

VET_{MH}

TRUST 

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 que se está desplegando en todo el mundo.

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





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.

— OBJETIVOS DEL PROYECTO

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.

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



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.

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.



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 II



Un perfil de formación estandarizado para agentes de apoyo entre iguales

Ramona Hiltensperger, Selina Girit, Ellen Epple, Bernd Puschner y el grupo de estudio Tuto3-PAT

Sección de Investigación Proceso-Resultado, Departamento de Psiquiatría II, Universidad de Ulm, Alemania

A nivel global, incluyendo la mayoría de los países europeos, quienes asumen el rol de agentes de apoyo entre iguales reciben formación específica para desempeñar esta función de manera adecuada. No obstante, la efectividad de dicho apoyo varía notablemente debido a las diferencias significativas en la calidad y el enfoque de las formaciones ofrecidas. Por ello, esta propuesta tiene como objetivo principal desarrollar un perfil estandarizado de formación para agentes de apoyo entre iguales, asegurando una preparación uniforme y de alta calidad que potencie la eficacia de estas intervenciones en diversos contextos.

Paso 1: Panorama de los programas de formación en apoyo entre iguales

Para desarrollar un perfil de formación estandarizado, hemos llevado a cabo una revisión de los programas de formación actualmente disponibles. Se han encontrado más de 60 programas de formación diferentes para agentes de apoyo entre iguales en todo el mundo.



Paso 2: Comparación de programas de formación para agentes de apoyo entre iguales

A continuación, se realizó una comparación de los programas de formación considerando diversos aspectos, como el contenido de las sesiones formativas. En este análisis, se identificaron 15 temas generales que están presentes en la mayoría de los programas revisados (ver Tabla 1)

TABLA 1: TEMAS DE FORMACIÓN IDENTIFICADOS

TEMA	DESCRIPCIÓN DEL TEMA
Recuperación	A los y las participantes se les introduce el concepto de recuperación personal, centrándose en las experiencias de recuperación y el apoyo orientado a la recuperación.
Inclusión y soporte de la familia y la comunidad	Se enfatiza la importancia de construir sistemas de apoyo sólidos en el seno de las familias y comunidades, promoviendo la inclusión mediante el trabajo en red, el fortalecimiento de vínculos y la implementación del triálogo como herramienta para el entendimiento y la colaboración entre las personas implicadas.
Habilidades	Los y las participantes aprenden una variedad de habilidades esenciales para el apoyo entre iguales, incluyendo la resolución de problemas, estrategias para manejar situaciones difíciles, habilidades tecnológicas, redacción de textos, habilidad oral ante un público, capacidades organizativas e intervención en crisis.
Apoyo entre iguales y uso de la experiencia propia	Se presentan teorías y conceptos fundamentales sobre el apoyo entre iguales, con un análisis de las dinámicas en las relaciones entre iguales. Los y las participantes utilizan sus propias experiencias personales como una herramienta valiosa para acompañar y apoyar a otras personas de manera efectiva.
Comunicación	Principios como la escucha activa, la comprensión, la resolución de conflictos, la retroalimentación, la indagación reflexiva y la entrevista motivacional.



TABLA 1: TEMAS DE FORMACIÓN IDENTIFICADOS

TEMA

DESCRIPCIÓN DEL TEMA

Autogestión del malestar/bienestar y conocimiento

Los y las participantes desarrollan conocimientos sólidos sobre salud mental y las características del sistema de servicios de salud mental, lo que les permite comprender mejor el entorno en el que operan y las necesidades específicas de las personas a las que apoyan.

Salud y bienestar

Adquieren herramientas prácticas para la gestión del estrés y el desarrollo de prácticas de autocuidado, enfocándose en la prevención de recaídas y en la promoción de un estilo de vida saludable mediante una nutrición adecuada, actividad física, descanso y técnicas de relajación.

Planificación

El programa de formación también cubre áreas clave como la planificación de decisiones anticipadas, que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su futuro, especialmente en cuanto a su atención y cuidado. Además, se abordan estrategias para la intervención en crisis, preparando a los participantes para gestionar situaciones de emergencia de manera efectiva. También se enseña la organización de actividades significativas para la vida diaria, que incluye la planificación de visitas médicas y otras actividades que promuevan la participación activa en la comunidad.

Principios y valores

Se profundiza en principios y valores fundamentales que sustentan el apoyo entre iguales, como la mutualidad, la reciprocidad, las relaciones no directivas, las prácticas basadas en fortalezas, la inclusión y la empatía.

