

VET<sub>MH</sub>

Peer Support

PAT - PEER AND TEAM SUPPORT



Co-funded by  
the European Union

## — Introducción

# El proyecto TuTo3 - PAT APOYO ENTRE IGUALES Y EN EQUIPO en Salud Mental

El apoyo entre iguales es una práctica innovadora en Iberoamérica con un creciente despliegue internacional.

El apoyo entre iguales es un apoyo mutuo entre personas que han pasado por experiencias similares, en particular en materia de salud mental



o adicciones, y que comparten experiencias y conocimientos adquiridos a través de sus propias vivencias, para apoyar la recuperación y el empoderamiento. La OMS reconoce el apoyo entre iguales como un enfoque complementario a la atención sanitaria tradicional, capaz de mejorar la calidad de vida y la recuperación.

El proyecto ERASMUS TuTo3 - PAT, centrado en el apoyo entre iguales y en equipo en salud mental, representa un enfoque pionero para mejorar los sistemas de apoyo a la salud mental. Esta iniciativa destaca como un faro de esperanza e innovación en el ámbito del bienestar mental, con el objetivo de aprovechar el poder de la comunidad, la empatía y las experiencias compartidas para fomentar un entorno más solidario para las personas que enfrentan dificultades de salud mental. Al enfatizar el apoyo entre iguales y en equipo, el proyecto TuTo3 - PAT reconoce el profundo impacto que la conexión y la comprensión pueden tener en el proceso de recuperación de una persona.



# El proyecto TuTo3

El PROYECTO TUTO3-PAT es un sistema de apoyo integral que aborda tanto los aspectos emocionales como clínicos de la salud mental. La naturaleza innovadora del proyecto TuTo3 – PAT radica en su comprensión de que la recuperación y el apoyo en salud mental son multidimensionales y profundamente personales. El proyecto tiene como objetivo crear una atención de salud mental más inclusiva y efectiva mediante la construcción de entornos donde las personas se sientan vistas, escuchadas y apoyadas tanto por sus iguales como por profesionales. A medida que el proyecto TuTo3 continúa evolucionando, su enfoque en el PAT (apoyo entre iguales y en equipo) promete remodelar la forma en que la sociedad aborda la salud mental, haciéndola más accesible, compasiva y adaptada a las necesidades de aquellos a quienes busca servir.

El apoyo entre iguales, piedra angular del proyecto TuTo3 – PAT, opera bajo el principio de que las personas que han navegado sus propias dificultades con la salud mental pueden ofrecer perspectivas únicas, empatía y consejos prácticos a otras que enfrentan dificultades similares. Este enfoque no solo ayuda a combatir el estigma de los problemas de salud mental, sino que también empodera a las personas al validar sus experiencias y promover un sentido de pertenencia. De manera similar, el apoyo en equipo dentro del marco de TuTo3 – PAT amplifica este efecto al crear redes de apoyo estructuradas, combinando la orientación profesional con la capacidad de relación y la inmediatez del apoyo entre iguales. Este enfoque dual garantiza un sistema de apoyo integral que aborda tanto los aspectos emocionales como los clínicos de la salud mental.



# —CÓMO

Los y las agentes de apoyo entre iguales brindan apoyo y acompañamiento a sus pares: personas que están atravesando situaciones similares. Se encuentran en lugares donde las adversidades han dejado huellas, a veces indelebles, de las que es difícil recuperarse. Comparten el conocimiento, las estrategias y las herramientas que han aprendido de su proceso de recuperación.

Encarnan la esperanza de que es posible mejorar, tomar las riendas de su propia vida. Recuperarse es recuperar lo que ya es nuestro: la vida.

El proyecto tiene como objetivo facilitar el despliegue de agentes de apoyo entre iguales reforzando la profesionalización de las distintas partes interesadas: agentes, formadores, instituciones, equipos de atención y asociaciones en el ámbito de la salud mental en Europa y en otros lugares.







## — Apoyo y duración del proyecto.

El proyecto PAT fue un proyecto Erasmus+ KA220 cofinanciado por la UE. Duró 36 meses hasta enero de 2025.



# Consorticio



El proyecto contó con el apoyo de organizaciones de 7 países, asociaciones de agentes de apoyo mutuo y universidades, y fue coordinado por el Centro Hospitalario Neuro-Psiquiátrico Saint-Martin.

