

Guía de implementación

de apoyo entre pares Líderes Psicosociales
“Apoyándonos en comunidad”



El presente documento ha sido elaborado y es presentado en el marco del Proyecto de Rehabilitación 2022-2024 del Programa Latinoamérica - Bolivia de Humanity & Inclusion.

Se trata de una guía construida a partir del proceso de apoyo psicosocial implementado en familias tanto del departamento La Paz, en los municipios El Alto, Calamarca, Achacachi, La Paz, Caranavi y Viacha, como del departamento de Santa Cruz, en los municipios Montero, Cotoca, Ascensión de Guarayos, San Ramón, Mineros, Buena Vista y Santa Cruz de la Sierra.

Elaboración de contenidos

Psicóloga Paola Andrea Vidaurre Silvera, consultora de Humanity & Inclusion

Trabajadora Social Claudia Litz Torrez Bustamante, consultora de Humanity & Inclusion

Revisión de contenidos

Luciana Fuentes, Técnico de Inclusión y Formación de Humanity & Inclusion

Kelly Peláez Chávez, Técnico de Acceso a Servicios de Humanity & Inclusion

Kimberly Damian, Jefa del Proyecto de Rehabilitación Humanity & Inclusion

Esta guía ha sido elaborada con el apoyo de la Cooperación Belga al Desarrollo. Las opiniones expresadas por nuestra organización no representan necesariamente las del Estado belga y no son vinculantes para este.

Impreso en La Paz, 2024



Bélgica
socio para el desarrollo



Índice

Presentación

3

Primera parte

Lineamientos generales del Apoyo psicosocial

1. Fundamentos generales.

1.1. ¿Qué significa psicosocial?	7
1.2. ¿Qué es el apoyo psicosocial?	7
1.3. La familia y la discapacidad	8
1.4. El cuidador principal y su autocuidado	8
1.4.1. Las consecuencias para el Cuidador son:	9
1.4.2. Las consecuencias en el cuidado de la Persona con discapacidad:	9
1.4.3. Recomendaciones para un óptimo Autocuidado	9
1.5. Pautas para un bienestar familiar	10
1.5.1. Comunicación Abierta	10
1.5.2. Salud y bienestar	10
1.5.3. Tiempo de calidad	10
1.5.4. Educación y desarrollo	10
1.5.5. Responsabilidad y Cooperación	11
1.5.7. Estabilidad financiera	11
1.5.8. Valores y espiritualidad	11
1.6. ¿A quiénes está dirigido el apoyo psicosocial?	11

2. Estrategia psicosocial de apoyo entre pares

2.1. Características fundamentales	15
2.2. Objetivos del apoyo entre pares	15
2.3. Beneficios del Apoyo entre Pares	16
2.4. ¿Quién puede ser un líder psicosocial dentro de la estrategia de Apoyo entre Pares?	16
2.5. Fases para realizar el apoyo entre pares	17
2.5.1. Identificación de la población meta y coordinación con aliados estratégicos	17
2.5.2. Primer contacto:	17
2.5.3. Planificar el apoyo psicosocial (apoyo entre pares).	18
2.6. Como realizar el grupo de apoyo entre pares:	18
2.7. ¿Cómo llevar adelante una sesión/reunión de grupo de apoyo entre pares?	19
2.7.1. Prepararse para la reunión:	19
2.7.2. Preparar la sala e iniciar la reunión:	19
2.7.3. Presentarse brevemente y abrir espacio para las presentaciones individuales:	19
2.7.4. Animar a los miembros a escucharse unos a otros:	20
2.7.5. Alentar a los miembros a ofrecerse apoyo mutuo:	20
2.7.6. Animar a los miembros a hablar sobre sí mismos:	20
2.7.8. ¿Qué mensajes nos deja esta sesión?	21
2.7.9. Cerrar la reunión:	21

3. Técnicas para el apoyo psicosocial y apoyo de grupo entre pares.

4. Temas que puedes seleccionar para Sesiones Educativas.

Presentación

Esta guía de implementación psicosocial es una herramienta dirigida a los padres, madres y cuidadores denominados líderes de apoyo psicosocial, quienes fueron parte de un proceso de intervención del proyecto durante (2022 al 2024), ha sido concebida desde un enfoque psicosocial comunitario y tiene como finalidad, facilitar espacios de réplicas a las familias como los padres, madres y cuidadores de niños con discapacidad y en riesgo de desarrollar alguna, y puedan implementar la estrategia de apoyo entre pares donde ellos mismos se convierten en guías para otras personas que estén atravesando por similares circunstancias a su vivencia.

La importancia de esta herramienta radica en que los líderes de apoyo psicosocial puedan tener una guía de fácil uso y aplicabilidad, a fin de promover el apoyo entre pares a través de una intervención social comunitaria, generando sesiones individuales o grupales donde se transmita conocimientos, herramientas y principalmente se coadyuve a un bienestar personal y familiar en el ámbito de la atención y cuidado de personas con discapacidad.

Esta guía está dividido en dos partes: La primera parte, se desarrollan los fundamentos básicos del apoyo psicosocial, del apoyo entre pares, de la posición de la familia con relación a la discapacidad y del bienestar familiar y de la población objetivo; La segunda parte, se detallan la estrategia de Apoyo entre Pares, las herramientas para la implementación de la estrategia, las habilidades de los líderes para realizar el apoyo entre pares y las condiciones para la implementación de las sesiones de Apoyo entre Pares.

