

Apéndice A: Apoyo entre pares

El apoyo entre pares se practica en diferentes lugares. Muchas actividades pueden ser parte del apoyo entre pares. Ambas personas en la relación tienen experiencia superando desafíos. También tienen experiencia de vivir con problemas de salud mental coexistentes o uso de sustancias. Esto crea una relación de intercambio. Se apoyan mutuamente para lograr la recuperación y el crecimiento. No se centra en los déficits. El apoyo entre pares no reemplaza el tratamiento necesario. Se basa en la bondad y el respeto a las habilidades, las esperanzas y los sueños de una persona. La persona y lo que le importa son valiosos. El apoyo entre pares hace hincapié en las fortalezas. El desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones es una parte clave, también. El apoyo entre pares, también, se centra en la creación de roles sociales valorados en las comunidades.

Los elementos de apoyo entre pares incluyen:

- 1. El rol del par de apoyo:** El par de apoyo es parte del equipo de atención de una persona.
 - ▶ Los pares de apoyo ayudan a un individuo a comunicar sus necesidades y preferencias a los proveedores clínicos. Ayudan a que las personas entiendan sus derechos. También, los ayudan a defender sus preferencias.
 - ▶ Ayudan a que la persona entienda su enfermedad. Ayudan a que la persona entienda los tratamientos que recibe. Además, los ayudan a que accedan a servicios que pueden ser útiles.
 - ▶ El par de apoyo le explicará claramente a la persona cuáles son los servicios y apoyos que puede ofrecer. Su rol tiene límites. No llevan a cabo la terapia. No diagnostican. Los pares de apoyo están éticamente obligados a mantener la seguridad de la persona, en caso de que revelen planes para dañarse o dañar a otros.
- 2. Los pares de apoyo usan enfoques basados en las fortalezas:** Los pares de apoyo ayudan a la persona a ver sus habilidades para enfrentar y superar los desafíos personales. A continuación, el par de apoyo ayuda a la persona a que construya estas habilidades. Ayudan a que la persona identifique y use "personas, lugares y cosas". Estos pueden ayudarlos a alcanzar sus metas. Los pares de apoyo pueden usar su experiencia para animar la esperanza de que la recuperación es posible. Los pares de apoyo ayudan a que las personas cumplan y completen sus tratamientos.
- 3. Los pares de apoyo se basan en la comunidad:** El apoyo efectivo de los pares involucra a las personas en roles valiosos en la comunidad. Promueve la participación de las personas en actividades comunitarias. El apoyo entre pares ayuda a que las personas participen en su comunidad. Esto les permite retribuir a sus comunidades.

Apoyo de recuperación y defensa de objetivos

Las fortalezas de un par de apoyo son su experiencia vivida y la comprensión de que la recuperación es un proceso continuo. El par de apoyo infunde la esperanza de una posible recuperación. Pueden relacionarse personalmente con los desafíos de vivir con problemas de salud mental. Los pares de apoyo, también:

- ▶ Ayudan a que las personas entiendan y utilicen un sistema complejo de atención.
- ▶ Ayudan a que las personas "encuentren su voz" para que puedan comunicar sus preferencias.
- ▶ Ayudan a que las personas conozcan los costos y beneficios de las diferentes opciones.
- ▶ Brindan apoyo a las personas en sus elecciones. Esto ocurre incluso si el par de apoyo toma diferentes decisiones.
- ▶ Respetan la dignidad de las personas y la necesidad de confidencialidad.

Consulte la sección de autodefensa de este conjunto de herramientas. Puede optar por hacer que alguien asista a una reunión para planificar su cuidado con usted. Pueden ayudarlo a defender y apoyar sus decisiones. Los pares de apoyo pueden ayudarlo a que se prepare para una reunión de planificación de su tratamiento con algunos de los recursos de este conjunto de herramientas. Esto es para que se consideren sus prioridades. Si un par de apoyo lo acompaña a su reunión de planificación de tratamiento, aún así, usted tiene que hablar. Recuerde, el par de apoyo no habla por usted.

Centros técnicos de asistencia de apoyo

Peers for Progress (Pares para el desarrollo)

Peers for Progress promueve el apoyo entre pares como una parte clave de la salud, el cuidado de la salud y la prevención. Las personas necesitan apoyo práctico, social y emocional. Esto les permite administrar y mantener buenos hábitos de salud. Las personas con experiencias similares pueden ser una gran fuente de apoyo mutuo.

El sitio web de Peers for Progress tiene una página de herramientas y capacitación para el fondo y la investigación de apoyo entre pares. Página web: peersforprogress.org

Sitio Web: peersforprogress.org

Programa de apoyo Peer-to-Peer (De persona a persona) de NAMI

El programa Peer-to-Peer de NAMI es un programa educativo enfocado en la recuperación para adultos. Ayuda a establecer y mantener el bienestar en respuesta a los desafíos de salud mental. El curso (diez sesiones de dos horas) proporciona información clave y estrategias para vivir con una enfermedad mental.

Sitio Web: www.nami.org

Asociación internacional para asistentes de pares (iNAPS)

InterNational Association of Peer Supporters, Inc. (iNAPS, anteriormente conocida como National Association of Peer Specialists) es un grupo privado sin fines de lucro. Promueve el apoyo en los sistemas de tratamiento de la salud mental concurrente y uso de sustancias.

Sitio Web: inaops.org