

Programa de Acompañamiento entre Pares

ACOMPANIAMIENTO Y MOLDEAMIENTO DE CONDUCTAS A TRAVES DE PARES (Documento de Trabajo)

Julio Celada, MD. California USA, 2019

Generalidades

El “Par” es la persona usuaria de un servicio de salud mental que se halla en proceso de recuperación. También, puede ser Par un familiar de usuario. Ambos, tienen experiencia de vida y se han entrenado para ayudar a otras personas con problemas psicosociales o de salud mental. Los pares ayudan a encontrar vías de recuperación y uno de sus roles es el de acompañamiento. Esta apreciable ayuda, se sustenta en su valiosa experiencia de vida y en hacer frente las situaciones adversas, con humanismo y un conjunto de habilidades, reforzadas por constantes entrenamientos.

El Par, estando además comprometido con su propia recuperación, asume el siguiente principio: “Ayudando me ayudo”. Su compañía, tiene el poder de inspirar y motivar a otros iguales, que aún se hallan en estadios iniciales o tienen dificultades para seguir su camino. Por ello, reconocer su capacidad de ayuda, está en la línea de reconocer sus habilidades, competencias y también responsabilidades.

Consecuentemente, la compañía que proporciona el Par tiene un valor agregado el tradicional significado de la palabra “acompañamiento”. Esta apreciable fuerza movilizadora, según los reportes internacionales, está produciendo grandes logros en los nuevos enfoques de recuperación en salud mental y sus protagonistas son usuarios de servicios de salud mental y familiares de usuarios, ambos en proceso de recuperación. El “modelo de acompañamiento de pares”, se está integrando en los dispositivos integrales de tratamiento y recuperación en salud mental en distintos países. Toda vez que la compañía de un Par significa “un sentido de genuina empatía entre iguales y de comprensión compartida, consejos prácticos y sugerencias de estrategias, desde la experiencia propia a favor de la recuperación, que los profesionales a veces pueden no ofrecer o conocer” (Mead, Kuno y Knutson, 2013)

¿Que se busca del Acompañamiento de Pares?

Hay un vínculo activo a través del compartimiento de actividades en el que dos personas se brindan un amplio soporte con dignidad y respeto, en forma horizontal y no vertical, en base a sus experiencias de padecimiento mental, en tanto al menos uno de ellos haya podido hacer cambios, romper barreras y transformar actitudes, en una capacidad de ayudarse y ayudar a otros, que aún no reconocen en sí mismos tal capacidad (Agrest & Stastny, 2013)

En este contexto, el eje rector del acompañamiento es movilizar los recursos que el Par pueda disponer para estimular la esperanza, motivar el interés e involucrar a otros en acciones cotidianas que les ayude a contrarrestar, por ejemplo, la monotonía, el miedo y el aislamiento,

instalados. También, a entender que si alguien como él/ella pudo salir adelante, los otros podrán hacerlo, a través de un conjunto de propuestas específicas para tal fin (Santi, A.; Bianco, J. 2017)

La trascendencia del acompañamiento

El concepto de “acompañamiento” tiene sus acepciones y propia historia. Acompañar, tiene un significado amplio y supone que esta pueda ser agradable para no sentirse solo, y también puede darse en condiciones de igualdad y sin formalismos. Desde una perspectiva moral, tampoco el concepto excluye las compañías desagradables o cuando la persona se acompaña de otras para involucrarse en acciones reñidas con la moral. Por otro lado, cuando hay un problema de salud mental y la persona está necesitada de ayudas, la condición puede haber afectado incluso sus sistemas de valores, relaciones sociales y capacidad de discernimiento. En consecuencia, quedando vulnerable y expuesta a múltiples riesgos sin siquiera darse cuenta. De allí que la compañía, debe cumplir estándares de honestidad, responsabilidad y ética.

Por otro lado, el objetivo del acompañamiento recuperador en salud mental plantea algunas cuestiones:

1. **Acompañar al “paciente” para ayudarlo volver a la normalidad** Este enunciado suena acogedor, incluso parece una invitación benévola. Sin embargo, de un modo sutil, la insinuación va en dos direcciones. Primero, se insinúa que el acompañamiento es una forma de ayuda para que alguien funcione dentro de las normas, es decir llevar a la persona a la uniformización, que implicaría hacer que el otro aprenda actuar como los “normales”. Por ejemplo, que funcione como tú, en tanto que tú eres un “modelo de la sociedad normal”. En segundo lugar, se insinúa un trato paternalista, dándose a entender que el otro es incapaz de funcionar o está actuando como un niño, que no sabe valerse por sí mismo y requiere protección.