Invitamos a extender el uso de esta herramienta, en la perspectiva de lograr cambios significativos en los entornos familiares y comunitarios respecto al cuidado de niños, niñas y adolescentes con discapacidad.

Primera parte

Lineamientos generales del
Apoyo psicosocial



humanity
& inclusion

1. Fundamentos generales.

1.1. ¿Qué significa psicosocial?

El término **psicosocial** se refiere a cómo nuestros sentimientos, pensamientos y emociones están conectados con nuestra vida social; es decir, a cómo nos relacionamos con otras personas y con el entorno, así también, como el entorno afecta en el bienestar emocional y mental. Ambas partes, lo psicológico y lo social están siempre interactuando y afectándose mutuamente.

1.2. ¿Qué es el apoyo psicosocial?

El apoyo psicosocial es un proceso que conlleva un conjunto de acciones que busca facilitar la resiliencia entre los individuos, las familias y las comunidades, brindando herramientas que permitan a las personas reponerse del impacto de una crisis o una situación compleja, partiendo siempre de la dignidad del ser humano, la independencia en toma de decisiones y los mecanismos de afrontamiento de cada individuo, familia o comunidad.

El apoyo psicosocial tiene varios objetivos clave, todos ellos orientados a mejorar el bienestar tanto de los cuidadores como de las personas a su cargo. A continuación, se describen los principales:

- a Reducción del estrés y ansiedad.** - Proporcionando herramientas y estrategias para manejar el estrés y la ansiedad que puedan o no estar asociados con el cuidado de una persona con discapacidad para mejorar la salud mental y emocional de los cuidadores, permitiéndoles desempeñar sus roles de manera más efectiva.
- b Mejora del bienestar emocional.** - brindando un apoyo emocional y contención donde los cuidadores puedan expresar y manejar sus emociones y preocupaciones fortaleciendo su resiliencia emocional, reduciendo el riesgo de depresión y mejora la calidad de vida.
- c Fomento de habilidades de afrontamiento.** - Enseñar técnicas de afrontamiento y habilidades prácticas para gestionar las responsabilidades del cuidado, manejo de situaciones difíciles y reducir la sensación de sobrecarga.
- d Promoción del autocuidado.** - Fortalecer y promover el autocuidado en los cuidadores a través de la implementación de buenas prácticas en su rutina diaria para mejorar su salud física y mental, lo que a su vez mejora la calidad del cuidado proporcionado a las personas con discapacidad.



- e Desarrollo de redes de apoyo.** - Facilitar la creación y el fortalecimiento de redes de apoyo entre cuidadores, familiares y profesionales para proporcionar un sentido de comunidad y apoyo mutuo, lo que puede aliviar la carga emocional y práctica del cuidado.
- f Educación y capacitación.** - Proveen información y capacitación sobre la discapacidad, estrategias y recursos disponibles para mejorar su capacidad de cuidado de manera más efectiva.
- g Facilitación del acceso a recursos.** - Ayudar a los cuidadores a identificar recursos comunitarios, servicios de apoyo y esenciales para mejorar su acceso y reducir la carga financiera facilitando el manejo de las necesidades diarias.
- h Mejora de la comunicación y las relaciones familiares.** - Fortalecer las habilidades de comunicación y resolución de conflictos dentro del núcleo familiar y promover un ambiente familiar más armonioso y colaborativo, mejorando las relaciones entre todos los miembros de la familia.

El apoyo psicosocial es fundamental para ayudar a madres, padres y cuidadores a manejar los desafíos asociados con el cuidado de una persona con discapacidad. Al enfocarse en estos objetivos, se puede mejorar significativamente el bienestar general de los cuidadores y, en consecuencia, la calidad del cuidado que proporcionan. Esto no solo beneficia a los cuidadores, sino también a las personas con discapacidad,



1.3. La familia y la discapacidad

La familia es un pilar fundamental en la vida, especialmente cuando se trata del desarrollo emocional y social. Para las personas con discapacidad, la familia no sólo es un sistema de apoyo emocional, sino que juega un rol crucial para alcanzar su máximo potencial de independencia, autonomía y procurar que tengan las mismas oportunidades que los demás.

Dentro del hogar es fundamental crear un entorno que apoye el desarrollo pleno en lo emocional, social y físico de todos sus miembros. La familia, por tanto, debe generar las condiciones favorables para asegurar las oportunidades de desarrollo integral que requieren las personas con discapacidad.

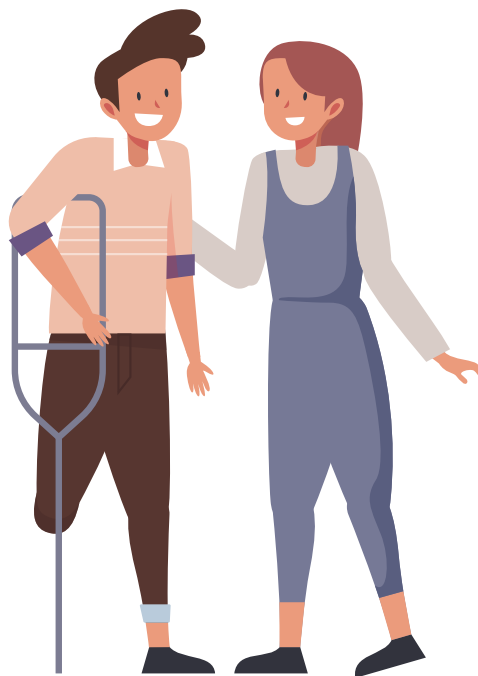
El rol de la familia es esencial para un óptimo desarrollo integral de los niños y niñas y adolescentes con discapacidad tanto en lo emocional, social y físico donde puedan alcanzar su máximo potencial pleno y significativo.