Las ONG contribuyen a producir conocimiento y herramientas innovadoras y las validan basándose en la experiencia de los agentes de apoyo mutuo.

Centro Neuropsiquiátrico St-Martin, Namur



Establecimiento público de salud mental Lille-Métropole



Aurel Vlaicu Universidad de Arad



Apoyo entre pares y equipos, ASBL, Namur





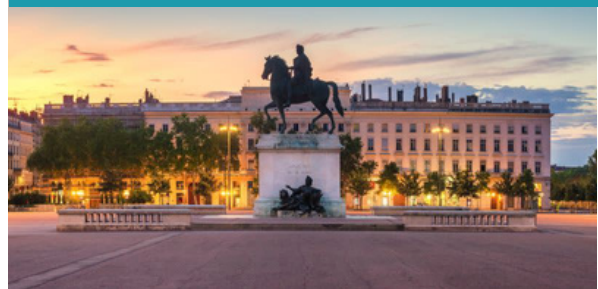
# Consorticio



Alta Escuela de la Provincia de Namur



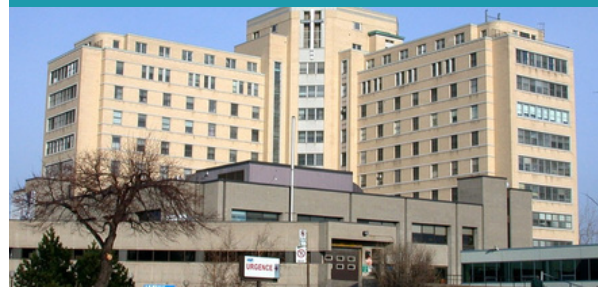
Espairs Apoyo entre iguales en Salud Mental Rhône , Lyon



Grupo de Investigación en Salud Mental en Primera Persona, Barcelona



Centro Universitario Integrado de Salud y Servicios Sociales de la isla oriental de Montreal



Universidad de Ciencias Aplicadas del interior de Noruega



Universidad de ULM





## — OBJETIVOS DEL PROYECTO

Integrar el apoyo entre iguales de una manera más estructural en el itinerario asistencial.

Fortalecer la incorporación laboral de las y los agentes de apoyo entre iguales reforzando su perfil profesional y la adecuación de su formación.

Preparar mejor a los equipos profesionales para acoger e integrar a las y los agentes de apoyo entre iguales en sus prácticas: acompañando al equipo durante todo el proceso de integración.



Fomentar la innovación y el intercambio de prácticas sobre estos temas.



# RESULTADOS DEL PROYECTO

Aumentar el nivel de experiencia de los diferentes socios, profesionales de la salud mental y otras partes interesadas que se pueden beneficiar de la producción sobre el valor añadido de las y los agentes de apoyo entre iguales como personas capacitadas para apoyar a las personas usuarias en su proceso de recuperación.



Crear y consolidar una red europea de organizaciones diferentes y complementarias en torno a resultados innovadores de salud mental y conectar con líderes mundiales (Canadá) en la recuperación y formación de agentes de apoyo entre iguales.

Aumentar el nivel de habilidades de las y los agentes de apoyo entre iguales.

Creación de herramientas que estarán disponibles a nivel europeo para cualquier persona u organización interesada en la salud mental.

Apoyar la integración de las y los agentes de apoyo entre iguales en el mundo laboral apoyando la creación de empleos de calidad.

Participar en la desestigmatización del sector de la salud mental en general y de las personas usuarias en particular creando vínculos entre servicios, el sector educativo y las asociaciones de personas usuarias.



**RESULTADO NÚMERO 1**

**Marco de competencias para agentes de apoyo entre iguales.**

**RESULTADO NÚMERO 2**

Perfil de formación estandarizado para agentes de apoyo entre iguales.

**RESULTADO NÚMERO 3**

Incorporar a las y los agentes de apoyo entre iguales: material formativo para profesionales.

**RESULTADO NÚMERO 4**

Marco metodológico para apoyar la integración de las y los agentes de apoyo entre iguales en los equipos.

**RESULTADO NÚMERO 5**

DESARROLLO DE UN MOOC (Curso Online Masivo y Abierto).



Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo de la Comisión Europea - Programa Erasmus+ (CE). Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor. Por lo tanto, la CE no puede ser responsable de ningún uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.