Igualmente, la idea arraigada de llamar “Paciente” a todos los usuarios de servicios de salud mental, puede ser una forma encubierta de discriminación, aunque el término aludido sirva y sea útil en los periodos agudos de las condiciones mentales severas. Sin embargo, deliberadamente la sociedad y los mercados de consumo, se han encargado de impregnar tal etiqueta de por vida, perpetuando también el prejuicio y con ello el estigma, respecto a que las personas que suelen acudir a estos servicios son frágiles, débiles, inseguros y dependientes. Así, haciéndoles sentir sujetos de compasión, el auto estigma y la marginación social estaba muy presente durante siglos. Mientras que los profesionales, familias y comunidad, casi sin darnos cuenta habíamos contribuido en tal perpetración.

2. **Acompañamiento y recuperación** En este sentido, debemos entender la lógica que subyace en un sistema de acompañamiento que quiera ser liberador y poner en primer plano los modos particulares de vincularse en lo social de cada persona, para poder trabajar una práctica de acompañamiento que pueda ser no-segregativa, sino que

produzca cambios a favor de la recuperación integral y del fortalecimiento. Así como del apoyo necesario, en favor del desarrollo de la individualidad y autonomía personal, como también, de la construcción en libertad del ser social inmerso en su comunidad, cultivando principios de igualdad, solidaridad y participación social (Díaz, E.; Calandra, 2018)

3. **Las bondades de una compañía que empodera** Un acompañamiento controlador y rígido, podría ser equivalente al chaleco de contención mecánica, por su parentesco. En cambio, los enfoques centrados en la recuperación presentan opciones de flexibilidad, empatía y respeto, y hacen que los acompañamientos sean gratos, amicales y motivadores. Es decir, un ejercicio de actuación serena, persuasiva, negociadora y de empoderamiento que ha aprendido el Par a usarlo. En este contexto, si el usuario está nervioso y con miedo, puede calmarse y sentir confianza. Incluso, puede aceptar a salir de casa y caminar, si esa fuera la tarea, porque el acompañante está proveyendo buen trato y confianza. Es más, no solo se involucraría en nuevas actividades, sino también se iría identificando paulatinamente con la visión esperanzadora del compañero de camino o Par.
4. **Una oportunidad para dignificar a la persona** Cabe destacar que la noble vocación humana de acompañar a su semejante, está ligada a los orígenes de supervivencia y sociabilidad del ser humano. Sin embargo, aún en nuestros días persiste el estigma de la enfermedad mental con traumáticos recuerdos de discriminación, segregación y sufrimiento. Ante ello, los novedosos medios de recuperación, incluyendo el acompañamiento de pares, ponen por alto la necesidad de valorar a la persona humana, a dignificarla y respetar sus derechos.

Por ello, se desprende el genuino interés de los Pares por estar cerca a otros iguales para ayudarles, compartiendo espacios, respetando sus valores y siendo solidarios. Además de propiciar el desarrollo de habilidades sociales y otros recursos en favor de la recuperación integral y el empoderamiento en comunidad (Santi, A. Bianco, J.2017),

Variadas formas de acompañamiento

El Par o los miembros del grupo en recuperación, pueden generar distintas formas de acompañamiento, entre otras:

1. **Abogando por los usuarios** Ante diferentes instancias, pueden acompañar y abogar en favor de servicios para la persona en necesidad, ayudando gestionar recursos, alcanzar sus derechos o acompañando a las citas, con el objeto de darles confianza y seguridad. Lo cual, puede significar acudir a una cita con el médico, al ayuntamiento para la vivienda o para los temas de las prestaciones de servicios de salud y en muchos otros escenarios.
2. **Proveyendo acompañamiento empático** La compañía empática es cálida, agradable y motivadora. Así, cualquiera sea la reacción inicial, la persona acompañada poco a poco ira abriéndose desde la negación, resistencia pasiva o agresividad, hasta las expresiones

de sentirse a gusto y confortables. La confianza en sí, seguridad personal y empatía que exhibe el acompañante, con frecuencia ayuda a contrarrestar las reacciones agresivas, la resistencia o el miedo de la persona acompañada. Por tanto, los gestos afables, mirada sincera y actitud comprensiva, revelan el trascendente valor persuasivo de su presencia. Estas expresiones, también ayudan aliviar la soledad, el dolor y el sufrimiento de la persona deprimida, ansiosa o en estado delirante. La presencia silenciosa, el abrazo, la mano tendida y la mirada amigable “también ayudan a seguir viviendo y revelan el valor de los gestos sencillos, pero profundamente humanos”