1.4. El cuidador principal y su autocuidado

Para el equilibrio y bienestar familiar, un pilar fundamental es el bienestar de las personas a cargo del cuidado como las madres, padres o un cuidador designado por la familia a quien denominaremos el Cuidador Principal.

Es necesario, que el cuidador principal esté consciente de sus buenas prácticas de autocuidado ya que esto repercutirá directamente en la forma de cuidado sus niños, niñas y adolescente con discapacidad. Identificar situaciones de estrés y poderlas abordar adecuadamente tendrá experiencias favorables, de lo contrario, si el cuidador principal no las reconoce, lo llevará a vivenciar las situaciones y consecuencias negativas.



1.4.1. Las consecuencias para el Cuidador son:

- a) **Agotamiento físico:** El cuidado constante puede llevar a un agotamiento físico severo, especialmente si el cuidador no tiene tiempo para descansar adecuadamente.
- b) **Estrés y ansiedad:** La presión y las responsabilidades asociadas con el cuidado pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad, esto puede afectar la salud mental y emocional del cuidador.
- c) **Depresión:** Se manifiesta por la pérdida de interés, afectando sus actividades cotidianas en el ámbito personal, familiar, social, y otros. La falta de apoyo y la carga emocional pueden llevar a una depresión.
- d) **Problemas de salud física:** El estrés crónico y la falta de autocuidado afectan a la salud, manifestándose con alteraciones de hipertensión, enfermedades cardíacas, trastornos del sueño, etc.
- e) **Burnout (Síndrome de Desgaste Profesional):** El burnout es un estado extremo de agotamiento emocional, físico y mental causado por el estrés prolongado. Los cuidadores que no se cuidan a sí mismos corren un alto riesgo de experimentar burnout, lo que puede llevar a una disminución en la calidad del cuidado que brindan.

1.4.2. Las consecuencias en el cuidado de la Persona con discapacidad:

- a) **Disminución de la calidad del cuidado:** Si el cuidador está agotado o estresado, es menos probable que pueda proporcionar un cuidado de alta calidad. Esto puede afectar negativamente el bienestar de la persona cuidada.

- b Falta de paciencia y empatía:** Un cuidador en situaciones de crisis o estrés puede ser menos paciente y empático, lo que puede generar un ambiente tenso y menos afectuoso para la persona cuidada.
- c Riesgo de un cuidado negligente:** En casos extremos, el agotamiento puede llevar a la negligencia, ya que el cuidador puede no tener la energía o la capacidad para atender adecuadamente las necesidades de la persona a su cargo.

1.4.3. Recomendaciones para un óptimo Autocuidado

El cuidador debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones para tener un mejor autocuidado.

- a Buscar apoyo:** Es crucial que los cuidadores busquen apoyo, ya sea a través de familiares, amigos, o grupos de apoyo. Compartir la carga del cuidado puede aliviar el estrés y proporcionar un respiro necesario.
- b Tomar tiempo para uno mismo:** Dedicar tiempo a actividades personales y hobbies, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
- c Cuidado de la Salud:** Mantener una buena salud física mediante una dieta equilibrada, ejercicio regular y chequeos médicos puede prevenir problemas de salud a largo plazo.
- d Terapia y Consejería:** Considerar la ayuda de un profesional de la salud mental puede ser beneficioso para manejar el estrés y las emociones negativas, así como poder contar con personas en su misma situación que puedan guiarlas.



El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad esencial para los cuidadores. Cuidarse a sí mismos les permite continuar brindando el mejor apoyo posible a las personas que dependen de ellos.



1.5. Pautas para un bienestar familiar

Para un bien estar familiar implicará un enfoque integral que cubre varios aspectos de la vida cotidiana. Aquí hay algunas estrategias clave para lograrlo:

1.5.1. Comunicación Abierta

- a **Escuchar y hablar:** Fomentar una comunicación abierta y honesta entre todos los miembros de la familia.
- b **Resolución de conflictos:** Aprender a resolver conflictos de manera constructiva y sin resentimientos.

1.5.2. Salud y bienestar

- a **Nutrición y ejercicio:** Mantener una dieta balanceada y promover la actividad física regular.
- b **Salud mental:** Priorizar la salud mental a través del apoyo emocional y, si es necesario, la ayuda profesional.



1.5.3. Tiempo de calidad

- a **Actividades familiares:** Dedicar tiempo para actividades que disfruten todos juntos, como juegos, salidas o simplemente conversar.
- b **Rituales y tradiciones:** Crear y mantener tradiciones familiares que fortalezcan el sentido de pertenencia.

1.5.4. Educación y desarrollo

- a **Apoyo escolar:** Acompañar y apoyar a los hijos en su desarrollo académico.
- b **Aprendizaje continuo:** Promover el aprendizaje y el crecimiento personal de todos los miembros de la familia.



1.5.5. Responsabilidad y Cooperación

- a **Tareas compartidas:** Dividir las responsabilidades del hogar de manera equitativa.
- b **Trabajo en equipo:** Fomentar la cooperación y el apoyo mutuo.

1.5.7. Estabilidad financiera

- a **Planificación financiera:** Gestionar las finanzas de manera responsable y planificar para el futuro.
- b **Ahorro e inversión:** Enseñar y practicar hábitos de ahorro e inversión.