Co-funded by  
the European Union



# RESULTADOS DEL PROYECTO PAT DE APOYO ENTRE IGUALES Y EN EQUIPO

El desarrollo de un marco de competencias para las y los agentes de apoyo entre iguales es un paso crucial para reconocer y promover su papel esencial dentro de los servicios de salud mental. Este marco debe identificar las habilidades fundamentales, conocimientos y actitudes necesarias para apoyar eficazmente a las personas que buscan bienestar mental. Esto incluye la capacidad de construir confianza, una comprensión empática de las experiencias de los demás y un sólido entendimiento de los límites profesionales y la ética del rol.

Al mismo tiempo, la creación de un perfil de formación estandarizado para agentes de apoyo entre iguales garantiza la calidad y consistencia en su preparación. Este perfil podría detallar módulos de formación esenciales, como técnicas de escucha activa, gestión de crisis, confidencialidad y conocimiento del sistema de atención de salud mental. Los materiales de formación relacionados deben diseñarse para ser accesibles y atractivos, utilizando una variedad de formatos como vídeos,

estudios de casos y simulaciones para facilitar el aprendizaje.

Para apoyar la integración de los agentes de apoyo entre iguales en los equipos de salud mental, se debe establecer un marco metodológico. Este marco debe incluir pautas para la supervisión, el apoyo continuo y la evaluación de las contribuciones de las y los agentes de apoyo entre iguales, reconociendo al mismo tiempo el valor único de la experiencia vivida. Finalmente, el desarrollo de un MOOC (Curso en Línea Masivo y Abierto) específicamente dedicado a la formación de agentes de apoyo entre iguales y profesionales de la salud mental podría contribuir enormemente a la difusión de mejores prácticas y a la sensibilización sobre la importancia del apoyo entre iguales. Este MOOC podría servir como un recurso accesible para todos, promoviendo así una mejor comprensión e integración de los agentes de apoyo entre iguales en los servicios de salud mental a nivel global.





# RESULTADO NÚMERO I



# Trabajador de apoyo entre iguales: marco de competencias y actitudes

## Competencias

La iniciativa liderada por la **Universidad de Ciencias Aplicadas del Interior de Noruega** para desarrollar un marco de competencias para las y los agentes de apoyo entre iguales en salud mental no solo es encomiable sino que también es esencial en el panorama actual de la salud mental. Las y los agentes de apoyo entre iguales, con su conocimiento experiencial único, ofrecen perspectivas valiosas y un apoyo que puede mejorar significativamente los servicios de salud mental. Sin embargo, la naturaleza informal de su experiencia a menudo conduce a una infravaloración dentro del ámbito profesional. El objetivo de lograr que este marco sea reconocido a nivel internacional, sentando así las bases para el reconocimiento europeo y mejores oportunidades de empleo, es un paso hacia la rectificación de esta falta de reconocimiento.

## Ecosistema

El impacto de aclarar y reconocer las competencias de las y los agentes de apoyo entre iguales se extiende más allá de las personas para beneficiar a un ecosistema más amplio, incluyendo asociaciones, centros de formación, instituciones educativas y servicios de salud mental. Promete mejores condiciones de empleo, reconocimiento e integración de las y los agentes de apoyo entre iguales en la fuerza laboral de la salud mental. Además, establece un precedente para el valor de la experiencia vivida en la mejora de los servicios de salud mental, promoviendo un enfoque más holístico e inclusivo de la atención de la salud mental. Esta iniciativa es un punto de inflexión en cómo se ven y emplean las y los agentes de apoyo entre iguales en toda Europa y potencialmente, el mundo.

## Actitudes

Crear un marco de competencias que abarque los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para las y los agentes de apoyo entre iguales es un esfuerzo pionero para formalizar y validar su papel dentro de los servicios de salud mental. Este marco pretende ser adaptable y centrarse en la conexión humana, que es la piedra angular del trabajo de apoyo entre iguales. Al permitir la comparación con las competencias de los profesionales tradicionales de la salud mental, busca cerrar la brecha entre el conocimiento experiencial informal y el conocimiento académico formal. El marco no solo elevará el estatus profesional de las y los agentes de apoyo entre iguales, sino que también mejorará la dinámica colaborativa dentro de los equipos de salud mental, reconociendo las contribuciones únicas de cada miembro.