Defensa de derechos

Se centra en la comprensión y promoción de los derechos humanos, civiles y de las personas usuarias, incluyendo principios legales y éticos relevantes para el cuidado de la salud mental.

TABLA 1: TEMAS DE FORMACIÓN IDENTIFICADOS

TEMA	DESCRIPCIÓN DEL TEMA
Evaluación	Se incluyen evaluaciones basadas en el enfoque de recuperación, orientadas a las necesidades de las personas, que incluyen la realización de autoevaluaciones del estado de salud, así como la realización de entrevistas para revisiones y otras valoraciones.
Relaciones y roles	Se describen con claridad los roles de los y las agentes de apoyo entre iguales, la dinámica de las relaciones interpersonales y terapéuticas, y la importancia de ser un ejemplo a seguir.
Dinámica grupal	Se facilitan estrategias para el diseño y manejo de grupos, comprensión de las dinámicas grupales y guías para la facilitación de procesos de decisión colectiva.
Estigma y autoestigma	Se adquieren conocimientos sobre el impacto del estigma en la salud mental, incluido el autoestigma y sus consecuencias sociales y emocionales.
Formación en el lugar de trabajo	Prepara a las y los participantes para trabajar en entornos profesionales como unidades de salud mental, incluyendo preparación laboral y formación específica para su rol.



Paso 3: Desarrollo de un perfil de formación estandarizado

En esta fase, contamos con la colaboración de 73 personas expertas internacionales y agentes clave en el ámbito del apoyo entre iguales en salud mental, incluyendo tanto agentes de apoyo entre iguales como autoridades y responsables de políticas. Las personas participantes contribuyeron a identificar los elementos esenciales para una formación básica en apoyo entre iguales, así como aquellos más relevantes en etapas avanzadas o en contextos especializados.

Para ello, utilizamos un procedimiento en dos fases conocido como Encuesta Delphi, en el que se solicitó valorar la importancia de cada elemento y proponer otros que no estuvieran previamente incluidos. Asimismo, se pidió evaluar en qué medida estos elementos formativos se alinean con los principios teóricos fundamentales del apoyo entre iguales identificados previamente en el Resultado 1 del proyecto Tuto3-PAT [www.mentalnet.eu].

El resultado fue un conjunto consensuado y priorizado de componentes básicos para la formación en apoyo entre iguales, complementado con elementos específicos para formaciones avanzadas, como el desarrollo profesional continuo o el trabajo con colectivos concretos (ver Tabla 2).



En el marco de la encuesta, también se consultó a las personas expertas sobre los criterios de admisión que debería cumplir una persona interesada en formarse como agente de apoyo entre iguales. Hubo consenso en que las candidaturas deberían incluir a personas con experiencia personal de haber atravesado una crisis de salud mental y haber iniciado un proceso de recuperación, además de demostrar una personalidad empática. No obstante, no se alcanzó un acuerdo respecto a otros criterios de admisión adicionales.

Asimismo, se subrayó la importancia de realizar más investigaciones para determinar la cantidad óptima de sesiones necesarias en la formación. Hacia finales de 2024, se publicará en la web oficial de TuTo3-PAT una descripción más detallada de estas recomendaciones. Además, se está elaborando un artículo científico sobre este tema, cuya publicación está prevista para 2025.

TABLA 2: ACUERDOS Y RECOMENDACIONES

TEMAS DE FORMACIÓN BÁSICA

RECOMENDACIONES

Apoyo entre iguales y uso de la experiencia propia

Introducir teorías y conceptos sobre el apoyo entre iguales, las relaciones entre iguales y cómo utilizar la propia experiencia para apoyar a otra persona en un proceso similar.

Fomentar el intercambio de experiencias personales en un entorno seguro, acompañado de conocimientos teóricos sobre los principios del apoyo entre iguales.

Incluir consejos sobre la autoexposición en los programas de formación básica.

Recuperación

Introducir el concepto de recuperación personal, las experiencias de recuperación y el apoyo orientado a la recuperación, incluyendo historias reales de recuperación y estrategias para fomentar un enfoque centrado en la recuperación.

Relationship and Roles

Introducir una descripción del rol de los agentes de apoyo entre iguales (por ejemplo, lo que se debe y no se debe hacer), especificando la relación interpersonal y terapéutica, y el rol de los y las agentes de apoyo entre iguales como modelo a seguir.

