un papel vital en la prevención del suicidio.



¿Qué es el apoyo entre iguales?

El apoyo entre iguales existe en muchas formas, desde grupos de apoyo hasta personas contratadas como agentes de apoyo entre iguales dentro de los servicios de salud mental. Los elementos fundamentales del apoyo entre iguales son:

Experiencia vivida compartida:

construir confianza y empatía a través de la conexión personal.

Relaciones de apoyo entre iguales:

caminar al lado en lugar de “intentar arreglar”, fomentando asociaciones entre iguales.

Relaciones de apoyo basadas en la esperanza:

las personas que brindan apoyo entre iguales no solo representan la realidad de la recuperación, sino que también sostienen un espacio para otras personas, ofreciendo esperanza incluso en sus momentos más difíciles.

Espacio intencional para el crecimiento:

un entorno colaborativo donde las personas exploran, aprenden y avanzan juntas hacia la recuperación en salud mental.

¿Por qué es el apoyo entre iguales tan poderoso?



Rompe el aislamiento

El apoyo entre iguales ayuda a aliviar el profundo aislamiento que sienten las personas que se ven afectadas por el suicidio, ya sea que estén atravesando dificultades, brindando apoyo, en duelo o sobreviviendo. Ofrece un espacio sin juicios para compartir miedos, pensamientos y emociones, con tiempo, compasión y conexión, especialmente cuando las personas se sienten incomprendidas o dudan por agobiar a sus seres queridos.



Combate el estigma y fomenta la búsqueda temprana de ayuda

Al compartir experiencias vividas, el apoyo entre iguales rompe el estigma que rodea a la salud mental y al suicidio. Crea un espacio seguro para el diálogo abierto, permitiendo que las personas busquen ayuda temprana, sin miedo a ser etiquetadas, lo que puede prevenir que las crisis sean más graves.



Accesible e inmediato

En momentos de crisis, la presencia de una persona que brinda apoyo entre iguales desde la comprensión puede cambiar vidas. En lugar de intentar resolver problemas, ofrecen una escucha compasiva, aportando un momento de pausa que ayuda a reconsiderar opciones y sentirse acompañadas.



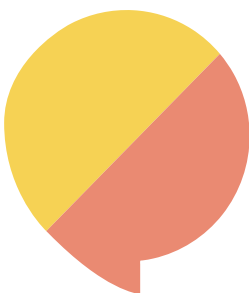
Flexible y culturalmente relevante

El apoyo entre iguales tiene un impacto especial en comunidades diversas porque ofrece atención flexible, relevante culturalmente y centrada en la persona. A diferencia de los servicios tradicionales, el apoyo entre iguales se adapta a los valores culturales, el idioma y las necesidades específicas de cada comunidad.



Empodera la recuperación a través de la experiencia compartida

El apoyo entre iguales se basa en la igualdad y en el poder compartido al destacar el papel activo que tienen las personas con desafíos de salud mental en su propia recuperación y en la de otras personas. Al caminar junto a alguien que realmente “lo entiende”, las personas que brindan apoyo entre iguales ayudan a que otras se sientan menos solas y descubran qué es lo que les ayudará a vivir la vida que ellas elijan.



“El 97 % de las personas... no necesita una intervención médica escalada.”

Wendy Given, Chief Operating Officer, The Neuk

Desmintiendo mitos

**Inferior a
los
enfoques
clínicos**



El apoyo entre iguales ofrece un tipo diferente de valor y apoyo que complementa, en lugar de competir con la atención tradicional. Aborda necesidades sociales y emocionales de formas que los modelos clínicos a menudo no pueden, especialmente para quienes se sienten desconectados o incomprendidos por los sistemas formales. El apoyo entre iguales tiene la flexibilidad de trabajar a través de diferentes sectores para brindar intervención temprana y apoyo continuo a personas en situación de crisis.

**Falta de
base de
pruebas**



Está creciendo una base de pruebas sobre el apoyo entre iguales en todo el mundo (Escocia, Australia, Canadá y Singapur, por nombrar algunos), que demuestra que el apoyo entre iguales mejora con éxito la esperanza, la autoconfianza y la recuperación en la salud mental de las personas.

**El apoyo
entre
iguales
conlleva
riesgos**



El riesgo es inherente a todos los tipos de tratamiento y apoyo en la salud mental. Existe riesgo al tomar medicación, al estar en listas de espera, y también riesgo de recibir un diagnóstico incorrecto. ¿Por qué se trata de manera diferente el riesgo cuando está asociado al apoyo entre iguales? El apoyo entre iguales toma una relación de iguales y la formaliza con límites, valores y una forma de trabajo que protege a todas las personas involucradas.



**Obtén tu
recurso gratuito**