

AYUDA DE PARES EN SALUD MENTAL

Julio Celada, MD.

Salud Mental, Recuperación y Empoderamiento



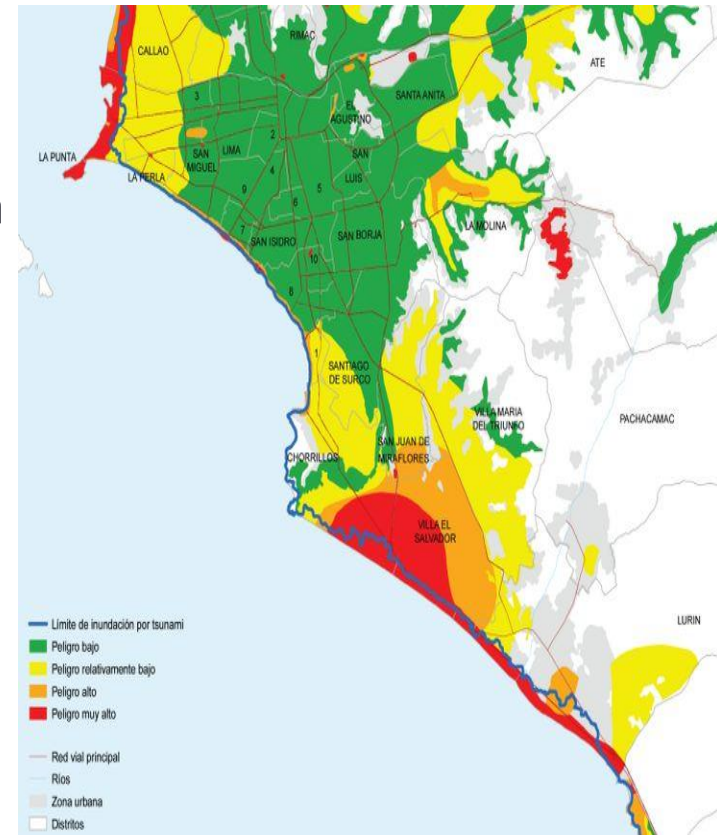
Salud Mental en Latinos

- Adversidad psicosocial y retos.
- Síntomas depresivos en 31% de mujeres y 25% de varones (Vega & alegría 2006). Problemas de salud mental en 50-70% de jóvenes en la cárcel.
- De 11 personas que necesitan ayudas de salud mental, 7-9 no lo saben o se niegan a recibir ayuda.
- Discriminación y estigma.
- Falta de sensibilidad cultural de los proveedores.
- Perspectivas de (MHSA) la Ley de Salud Mental: Prevención e intervención temprana, reducción de las consecuencias negativas, promoción del respeto y del poder de decisión en los afectados, reflejar la diversidad cultural y atención a las comunidades menos servidas.
- En atención primaria, 70% de consultas medicas tienen una base psicosocial (OMS, 2016)



Alcance comunitario

- Problema concreto en territorio concreto: Cual es el problema prevalente en tu sede?
- Involúcrate en un equipo, haz un plan empieza por poco desde tu casa/barrio. *Dale un valor a la constancia de tu gente*
- Trabajar con todos: Usuarios, población, expertos y administración.
- Objetivos y líneas de acción
- Establece redes de colaboración
- Necesidades: Recuperación, prevención o educación comunitaria?
- Experiencias piloto.



Modalidades de Intervención



Actividades con tu familia y vecinos, eventos comunitarios, entrenamientos, campañas, abogacía, acompañamientos, otros.. Dale un sentido, ayudarás a los demás y te sentirás bien!

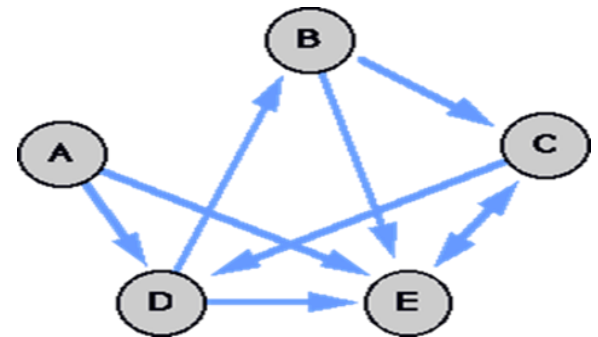
Mobilizando Recursos

Es posible: Ayudar a descubrir, utilizar y fortalecer los recursos personales, familiares y de la comunidad en favor del bienestar, a través del empoderamiento.