- Involucrar a los y las participantes en ejercicios que exploren la dinámica de las relaciones y el impacto del intercambio de roles en el apoyo entre iguales.

Enseñar habilidades para establecer límites con las personas usuarias y separar el trabajo de la vida personal.

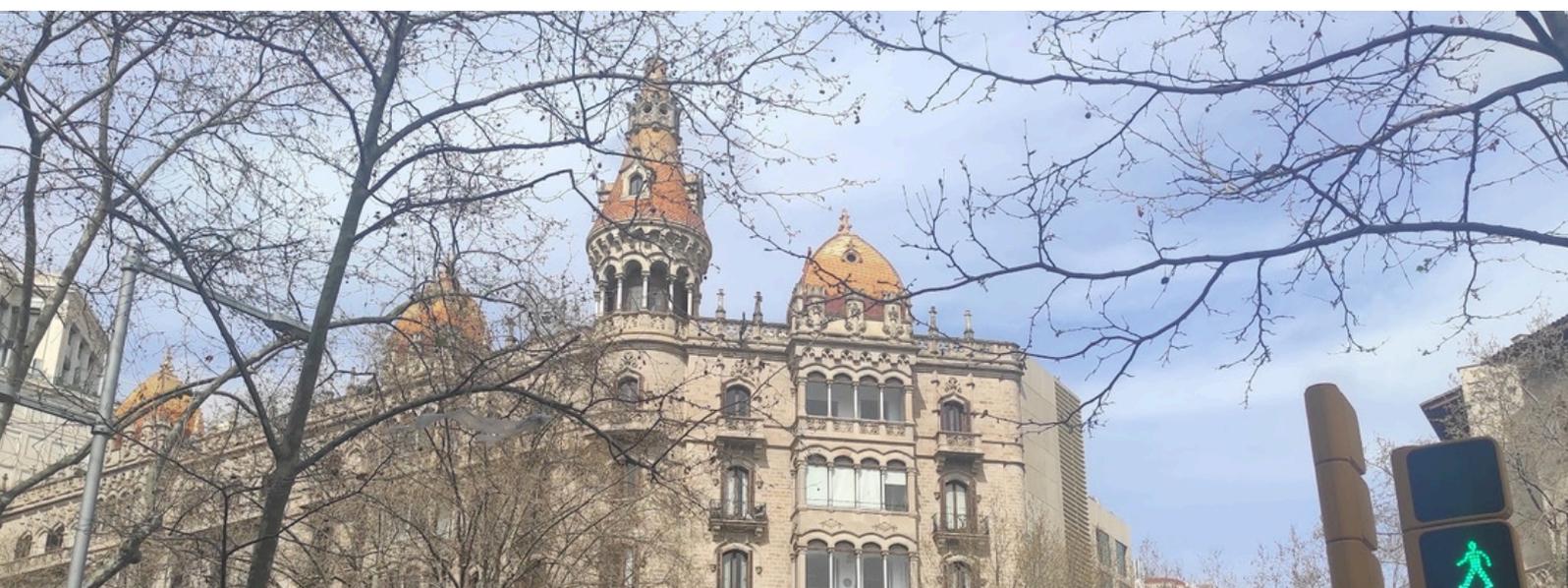


TABLA 2: ACUERDOS Y RECOMENDACIONES

TEMAS DE FORMACIÓN BÁSICA

RECOMENDACIONES

Comunicación

Incluir un módulo básico sobre comunicación, que cubra principios como la comunicación activa, la comprensión, la resolución de conflictos, la retroalimentación, la indagación reflexiva y la entrevista motivacional.

Incorporar juegos de rol y ejercicios interactivos para practicar estrategias de comunicación efectivas en contextos de apoyo entre iguales.

Estigma

Proporcionar formación sobre estrategias de lucha contra el estigma, animando a los y las participantes a compartir experiencias personales relacionadas con el estigma y sus efectos.

Principios y valores

Discutir principios y valores, incluyendo mutualidad, reciprocidad, relaciones no directivas y basadas en fortalezas, fomento de la inclusión, diversidad, validación de emociones, aceptación, fomento de la esperanza, confidencialidad, empatía, empoderamiento y seguridad.

Facilitar discusiones sobre dilemas éticos y animar a las personas participantes a desarrollar un código deontológico compartido en el contexto del apoyo entre iguales.