# Categorías

01

## Anima a la persona a participar activamente en las relaciones, la colaboración y el empoderamiento

1. Inicia, mantiene y restaura el contacto con la persona
2. Toma la iniciativa para involucrar a la persona en todo el continuo del proceso de recuperación
3. Demuestra una aceptación y respeto genuinos e incondicionales
4. Permite un papel mutuo en la relación, de modo que también pueda facilitar el proceso de recuperación del agente de apoyo entre iguales

03

## Experiencias compartidas de recuperación

1. Relata sus propias historias de recuperación y, con permiso, las historias de recuperación de otras personas para inspirar esperanza
2. Discute los esfuerzos personales continuos para mejorar la salud, el bienestar y la recuperación
3. Reconoce cuándo compartir experiencias y cuándo escuchar
4. Describe prácticas de recuperación personal y ayuda a la persona a descubrir prácticas de recuperación que le funcionen

02

## Proporciona apoyo

1. Valida las experiencias y sentimientos de la persona
2. Transmite esperanza a la persona sobre su recuperación
3. Celebra los esfuerzos y logros de la persona
4. Acompaña a la persona a actividades comunitarias y citas cuando se solicita

04

## Personaliza el apoyo entre iguales

1. Entiende sus propios valores personales y cultura y cómo estos pueden contribuir a sesgos, juicios y creencias
2. Aprecia y respeta las creencias y prácticas culturales y espirituales de la persona y su familia
3. Adapta los servicios y el apoyo para satisfacer las preferencias y necesidades únicas de la persona y su familia
4. Utiliza enfoques que se ajustan a las preferencias y necesidades de la persona





05

## Apoya la planificación de la recuperación y apoya la recuperación de manera no directiva

1. Asiste y apoya a la persona para establecer metas y soñar con posibilidades futuras.
2. Propone estrategias para ayudar a la persona a lograr tareas u objetivos.
3. Anima a la persona a utilizar estrategias de toma de decisiones al elegir servicios y apoyo.
4. Ayuda a la persona a funcionar como miembro de su equipo de tratamiento/apoyo a la recuperación.
5. Proporciona asistencia concreta para ayudar a la persona a lograr tareas y objetivos.
6. Anima a la persona a asumir responsabilidades de acuerdo con su propia capacidad.

07

## Proporciona información sobre habilidades relacionadas con la salud, el bienestar y la recuperación

1. Promueve el bienestar, la recuperación y los apoyos de recuperación de la persona.
2. Capacita a la persona sobre cómo acceder al tratamiento y los servicios y navegar por los sistemas de atención.
3. Capacita a la persona en habilidades y estrategias deseadas.
4. Promueve la recuperación y los apoyos de recuperación hacia familiares y otras personas de apoyo.
5. Utiliza enfoques que coinciden con las preferencias y necesidades de la persona.

06

## Enlaces a recursos, servicios y apoyos.

1. Desarrolla y mantiene información actualizada sobre recursos y servicios comunitarios.
2. Ayuda a la persona a investigar, seleccionar y usar los recursos y servicios necesarios y deseados.
3. Ayuda a la persona a encontrar y utilizar servicios y apoyos de salud.
4. Participa en actividades comunitarias con la persona cuando se solicita.
5. Fomenta la exploración y el seguimiento de roles comunitarios, desarrollando una red de recursos.
6. Ayuda a la persona a encontrar recursos en su propia red, incluidos dinero, vivienda, educación y atención médica.

08

## Ayuda a la persona a manejar la crisis

1. Reconoce signos de malestar y amenazas a la seguridad entre la persona y sus entornos.
2. Proporciona tranquilidad a la persona en situaciones de malestar.
3. Se esfuerza por crear espacios seguros cuando se reúne con la persona.
4. Toma medidas para abordar el malestar o una crisis utilizando el conocimiento de los recursos locales, servicios de tratamiento y preferencias de apoyo de la persona.
5. Ayuda a la persona a desarrollar voluntades anticipadas y otras herramientas de prevención de crisis.



09

## Valora la comunicación

1. Utiliza un lenguaje respetuoso, centrado en la persona y orientado a la recuperación en la comunicación escrita y verbal con la persona, familiares, miembros de la comunidad y otras personas.
2. Escucha a la persona con atención cuidadosa al contenido y la emoción que se comunica.
3. Aclara la información cuando hay dudas sobre su significado.
4. Documenta la información según lo requieren las políticas y procedimientos del programa.
5. Sigue las leyes y reglas relacionadas con la confidencialidad y respeta los derechos de privacidad de los demás.
6. Demuestra comprensión de las experiencias y sentimientos de la persona.
7. Reconoce y responde a las complejidades y la singularidad del proceso de recuperación de cada persona.