1.5.8. Valores y espiritualidad

- a **Valores Comunes:** Identificar y vivir de acuerdo con los valores que son importantes para la familia.
- b **Espiritualidad:** Para las familias que practican alguna religión o espiritualidad puede ser una fuente de fortaleza.

Implementar estas estrategias puede contribuir significativamente a crear un ambiente armonioso y saludable, donde todos los miembros de la familia puedan prosperar.



1.6. ¿A quiénes está dirigido el apoyo psicosocial?

Los usuarios de apoyo psicosocial son individuos o grupos que buscan ayuda para enfrentar diversos desafíos emocionales, psicológicos y sociales. Por tanto, este tipo de intervención está dirigido a cualquier persona que esté atravesando por una situación compleja o esté en una situación de vulnerabilidad.

El apoyo psicosocial está diseñado para abordar una amplia gama de necesidades y puede ser proporcionado por psicólogos, trabajadores sociales, consejeros y otros profesionales de la salud mental - bienestar social y líderes o promotores que haya participado en procesos de apoyo psicosocial.



Segunda parte

Estrategia de
Apoyo entre pares



humanity
& inclusion

2. Estrategia psicosocial de apoyo entre pares

La estrategia psicosocial de apoyo entre pares, es una intervención que se basa en el intercambio de experiencias, información y apoyo emocional entre personas que comparten una situación similar. En el contexto de las madres, padres y cuidadores de personas con discapacidad, busca aprovechar la sabiduría y la experiencia colectiva de los miembros del grupo para ofrecer apoyo mutuo, dicho proceso estará liderado por una o varias personas (Líder psicosocial).

2.1. Características fundamentales

Esta estrategia de apoyo entre pares tiene características fundamentales:

a) Reciprocidad

Todos los participantes tienen la oportunidad de dar y recibir apoyo, lo que fomenta un sentido de igualdad y colaboración.

b) Experiencia Compartida

Los participantes comparten experiencias similares, lo que facilita la empatía y la comprensión mutua.

c) Confidencialidad y Respeto

Se promueve un entorno seguro donde los participantes pueden compartir sus historias y desafíos sin temor a ser juzgados.

d) Facilitación

Aunque es una estrategia entre iguales, puede haber un facilitador o varios (Líder Psicosocial) capacitado que guíe las discusiones y asegure que todos los miembros tengan la oportunidad de participar.



2.2. Objetivos del apoyo entre pares

El apoyo entre pares cuenta con varios objetivos para poder apoyar a personas que están atravesando situaciones similares acá presentamos algunas:

a

Reducción del Aislamiento:

Disminuir la sensación de aislamiento que pueden experimentar los cuidadores.

b

Intercambio de Información y Recursos:

Compartir información sobre recursos, estrategias de cuidado y experiencias personales.

c

Apoyo Emocional:

Brindar un espacio en el que puedan expresar emociones y recibir apoyo.

- d Fortalecimiento de habilidades de afrontamiento:**
Desarrollar y reforzar estrategias efectivas de afrontamiento.
- e Fomento del autocuidado:**
Promover la importancia del autocuidado y compartir prácticas efectivas.

2.3. Beneficios del Apoyo entre Pares

- a Empoderamiento.**
Los cuidadores se sienten más capacitados para tomar decisiones informadas y manejar mejor sus responsabilidades.
- b Conexión Social.**
Se desarrollan relaciones de apoyo y amistad que pueden perdurar más allá de las sesiones de grupo.
- c Validación de Experiencias.**
Los cuidadores sienten que sus experiencias y sentimientos son comprendidos y validados por otros que han pasado por situaciones similares.
- d Motivación y Esperanza.**
Al ver cómo otros han superado desafíos similares, los cuidadores pueden sentirse más motivados y esperanzados sobre su propia situación.



La estrategia psicosocial de Apoyo entre Pares es una herramienta valiosa que puede mejorar significativamente la calidad de vida de madres, padres y cuidadores de personas con discapacidad, y cualquier persona al ofrecerles un espacio para compartir, aprender y apoyarse mutuamente.

2.4. ¿Quién pueden liderar la estrategia de Apoyo entre Pares?

Si bien la estrategia de apoyo entre pares está dirigida para trabajar entre personas que pasen por una misma situación, esta debe ser guiada por una persona del grupo denominado Líder Psicosocial, sin embargo no todas las personas tendrán el interés de ser un líder psicosocial, para aquellas que sí estén interesadas resaltamos algunas características:

- a** Que hayan sido parte del proceso apoyo psicosocial y de la estrategia de apoyo entre pares.
- b** Personas que hayan pasado por experiencias y procesos resilientes que implica el cuidado de una persona con discapacidad.
- c** Personas con vocación de servir y de ayudar a otras personas.
- d** Una persona independiente

- e Una persona proactiva y empática
- f Estar convencido que la organización comunitaria es un camino para generar cambios.
- g Tener la capacidad de gestionar replicas.
- h Una persona comprometida y responsable

2.5. Fases para realizar el apoyo entre pares

Si bien la estrategia de apoyo entre pares está dirigida para trabajar entre personas que pasen por una misma situación, esta debe ser guiada por una persona del grupo denominado Líder Psicosocial, sin embargo no todas las personas tendrán el interés de ser un líder psicosocial, para aquellas que sí estén interesadas resaltamos algunas características:

2.5.1. Identificación de la población meta y coordinación con aliados estratégicos

Las personas que podrán ser parte del apoyo entre pares y del proceso de apoyo psicosocial serán aquellas que tengan hijos o hijas menores de 18 años con discapacidad o en riesgo a desarrollar alguna. Para su identificación, es imprescindible contar con aliados estratégicos que sean parte de las instituciones que trabajan en beneficio de las personas con discapacidad.

a) Acercarte a las instituciones como las Unidad Municipal de Discapacidad (Umadis), centros de rehabilitación, organizaciones Territoriales de Base (OTB) u otras organizaciones de la sociedad civil; explícale el objetivo del apoyo psicosocial y el apoyo entre pares, y que tú eres un líder de apoyo psicosocial.

b) Coordina con esas instancias la derivación o referenciación de aquellas personas que consideren un apoyo entre pares.