Acciones en la Comunidad

- Localización y Agencias cooperantes: Escuelas, bibliotecas, iglesias, hospitales..
- Información sobre recursos.
- Educación y empoderamiento.
- Referir a centros especializados.
- Entrenándose para la vida cotidiana.
- Crecimiento colectivo y comunidad saludable.
- Entrenamiento en habilidades
- Promoviendo acciones específicas de salud y empoderamiento.



El “Par” (Compañero) y el Alcance Comunitario

Definición de Par

El “par” es la persona en recuperación o familiar de usuario, ambos con experiencias de vida y entrenadas para ayudar a otros iguales a salir adelante.

Algunas funciones de los Pares

- Acompañamiento
- Funciones de enlace y conexión a redes en la comunidad.
- Facilitar grupos de apoyo
- Defensa y gestión de los derechos de los usuarios.



Acompañamiento de Pares

Principios del Acompañamiento

Ayuda desde su propia experiencia de vida.
“Ayudando, me ayudo”. La experiencia es una oportunidad de aprendizaje.

Enfoques de Recuperación y Rol del Par

Un enfoque centrado en el cliente/usuario y que la esperanza y recuperación son posibles.
Los “Pares” se están incorporando en equipos de trabajo en Servicios de Salud Mental.

Valores del Par o Compañero

Sensibilidad humana, identidad, solidaridad, honestidad, respeto, ética, otros.

Duración (Variable)

Acompañar y generar autonomía progresiva.



Significados del Acompañamiento de Pares



- La compañía debe cumplir estándares de honestidad, responsabilidad y ética
- Acompañar para ayudarle a volver a la normalidad?
- El término parece acogedor pero lleva a:
 - a) Normalizar como parámetro.
 - b) Trato paternalista.
 - c) Cuales son las implicancias del concepto “Paciente”?
- En busca de un acompañamiento no segregativo, sino liberador de cadenas sucesivas y el empoderamiento.

Una Compañía que Empodera

Habilidades del Par

- Su experiencia de vida le fue útil
- Sensibilidad humana y empatía
- Habilidades de liderazgo
- Código de ética

Ayuda en recuperación y empoderamiento

- Su actitud, trato y saber estar ayuda
- Posee habilidades sociales y de negociación.
- Se identifica con la causa, comprende las historias vividas, fomenta la esperanza y los retos, y acompaña en los pasos de recuperación y empoderamiento.



Como Modelo de Comportamientos Saludable

- Su presencia como Par y las oportunidades de acompañamiento, la convierte en “Modelo a seguir” Los comportamientos positivos o saludables son reforzados por las recompensas y halagos a logros de acuerdos (Teoría de Aprendizaje social, Bandura, A. 2015).
- En concordancia con el código de ética, respeto por los derechos del usuario y profesionalidad del par, puede darse:
 - Imitación de conductas saludables
 - Desarrollo de actitudes positivas
 - Negociación, acuerdos y decisiones en libertad.



Escenarios del Acompañamiento



- **En las tareas cotidianas:** Caminar, visitas a la clínica, escuela, evento social
- **En situaciones de tensión emocional:** Por situaciones de estrés, altibajos, conflictos familiares, duelo y otros.
- **De defensa y abogacía:** De los derechos, gestión de recursos y participación en comunidad

Conclusiones

- La necesidades psicosociales y de salud mental en la comunidad Latina es alta.
- La OMS y MHSA proveen los marcos teóricos y metodológicos para la implementación de modelos incoativos en salud mental.
- Los enfoques de recuperación enfatizan en la esperanza y las posibilidades de salir Adelante.
- Los enfoques de salud mental en comunidad, remarcan al individuo como un ser social.
- Los grupos de apoyo son puentes que acercan al sistema de salud mental y la comunidad. Favorecen el acceso a servicios, la recuperación, prevención y desarrollo de talentos y habilidades psicosociales.
- Se enfatiza las tareas de alcance comunitario a través de los Pares o compañeros entrenados en tareas de acompañamiento, liderazgo, enlace, abogacía y otros.

PREGUNTAS Y COMENTARIOS
GRACIAS !!