- 3. Comprendiendo a las personas** Los acompañantes, están más dispuestos a comprender las angustias que puede estar enfrentando la persona acompañada, ya que en su propia experiencia también se han enfrentado a situaciones parecidas. Por ello, es muy probable que sepan cómo ayudar, ya que saben lo que les ha ayudado. También, saben qué decir o preguntas hacer a su favor porque conocen y son expertos por experiencia. Más adelante, cuando la persona acompañada ha avanzado en su camino, la ayuda entre ambos puede ser recíproca –en algunas ocasiones una persona es la que aboga o defiende y en otras ocasiones es la otra. Apoyándose unos a otros siguen avanzando hacia adelante y practicando habilidades de independencia y autonomía. “Ser capaz de ayudar a los demás fomenta la confianza y la autoestima, y hace que recibir apoyo, también sea menos estigmatizante” (Vecky Shaw 2010)
- 4. Ayudando me ayudo.** Para poder ayudar mejor a sus clientes, el Par o acompañante se propone con responsabilidad unos estándares de calidad respecto a su arreglo físico, gestos, vocabulario, horarios, manejo de sus propias emociones, etc. Naturalmente, que estos comportamientos asumidos fueron parte de su propio entrenamiento, poco a poco fueron consolidándose, hasta hacerlos suyos. Ahora, les sirve para tener presencia y para poder ayudar a otros. “Entrenándose para servir mejor, afianza su propio camino de recuperación”

El Par, como parte de un equipo de trabajo, tiene un plan, una agenda y con sus compañeros se coordinan periódicamente en función de los objetivos de la organización. Igualmente, su propio camino ya recorrido y su trabajo con otros, ayudan a prestigiar a los servicios de salud mental y favorecen el empoderamiento de su propia comunidad. Toda vez, que es apreciado por estar saliendo adelante, es reconocido por su labor solidaria con otros, y es imitado por otros. Es más, la naturaleza de su trabajo, lo acerca tanto al sistema de salud mental como a la comunidad, cual puente o bisagra estratégica. Así, coincidimos con Mead, cuando dice que el acompañamiento entre pares contribuye al cambio social, creando “diálogos en varios niveles que favorecen los entendimientos” (Mead, Kuno y Knutson 2013)

El par o compañero como modelo de comportamientos saludables

Pedro, quien está haciendo frente a sus miedos, camina erguido, mira de frente y se esfuerza por decir “hola” a sus conocidos, imitando lo que hace José Luis, su compañero de camino

que ya lleva un apreciable recorrido. Por su parte, Bere, recordando la frase positiva e imitando la manera de sonreír de Juanita, a quien la admira, contrarresta sus días de pesimismo y mejora su estado de ánimo. Hacer frente a retos para superar la desconfianza y el temor, así como alcanzar el balance emocional o contrarrestar las ideas obsesivas, requiere de constancia y el uso de “herramientas” de ayuda. Para Juana y José Luis, dos veteranos, afectuosos y solidarios compañeros, como hacen los “Pares”, colaboran con los clientes en su diario camino hacia la recuperación.

1. El Par es un modelo a seguir Otra de las funciones de los Pares es convertirse en modelos de recuperación y transmitir esperanza. Se trata de demostrar que es posible vivir una vida llena de posibilidades. Y, además de sus palabras y testimonio, se precisa de la convicción de sus gestos y la firmeza de su voz como de sus actitudes. El término «modelo a seguir» lo acuñó el sociólogo americano Robert K. Merton y el destacado psicólogo Albert Bandura, desarrolló su “Teoría del Aprendizaje Social” y argumentó que la gente aprende a través de la observación de comportamientos de otros, la imitación y las actitudes de los demás.

Hay mucha gente a la que consideramos modelos a seguir según progresamos en la vida, desde los propios padres y amigos, los héroes que nos enseñan en las escuelas, hasta los compañeros y profesores. Cómo de conscientes están las personas de que están actuando como modelos está menos claro, pero la idea de desarrollar habilidades para convertirnos en modelos eficaces se ha puesto en práctica en una gran variedad de escenarios. Ejemplos de ello, son los programas de tutelaje en los colegios en los que los estudiantes más antiguos apoyan a los más recientes, o en contextos de trabajo donde los empleados con más experiencia guían a los nuevos. El uso del modelo a seguir para apoyar la recuperación también ha ganado importancia, y se recomienda hacer más visibles a estos modelos». (Slade M, 2009) Los Pares, agentes que sirven de inspiración, también tienen en cuenta el papel de compartir experiencias e historias como medio de crear esperanza, fomentar la imitación y estimular la recuperación. En recuperación, también se habla de la importancia de tener una persona como mentor mientras se avanza en la recuperación (Davidson, L. et al, 2009)