* Recuerda que tú también puedes identificar a las personas ya sea en tu zona, o de algunas redes apoyo a las que perteneces.

2.5.2. Primer contacto:

- a) Identifica a todas las personas (madres, padres y cuidadores de personas con discapacidad), ya sea por información directa o referenciado por las instancias mencionadas anteriormente

- b** Realiza un registro y acompañamiento. (ver anexo). El líder o lideresa psicosocial identifica la situación general y define las necesidades (educativas, salud, emocionales, jurídicas, laborales, etc.) prioritarias que puedan ser gestionadas y/o acompañadas por el líder o lideresa psicosocial.
- c** En un espacio privado o reservado donde el líder psicosocial puede tener un espacio con la persona y tener mayor información sobre la situación por la que está atravesando, para ello es importante tomar en cuenta la escucha activa, no juzgar, reflejando ideas y validando emociones técnicas que están desarrolladas (en el cuadro N°1)

2.5.3. Planificar el apoyo psicosocial (apoyo entre pares).

- a** El tiempo del acompañamiento puede variar de una persona a otra, estará en función a las necesidades, pero este debe tener un tiempo límite el cual debe estar señalado dentro de la herramienta de acompañamiento.
- b** Se hará un seguimiento en base a lo recolectado en el plan de acompañamiento de acuerdo con las necesidades identificadas, el mismo se debe poder evaluar, cerrar y/o diseñar un nuevo plan en caso de que no se haya alcanzado los objetivos.
- c** Si hay necesidades que no puedan tener una asistencia o apoyo por el líder o lideresa psicosocial, se sugiere identificar alguna organización, entidad, servicio o profesional, donde se pueda remitir a la persona. (Recurrir al QR acerca de Rutas de Protección y Violencia basada en género).
- d** El líder o lideresa psicosocial puede o no conformar un grupo de apoyo entre pares, siempre y cuando las personas parte de los acompañamientos estén de acuerdo, para un manejo adecuado, el grupo no deberá sobrepasar el número de 20 personas.

2.6. Como realizar el grupo de apoyo entre pares:

Los grupos de apoyo entre pares se pueden realizar en las siguientes modalidades:

- a) Reuniones de apoyo:** Se pueden organizar reuniones regulares, un espacio para compartir y discutir.
- b) Plataformas en línea:** Foros y grupos en redes sociales pueden servir como espacios de apoyo entre pares.
- c) Talleres y sesiones educativas:** Además del apoyo emocional, se pueden incluir componentes educativos para proporcionar información valiosa.



Para esto necesitamos:

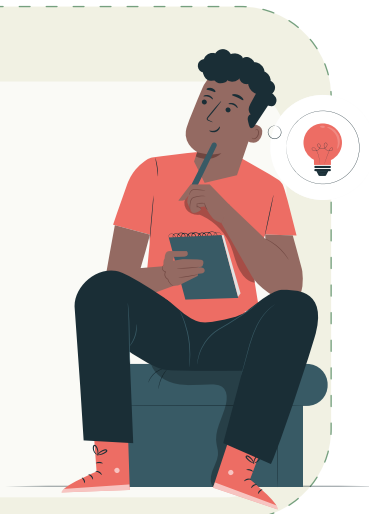
- a La conformación del grupo puede estar conformado entre (10) a (20) de personas.
- b Generar los acuerdos de las sesiones.
- c Cada grupo tiene sus propias particularidades y necesidades por lo que las reuniones y su frecuencia serán planteadas por el grupo.
- d El número de sesiones educativas que se recomienda para trabajar con un grupo de apoyo entre pares es de (3) a (6), sin embargo, cada grupo tiene sus propias particularidades y necesidades por lo que las experiencias serán diferentes (sugerencia Cuadro N° 2)
- e Identificar un espacio donde se pueda realizar las sesiones o reuniones, a través de las instancias o servicios de apoyo en tu comunidad. (UMADIS, Centro de rehabilitación, etc)

2.7. ¿Cómo llevar adelante una sesión/reunión de grupo de apoyo entre pares?

Para la realización de las sesiones de los grupos de apoyo entre pares es importante seguir las pautas y el circuito que se detalla a continuación:

2.7.1. Prepararse para la reunión:

- Tomarse un tiempo para pensar en los posibles temas de discusión.
- Si no es la primera reunión, revisar los temas tratados la última vez y repasar las notas registradas.
- Recuerda que los temas para cada reunión pueden ir surgiendo de acuerdo con la necesidad de los grupos. Debes ir orientando la reunión de manera tal que las experiencias de los miembros vayan respondiendo las consultas, si necesitas apoyo puedes invitar a un profesional de alguno de los servicios de apoyo.