## 10 Apoya la colaboración y el trabajo en equipo

1. Trabaja junto con otros agentes para mejorar la prestación de servicios y apoyos.
2. Involucra de manera decidida a los proveedores de servicios de salud mental, adicciones y otras disciplinas para satisfacer las necesidades de la persona.
3. Se coordina y colabora con servicios de salud, familiares u otros miembros de la comunidad o grupos de apoyo para mejorar el bienestar y fortalecer las oportunidades para la persona.
4. Se esfuerza por resolver conflictos en las relaciones con la persona y otros en su red de apoyo.
5. Expresa su punto de vista al trabajar en equipo.



## 11

**Promueve el liderazgo y la defensa de derechos**

1. Utiliza el conocimiento de los derechos y leyes pertinentes para garantizar que se respeten los derechos de la persona.
2. Aboga por las necesidades y deseos de la persona en reuniones del equipo de tratamiento, servicios comunitarios, situaciones vitales y con la familia.
3. Utiliza el conocimiento de recursos legales y organizaciones de defensa para construir un plan de defensa.
4. Participa en iniciativas para eliminar prejuicios y discriminación hacia personas con diagnósticos de salud mental y sus familias.
5. Anima a la persona hacia el proceso de recuperación y el uso de servicios de apoyo a la recuperación.
6. Participa activamente en esfuerzos para mejorar la organización.
7. Mantiene la participación y el compromiso en comunidades de personas usuarias y profesionales.
8. Investiga e identifica información y opciones creíbles de diversas fuentes.



## 12

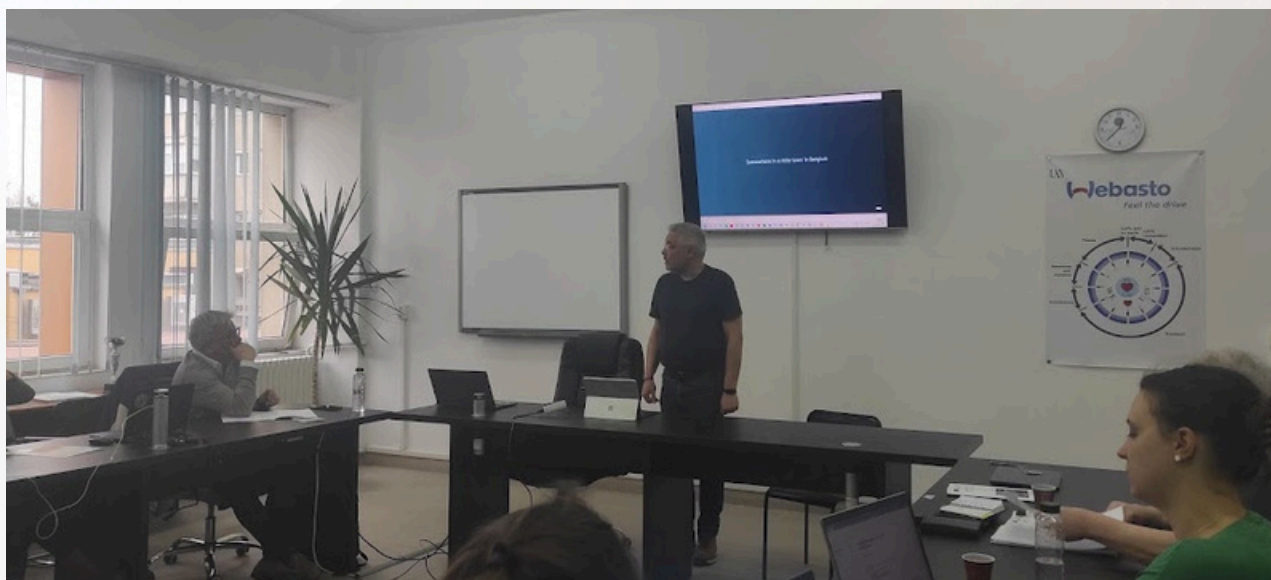
**Promueve el desarrollo profesional**

1. Reconoce los límites de su conocimiento y busca asistencia de otros cuando es necesario.
2. Utiliza la supervisión (mentoría, reflexión) de manera efectiva al gestionar el yo y las relaciones, preparándose para las reuniones y participando en estrategias de resolución de problemas con el supervisor (mentor o la persona a la que acompaña).
3. Reflexiona sobre sus propias motivaciones personales, juicios y sentimientos que pueden ser activados por el trabajo de apoyo entre iguales, reconociendo signos de malestar y sabiendo cuándo buscar apoyo.
4. Busca oportunidades para aumentar el conocimiento y las habilidades del apoyo entre iguales.
5. Entiende el trabajo como una forma de tener un papel en la sociedad y asumir responsabilidades hacia los demás, base para la ciudadanía.
6. Promueve su propio desarrollo profesional y bienestar.