Perfil de formación estandarizado para agentes de apoyo entre iguales

TABLA 2: ACUERDOS Y RECOMENDACIONES

TEMAS DE FORMACIÓN BÁSICA

RECOMENDACIONES

Inclusión y soporte de la familia y la comunidad

Enfatizar la importancia de construir sistemas de apoyo dentro de la familia y la comunidad para promover la inclusión a través de, por ejemplo, los vínculos, el trabajo en red y el triálogo.

Facilitar talleres sobre comunicación efectiva con las familias y el vínculo con la comunidad para fortalecer los sistemas de apoyo.

Proporcionar conocimientos sobre los determinantes sociales de la salud.

Salud y bienestar

Ofrecer formación básica en gestión del estrés, autocuidado, prevención de recaídas y promoción de un estilo de vida saludable mediante prácticas saludables, como la alimentación, actividad física, sueño reparador y técnicas de relajación.

Realizar talleres de bienestar centrados en prácticas de salud holísticas y fomentar el apoyo entre iguales para mantener estilos de vida saludables.

Incidencia política y defensa de derechos

Brindar formación en estrategias de defensa de derechos e incidencia social y política, destacando la importancia de los derechos de las personas usuarias y el papel de los agentes de apoyo entre iguales en la promoción de los mismos.



TABLA 2: ACUERDOS Y RECOMENDACIONES

Temas de formación básica

RECOMENDACIONES

Habilidades

Impartir una amplia variedad de habilidades, como la resolución de problemas y el manejo de situaciones difíciles, competencias tecnológicas (uso de teléfono, ordenador y otras herramientas digitales), redacción de textos y presentación oral, habilidades organizativas y de liderazgo, técnicas para la intervención en crisis, y capacidades para ofrecer servicios culturalmente competentes.

Ofrecer talleres prácticos para poner en práctica estas habilidades, incorporando escenarios de la vida real y ejercicios de juegos de rol.

Planificación

Contribuir a procesos de Planificación de Decisiones Anticipadas (PDA), así como la planificación de actividades sociales, las visitas de atención médica y la planificación de actividades significativas de la vida diaria.

Enseñar técnicas de planificación utilizando herramientas como el WRAP (del inglés Wellness Recovery Action Plan -Plan de Acción para la Recuperación del Bienestar-, el Manual de Recuperación y Autogestión del Bienestar[1], entre otros) y ejercicios prácticos para establecer metas y gestionar crisis.

[1] Activa't per la Salut Mental (2018). Manual de Recuperación y Autogestión del Bienestar. Disponible en: https://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2020/01/salut_mental_cast_LF_web.pdf

Dinámica grupal

Proporcionar formación básica en diseño y manejo de grupos, dinámicas grupales y facilitación de procesos de decisión colectiva.

Incluir ejercicios prácticos para mejorar las habilidades de los y las participantes en la gestión de interacciones grupales.



TABLA 2: ACUERDOS Y RECOMENDACIONES

TEMAS DE FORMACIÓN AVANZADA

RECOMENDACIONES

Psicoeducación y conocimiento

Desarrollar materiales de formación completos sobre temas de salud mental, asegurando que las sesiones sean interactivas y relevantes para las poblaciones específicas a las que da servicio.

Evaluación

Incorporar sesiones prácticas sobre herramientas de evaluación y proporcionar plantillas sobre evaluaciones de necesidades para mejorar las habilidades de los y las participantes.

Formación en el lugar de trabajo

Realizar simulaciones y ejercicios prácticos relacionados con posibles escenarios profesionales, mejorando la preparación de los y las participantes en interacciones del mundo real con las personas usuarias.



TABLA 2: ACUERDOS Y RECOMENDACIONES

Otras características de la formación

RECOMENDACIONES

Duración

Una sesión de formación no debe durar más de 4 horas.

Acreditación

Los programas de formación en apoyo entre iguales deben estar oficialmente acreditados, y las instituciones educativas son las más adecuadas para acreditar la formación.



RESUMEN

Se han analizado y comparado numerosos programas de formación en apoyo entre iguales con el objetivo de desarrollar un programa de formación estandarizado. A partir de esta comparación, se identificaron los temas esenciales que deberían incluirse en la formación.

Posteriormente, se solicitó a las partes interesadas internacionales que evaluaran estos temas clave mediante un procedimiento en dos fases. Como resultado, se obtuvo un conjunto priorizado de elementos clave que conforman los componentes fundamentales de la formación de apoyo entre iguales, acompañado de recomendaciones y estrategias prácticas para su implementación.



FOLLOW US and download all the results projects at

www.mentalnet.eu



and at **LinkedIn** 

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



Co-funded by
the European Union