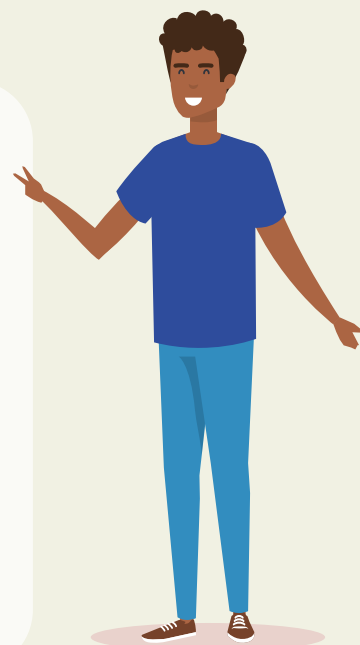
2.7.2. Preparar la sala e iniciar la reunión:

- Llegar de 20 a 30 minutos antes para arreglar el lugar.
- Colocar las sillas en un círculo lo suficientemente grande como para que se acomoden incluso las personas que llegan tarde.
- Tener a mano lápiz y papel para tomar notas.
- A medida que las personas van llegando, asegurarse de hacer contacto visual y de saludarlas; llamarlas por su nombre si se las conoce de antes.

- ▶ Iniciar la reunión en la hora señalada o máximo con una tolerancia de cinco minutos; esto animará a los participantes a ser puntuales. Premiar a quienes son puntuales mantendrá su motivación por asistir a tiempo. En cambio, si las reuniones siempre comienzan tarde por esperar a las personas que habitualmente llegan tarde, se correrá el riesgo de alejar a quienes hacen el esfuerzo de llegar a tiempo.
- ▶ Dar información preliminar.
- ▶ Hacer cualquier anuncio y preguntar a los miembros del grupo si tienen algo que agregar.

2.7.3. Presentarse brevemente y abrir espacio para las presentaciones individuales:

- Hacer una presentación personal resumida. Si se tiene alguna experiencia similar a la del grupo, asegurarse de mencionarla.
- Si se trata de un grupo nuevo o hay nuevos integrantes, explicar las reglas básicas, entre ellas la referida a la confidencialidad, que es la norma más importante en los grupos de apoyo para generar seguridad y confianza.
- Invitar a las personas asistentes a presentarse indicando su nombre y contando brevemente la razón por la que les interesa estar en el grupo.
- Dar paso a la discusión, ya sea tocando algo que haya mencionado alguno de los miembros o a partir de un tema preparado.



2.7.4. Animar a los miembros a escucharse unos a otros:

- ▶ Para ello, actuar como ejemplo para los miembros del grupo. Esto significa ser un buen oyente, un oyente activo, alguien que escucha, presta atención y comprende lo que le dicen.
- ▶ Usar un lenguaje corporal amigable, inclinándose ligeramente hacia el hablante, sin balancearse.
- ▶ Hacer contacto visual con la persona que habla, es decir, mirarla directamente a los ojos, sin distraerse viendo al resto de las personas o hacia algún lugar de la habitación.



- ▶ Emitir de tanto en tanto estímulos no verbales de confirmación de que sí se está prestando atención, como, por ejemplo: "Ajá", "Umh", "Mmm" y otros.

2.7.5. Alentar a los miembros a ofrecerse apoyo mutuo:

- Explicar la importancia de ayudar a los otros miembros del grupo.
- Practicar la habilidad de escucha activa mientras cualquier miembro del grupo habla.
- Esperar unos 10 segundos y luego, si nadie del grupo lo hace, ofrecer apoyo.

2.7.6. Animar a los miembros a hablar sobre sí mismos:

- ▶ Crear una atmósfera para que los miembros del grupo se sientan cómodos de compartir experiencias o temas sensibles, difíciles y dolorosas.
- ▶ Para mantener esa confianza, el líder también deberá revelar información personal de vez en cuando.



2.7.7. Ofrecer soporte y apoyo:

- Hacer declaraciones que demuestren comprensión, simpatía y preocupación por lo que se comparte en el grupo.
- Prestar atención y abordar empáticamente los sentimientos expresados por cada miembro del grupo. El apoyo también puede ser dado mediante el uso de lenguaje corporal (hacer contacto visual o sonreír, por ejemplo) o el contacto respetuoso (dar un abrazo o agarrar el brazo de la persona que habla, por ejemplo).

2.7.8. ¿Qué mensajes nos deja esta sesión?

- ▶ Invitar a los participantes a compartir su reflexión y el mensaje que se lleva después de la sesión.
- ▶ Explicar, que si bien los líderes guían estos espacios no necesariamente brindarán soluciones a las diferentes situaciones por las que puedan estar atravesando, la resolución de los problemas será una construcción más personal.
- ▶ Se debe aprovechar estas sesiones para recibir información y analizar como la pueden aplicar en su día a día.
- ▶ El trabajo del líder es ayudar a los miembros a aprender cómo apoyarse unos a otros

2.7.9. Cerrar la reunión:

En general, las reuniones de los grupos tienen una duración entre 1 a 2 horas. Si el grupo está “atrapado” en una discusión particularmente intensa, es posible extenderla unos minutos más o hacer un corte oportuno, antes de que todos estén cansados y ansiosos por irse. Cuando la discusión esté llegando a su fin o cuando sea la hora de finalización previamente acordada, proceder al cierre de la reunión. Para ello:

- Resumir los temas que se discutieron y las alternativas de solución que se eligieron. Resaltar cualquier observación o solución positiva que hubiera surgido.
- Solicitar comentarios o preguntas adicionales, verificando si alguien en el grupo tiene algo que agregar.
- Informar y recordar a los miembros del grupo lo referido a la próxima reunión, como la hora y el lugar, entre otros detalles.
- Agradecer a todos por asistir.
- Despedirse y animarlos a asistir a la siguiente sesión.