# Comparación de las competencias del Apoyo Entre Iguales con las del Trabajo Social

El marco para agentes de apoyo entre iguales (AAEI) en el proyecto TuTo3-PAT consta de 12 categorías y un total de 63 ítems. Se desarrolló mediante modificaciones del marco desarrollado por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés) de los EE. UU. Han colaborado en el desarrollo del marco socios de Bélgica, Rumania, Alemania, Noruega, España, Francia y Canadá. Los mismos socios han contribuido además recopilando listas de competencias del Trabajo Social (TS) de cada uno de los países socios. Estas listas se han fusionado en un documento enfatizando y presentando un total de ocho categorías que eran comunes entre ellos, antes de compararlas con las competencias del AAEI.

Al hacer estas comparaciones, es importante subrayar las características específicas del AAEI. Se podría decir que las y los AAEI son “parte del equipo de atención pero no cuidadores”. Esto apunta a la complementariedad su enfoque, enfatizando el hecho de que no están en el mismo “lugar” que el cuidador, especialmente en lo que respecta a las nociones de conocimiento experiencial y recuperación. La riqueza del trabajo de apoyo entre iguales se revela cuando es complementario a las otras profesiones en un equipo.



La estructura del texto describe:

- 1) cómo las características más sobresalientes de las competencias del TS se solapan con diferentes categorías del marco de apoyo entre iguales,
- 2) cuando el solapamiento es leve, y
- 3) elementos que están más exclusivamente integrados en el marco del TS:



## Solapamiento entre las competencias del Trabajo Social y las del Apoyo Entre Iguales

Las habilidades de identificar, reflexionar y gestionar **cuestiones éticas** no se han identificado explícitamente entre las competencias del AAEl, como sí ocurre en las competencias del TS. Lo que podría considerarse un solapamiento parcial es el ítem en la Categoría IX que establece: “cumple con las leyes y normativas sobre confidencialidad y respeta los derechos de privacidad de los demás”. Además, las habilidades compartidas entre las y los agentes de apoyo mutuo y las y los trabajadores sociales incluyen la noción de apoyo y la importancia de los intercambios, tanto formales como informales, con las personas a las que brindan apoyo.



Las habilidades relacionadas con poder **interactuar tanto interdisciplinariamente como interprofesionalmente**, como se expresa en las competencias del TS, se pueden encontrar en varios de los ítems listados en la Categoría X de las competencias del AAEl, cuando se indica: “Apoya la colaboración y el trabajo en equipo”.

Tener **competencia básica en comunicación y orientación hacia personas** usuarias y familiares, como se menciona en las competencias del TS, se superpone con el título “Valora la comunicación” (Categoría IX) en las competencias del AAEl. Además, esta categoría tiene ítems que cubren aspectos particulares como el lenguaje orientado a la recuperación y centrado en la persona, que no están incluidos en las competencias del TS.

La capacidad de adquirir nuevos conocimientos y de llevar a cabo evaluaciones, decisiones y **acciones fundamentadas en la práctica basada en evidencia** se destaca entre las competencias del TS. Aunque la práctica basada en evidencia es menos frecuente en los servicios orientados a la recuperación en comparación con los servicios tradicionales, las competencias del AAEI contienen el ítem: “busca oportunidades para aumentar el conocimiento y las habilidades del apoyo entre pares” (Categoría XII). Esta formulación está pensada para especificar cómo los AAEI pueden promover su propio desarrollo profesional.

“**Posee conocimientos sobre inclusión, igualdad y no discriminación** que le permiten contribuir a la igualdad en los servicios para todos los grupos de la sociedad”, se destaca en las competencias del TS. Este ítem puede considerarse un solapamiento con: “participa en esfuerzos para eliminar prejuicios y discriminación” (Categoría XI).