2. Técnicas de Conducta y contratos María, consciente de sus olvidos y de la necesidad de ser constante en su tratamiento, acepta tomar las medicinas en presencia de su madre, y como recompensa a sus aciertos, acuerda organizar un plan de vida. Por las mañanas irá dos horas a una escuela para ser peinadora y por las tardes al centro comunitario, para hacer ejercicios físicos para contrarrestar el sobrepeso, y luego a tomar clases de inglés. Si cumple su compromiso cada día, puede salir a pasear con su novio o sus amigas y el fin de semana puede ir al cine o a comer con sus compañeras del instituto. La familia, el novio y las amigas colaboran con el compromiso asumido por María y ella está muy contenta por los pasos que está dando. Las técnicas de conducta como los acuerdos y planes de vida, también son valiosas herramientas para la recuperación.

A manera de Corolario

En la implementación de la reforma de salud mental, se aprecian experiencias valiosas de los usuarios en su camino de recuperación y que están sirviendo como sustentos de validez y fiabilidad de los nuevos enfoques, especialmente para ayudar a otros usuarios. Los programas de Pares, integrados por clientes con experiencia de vida que están saliendo adelante y reciben entrenamiento para ayudar, están brindando contribuciones valiosas a numerosos programas de salud mental en varios países. Se ha encontrado que los usuarios que reciben la ayuda de los Pares, se sienten confortables y les sirve para recuperar la esperanza al compartir actividades con otros como ellos, pero que están más avanzados en su camino. Compartiendo experiencias, crece la dimensión relacional y con ella la identificación y compromiso que les favorece también para poder tomar control de sus vidas.

Por su parte, el Par, al ejercer tareas de acompañamiento, tiene en cuenta el trato humano, el respeto y la empatía, para sembrar confianza y seguridad en la persona acompañada. Igualmente, su estilo de comunicación, postura corporal y actitudes, inspiran tranquilidad. Así mismo, la forma sosegada, positiva y esperanzadora de abordar variados temas, diluye las resistencias y miedos iniciales y refuerza los sentimientos de identificación de la persona acompañada con el Par y se involucran en actividades conjuntas, *“porque es alguien como él o ella, y si pudo salir adelante, también él o ella podrá hacerlo”*. Igualmente, el ejercicio del rol de guía y modelo de comportamientos saludables, lejos de quitarle inspiración y creatividad, aporta una estructura emocional y cognitiva como molde para el surgimiento de su propia motivación y crecimiento con independencia y autonomía progresiva.

Por último, el Par, como miembro empoderado de su comunidad y promotor de cambios en el programa de salud mental donde colabora, hace un valioso trabajo de puente, al acercar el sistema de salud mental, también en proceso de renovación y cambio, hacia la comunidad, la misma que no solo espera la ayuda para sus necesidades, sino que también participa en el cambio, aporta su sabiduría y riquezas culturales, y se ofrece a trabajar conjuntamente.

REFERENCIAS

1. Agrest & Stastny, (2013) Apoyo de Pares: Experiencias y Perspectivas Tradicionales. Vertex Revista Argentina de Psiquiatría Vol. XXIV.
2. Ardila, S.; Agrest, M. El Aporte de los Pares al Trabajo en Salud Mental (Viñeta)
3. California Assembly Legislative (2019) SD-10 Mental Health Services Peer...and Family Support Specialist Certification Sacramento, California.
4. Center for Social Work Research (2012) Peer Specialist Training Program Texas, US.

5. Celada, J. (2018) Las Compañeras de Camino. Ensayo desarrollado en el Programa Grupos de Apoyo & Alcance a la Comunidad Latina. Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, CA.
6. Disability Rights of California (2018) California's Protection of Advocacy System
7. Diaz, E.; Calandra, E. El Acompañamiento en salud mental (2015) Equipo Social de Fundacion Cassia Just Educacion Especial N42
8. Leggatt, M.; Woodhwad, G. (2015) Family Peer Support Work in Early Intervention in Youth Mental Health Services DOI: 101111/eip.12257
9. Masachussets Behavioral Health Partnership (2018) Guía de Recursos y de Apoyo de Pares para la Recuperación en Adicciones y en Salud Mental.
10. Santi, A; Bianco, J. etal, (2017) Proyecto de Acompañamiento entre Pares. IX Congr Intern de Inv Buenos Aires.
11. SAMHSA Apoyo de Pares para Padres o Encargados de Niños y Jóvenes con Problemas del Comportamiento.
12. SAMHSA Centro Nacional de Información de Salud Mental (2017) Declaración Nacional de Consenso Sobre la Recuperación en Salud Mental
13. Slade M, (2009) Agentes que sirven de inspiración como Pat Deegan (www.patdeegan.com)