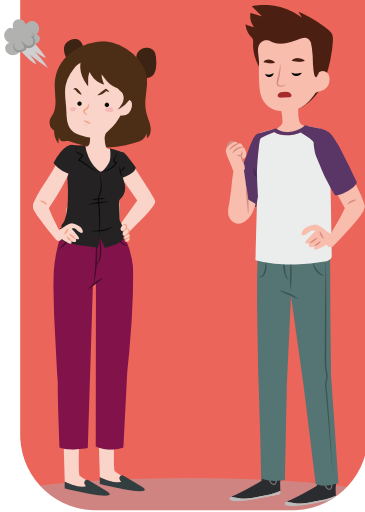


3. Técnicas para el apoyo psicosocial y apoyo de grupo entre pares.

Cuadro N° 1

Técnica	Descripción
<p data-bbox="224 476 451 549">Técnica de la escucha activa</p> 	<p data-bbox="570 476 1414 619">Desarrolla habilidades para escuchar con atención lo que otra persona expresa, que pueden ser pensamientos, asociaciones, vivencias, ideas, sentimientos, logros, frustraciones o simples palabras, entre otros.</p> <p data-bbox="570 634 1403 776">Como condición para que la escucha activa sea efectiva se requiere de empatía, que es la capacidad para ponerse en el lugar del otro, sabiendo, en este caso, que el líder psicosocial quizás ya estuvo en ese lugar.</p> <p data-bbox="570 791 802 821">¿Cómo se hace?</p> <p data-bbox="570 836 1419 938">Se debe enfocar la atención en las palabras de la otra persona y evitar interrumpir con ideas propias, establece un contacto visual.</p> <p data-bbox="570 953 829 983">¿Cuándo se hace?</p> <p data-bbox="570 998 1398 1140">Siempre, en cada sesión o encuentro, en especial en la primera vez que la persona participa, que tal vez sea la única oportunidad que tiene la persona de hablar de asuntos que nunca había hablado.</p>
<p data-bbox="248 1236 428 1308">Técnica del reflejo</p> 	<p data-bbox="570 1229 1370 1372">Consiste en crear un ambiente de comprensión donde la persona que comparte su situación termina sintiéndose segura. El objetivo es ayudar a comprender su mensaje. Se trata de una verificación de sus ideas y de sus relatos.</p> <p data-bbox="570 1387 802 1417">¿Cómo se hace?</p> <p data-bbox="570 1432 1370 1534">Parafraseando o incluso haciendo un pequeño resumen de lo dicho por la persona acompañada. Esto le permite darse cuenta y tomar conciencia de lo que dice.</p> <p data-bbox="570 1549 1349 1615">Algunas preguntas de confirmación para desarrollar esta técnica son:</p> <ol data-bbox="570 1630 1032 1753" style="list-style-type: none"> 1. ¿Usted me está diciendo que...? 2. ¿Usted quiere decir que...? 3. ¿Usted siente que...? <p data-bbox="570 1768 829 1798">¿Cuándo se hace?</p> <p data-bbox="570 1813 1419 1955">Cuando la persona está hablando libremente, cuando se culpa a sí misma o a otros, cuando no logra expresar fácilmente sus emociones o sus pensamientos, o cuando logra identificar una solución a una situación, pero no se hace consciente de ello.</p>

Técnica de la validación de emociones



Se refiere a validar, sin juzgar ni justificar las emociones que afloran en el relato que hace una persona acerca de los hechos o de las experiencias que ha vivido, en especial si le provocan algún daño o suponen un sentimiento negativo hacia otras personas. Esta técnica le ayudará a comprender que las diferentes emociones son normales y son parte del proceso de recuperación.

Dado que con esta técnica se hacen explícitas las emociones de la persona que relata, es necesario devolverle una breve información con sentido emocional. Ejemplo: “Por lo que me cuenta, se siente enfadado”.

¿Cómo se lo hace?

Recurriendo a la escucha activa, normalizando las emociones y ayudando a que la persona reconozca sus emociones, más aún si estas son experimentadas por hombres.

¿Cuándo se lo hace?

Cuando la persona rechaza o se siente avergonzada de sus emociones, cuando justifica sus actos basándose en una emoción o cuando se resiste a verbalizar sus emociones.

Técnica de la comunicación asertiva



Corresponde a una comunicación directa, segura, tranquila y honesta.

¿Cómo se lo hace?

Buscando un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones exteriores, respetando la vida privada y resguardando la historia de esa persona (lo que se habla es confidencial), manteniendo una distancia física apropiada con la persona y teniendo paciencia y tranquilidad, ya que no todos los procesos tienen los mismos tiempos.

¿Cuándo se lo hace?

Cuando la persona se torna agresiva, cuando sus familiares u otras personas desean interferir en el proceso de acompañamiento o cuando existen silencios largos durante la visita psicosocial.

Técnica de la pregunta asertiva



Consiste en contestar a nuestro receptor con una pregunta que pone en positivo lo que se está discutiendo, dándole, además, la oportunidad de afrontar en el mismo sentido la crítica o la dificultad que nos haya planteado.