“**Es capaz de evaluar la eficacia de los programas de trabajo** en entornos de TS”, se presenta en las competencias del TS. En comparación, la expresión en las competencias del AAEI: “participa activamente en esfuerzos para mejorar la organización” (Categoría XI). Aunque transmite intenciones similares, hay que tener en cuenta que la evaluación, si bien no necesariamente, suele ser el prerrequisito para mejorar los servicios.





# Leve solapamiento entre las competencias del Trabajo Social y las del Apoyo entre Iguales



AAEI. Los aspectos sociales del trabajo de apoyo entre iguales parecen estar menos enfatizados en las competencias del AAEI en comparación con las de TS, pero se puede encontrar cierto grado de solapamiento en los siguientes textos: “esfuerzos para eliminar prejuicios y discriminación” (Categoría X) y “tener un papel en la sociedad y asumir responsabilidades hacia los demás” (Categoría XII).

Las habilidades para **comprender los contextos entre salud, educación, trabajo y condiciones de vida** con el fin de promover la salud pública y la inclusión laboral, como se expresa en las competencias del TS, solo se superponen parcialmente con las competencias del AAEI. La principal diferencia es que la Categoría VI en las competencias del AAEI, que cubre los vínculos con recursos, servicios y apoyos, no incluye específicamente la inclusión laboral como un tema.

**Poseer conocimiento de problemas sociales** como negligencia, violencia, abuso, uso de sustancias y problemas socioeconómicos y ser capaz de identificar y hacer seguimiento de las personas que enfrentan estos problemas, como se enumera en las competencias del TS, solo se expresa parcialmente en las competencias del

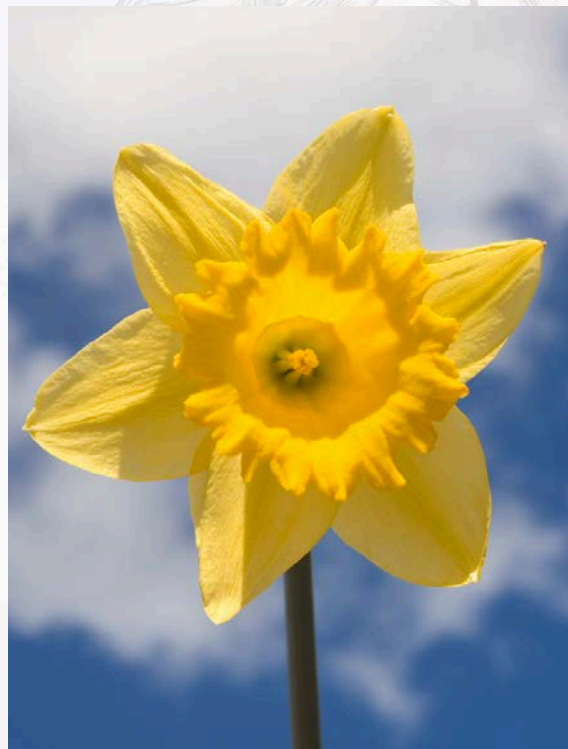


# Elementos exclusivamente integrados en el marco del Agente de Apoyo Entre Iguales

La principal diferencia entre los dos marcos de competencias es el uso destacado del concepto de recuperación en varias de las categorías en las competencias del AAEI (Categorías I, III, V, VII, IX y XI), mientras que este concepto no se utiliza en las competencias del TS. Esto probablemente se deba a que la recuperación es un concepto que proviene principalmente de los servicios de salud mental y adicciones, y el TS tiene un enfoque más amplio en la prestación de servicios. Sin embargo, es importante señalar que:

- 1) la movilización del conocimiento experiencial en momentos de crisis puede considerarse como una ampliación del concepto de recuperación y
- 2) el papel de mediador que el AAEI puede desempeñar entre el equipo de atención y las personas atendidas.

“Comprender los valores personales, espirituales y culturales” (Categoría IV) como se enumeran en las competencias del AAEI no está presente en las competencias del TS. Esto puede explicarse por la naturaleza del trabajo de apoyo entre iguales, donde los aspectos personales e interpersonales son importantes porque estos servicios se basan en la experiencia vivida.





**FOLLOW US and download  
all the results projects at  
[www.mentalnet.eu](http://www.mentalnet.eu)**



**and at LinkedIn** 

**ERASMUS AC220 - 2021-1-BE01-KA220-VET-000034852**



**Co-funded by  
the European Union**