Ejemplo:

Beneficiario: Al final no me ha servido de nada.

Líder psicosocial: ¿Qué cree que podríamos hacer para que esto no vuelva a ocurrir?

4. Temas que puedes seleccionar para Sesiones Educativas.

Cuadro N° 2

Tema	Objetivo
Derechos y deberes	Brindar y/o fortalecer en padres, madres y cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar algunos conocimientos acerca de la normativa a favor de las personas con discapacidad, para garantizar el adecuado y el pleno ejercicio de sus derechos y de sus deberes
Aceptación de la discapacidad	Promover en las familias con niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna las herramientas necesarias para que, de manera autónoma, puedan identificar las etapas del proceso en el que se encuentran y puedan afrontar la aceptación de la discapacidad de su familiar
Redes de apoyo social	Fortalecer conocimientos en padres, madres y cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna sobre las redes de apoyo social con las que cuentan, logrando un aumento de bienestar en su entorno social
Estrés del cuidador y estrategias de afrontamiento	Dar a padres, madres y cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna pautas para identificar los efectos del estrés generado por el cuidado diario de un familiar con discapacidad, así como las estrategias de manejo del estrés, a fin de afrontar las situaciones de la vida cotidiana
Salud y discapacidad	Orientar a padres, madres y cuidadores de niños, niñas y/o adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna con información clara y práctica para la tramitación y/o la renovación del carnet de discapacidad, así como para afrontar dificultades emergentes en el proceso
Inclusión de la familia frente a la discapacidad	Promover en padres, madres y/o cuidadores de niños, niñas y adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna condiciones de equidad y de igualdad en el entorno familiar, proporcionándoles herramientas para crear espacios de inclusión en los ámbitos familiar y social, con el propósito de impactar positivamente en la calidad de vida y en el bienestar de la familia

La familia ante el estigma y la discriminación

Proporcionar a padres, madres y/o cuidadores de niños, niñas y adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna herramienta para hacer frente a la sobrecarga emocional y a la frustración causada por la discriminación hacia sus hijos e hijas y hacia sus familias, fortaleciendo su bienestar emocional y promoviendo un entorno familiar más resiliente

Resiliencia de padres, madres y cuidadores de personas con discapacidad

Conocer la capacidad de resiliencia con la que cuentan y cómo esa resiliencia puede fortalecer su autoestima para superar situaciones de conflicto

Uso de redes de apoyo en el entorno social

Fortalecer lazos de comunicación entre pares para generar confianza y poder afrontar de manera positiva, en grupo o en comunidad, diferentes situaciones, encontrando apoyo desde sus experiencias

Ser cuidadores de personas con discapacidad

Promover la autoestima y el autocuidado de padres, madres y cuidadores de niños, niñas y adolescentes con discapacidad, brindándoles herramientas de autocuidado y reforzando las relaciones de pareja y los lazos parentales

La familia y el cuidado parental, aciertos y desafíos

Brindar herramientas para un adecuado cuidado de las relaciones familiares, respecto a los roles y a las responsabilidades que cada miembro de la familia debe cumplir

Estrategias para padres, madres y cuidadores sobre la importancia de la autonomía y de la autodeterminación en personas con discapacidad

Facilitar a padres, madres y/o cuidadores de niños, niñas y adolescentes con discapacidad o en riesgo de desarrollar alguna estrategia para evitar la sobreprotección y abordar tanto el miedo al futuro como la incertidumbre, aplicando estrategias que promuevan la independencia y autonomía de sus hijos e hijas con discapacidad

Enlaces “QR” documentos de referencia

ANEXO 1

Rutas de Referencia de Protección y atención a violencia Basada en Genero



ANEXO 2

Guía de Apoyo Psicosocial Descripción de las actividades, contenidos y técnicas



ANEXO 3

Ficha de Seguimiento de Apoyo entre pares



Bibliografía

- Humanity & Inclusión. *Estrategia Psicosocial de Apoyo Entre Pares*. (Ed.). Humanity & Inclusión.
- Blanco, E. (2016). *¿Cómo podemos validar las emociones de los demás? Más allá de la empatía*. Persum Psicólogos Oviedo, Asturias; Persum. <https://psicologosoviedo.com/empatia/>
- Paz, S. C. (2016). *Los tres estilos de comunicación y sus efectos*. Psicólogo en Madrid especialista en ansiedad; Centro de Psicología Santiago Cid. <https://www.psicologoemadrid.co/estilos-de-comunicacion/>
- Martins, J. (2024). *Escucha activa: qué es y cómo practicarla con ejemplos*. Asana. <https://asana.com/es/resources/active-listening>
- *Guía de Buenas Prácticas sobre Salud Mental Comunitaria Apoyo entre Pares, Inclusión Global De la Discapacidad de CBM, I. G. (s/f)*. Apoyo entre Pares. Cbm-global.org. Recuperado el 26 de agosto de 2024, https://cbm-global.org/wp-content/uploads/2021/12/GBP_CBM_Apoyo-entre-Pares-SP.pdf
- *El apoyo entre pares*, Becky Shaw¹, disponible en: https://primeravocal.org/wp-content/uploads/2016/06/El-apoyo-entre-pares-Becky-Shaw_primera-vocal.pdf
- *Capítulo 21. Mejorar el apoyo, los incentivos y los recursos*. (s/f). Ctb.ku.edu. <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/mejora-de-apoyo/grupo-de-apoyo-entre-iguales/principal>



**humanity
&inclusion**