

ACCIÓN FORMATIVA AGENTES DE APOYO MUTUO 2022 (1ª edición)

Objetivo: Agentes de apoyo mutuo (*Peer2Peer*) permite que aquellas personas que han convivido o conviven con problemas de salud mental se conviertan en agentes de apoyo mutuo acompañando a las personas que están pasando por una situación similar. Es un curso innovador diseñado para preparar a personas con diagnóstico en salud mental para trabajar como agentes de apoyo mutuo y favorecer las relaciones horizontales. De este modo acompañan directamente a otras personas con sufrimiento emocional en su recuperación.

Dirigido a personas que:

- Han pasado por un proceso de psiquiatrización y se encuentra en un momento estable.
- Han cumplido 18 años.
- Con habilidades comunicativas y relacionales.
- Con capacidad de trabajo en equipo.
- Que Quieren acompañar y apoyar a otras personas con problemas de salud mental.
- Con disposición a participar con responsabilidad y compromiso.
- Con interés y voluntad de hablar de su propia vivencia de recuperación.
- Con interés para trabajar como agente de apoyo mutuo.

Modalidad: Presencial en Garrover Estació (C/ Pérez Galdós, 109 primer piso, Inca)

Duración: 10 sesiones formativas (Total: 55 horas)

Contenidos:

- Sesión 1. Presentación y creación del ambiente de trabajo
- Sesión 2. Enfoque de recuperación
- Sesión 3. Recuperación, una experiencia individual
- Sesión 4. Apoyo mutuo
- Sesión 5. La relación de apoyo mutuo
- Sesión 6. Uso del lenguaje y la comunicación
- Sesión 7. Uso de la experiencia de forma efectiva
- Sesión 8. El riesgo y los límites
- Sesión 9. Autogestión y autocuidado
- Sesión 10. Evaluación final

Metodología:

A través de la propia experiencia y participación en el proceso grupal se aprenderán habilidades, herramientas y técnicas para ser agentes de apoyo mutuo. Estas se irán poniendo en práctica a través de las diferentes dinámicas, debates, puestas en común y espacios para la reflexión.

Peer2Peer no es un grupo terapéutico en sí mismo pero el propio proceso de pertenencia al grupo y compartir vivencias, nos hará recuperar la confianza en nosotras mismas y en los demás. Se irán abordando temas que a veces tocan con temas personales, por lo cual es importante tener presente **los propios sistemas de apoyo de cada una**.

Resultados del aprendizaje

Aquellos/as participantes que completen el curso con éxito serán capaces de:

- Entender el proceso de recuperación en salud mental
- Explicar el apoyo mutuo y su papel en la recuperación
- Desarrollar relaciones basadas en los valores de apoyo mutuo
- Aplicar teorías y conceptos como agente de apoyo mutuo
- Establecer una práctica segura y efectiva en una relación de apoyo mutuo

Formadoras:

Neus Serra, integradora social de *Estel de Llevant*, con experiencia como persona psiquiatrizada, activista de *Obertament Balears* y formada en *Peer2peer*.

Pilar Ponce Rigo, psicóloga y coordinadora de *3 Salut Mental*.

Calendario y horario:

12, 13, 14, 15, 16, 26,27,28,29 y 30 de septiembre de 9.30 a 15 h

Plazas: 12

Pre-Inscripciones: Hasta día 30 de junio de 2022 en www.3salutmental.com

Selección: En el mes de julio 2022 se harán entrevistas.

Coste: La participación es gratuita, pero requiere constancia e implicación.

Se entregará un diploma de asistencia expedido por *3 Salut Mental* a todas aquellas personas que hayan asistido un 75% del total de horas.

Peer2Peer permite que aquellas personas que han convivido o conviven con problemas de salud mental, se conviertan en agentes de apoyo mutuo para acompañar a personas que viven una situación similar.

Esta acción formativa está basada en el Certificado de profesionalidad de apoyo mutuo en salud mental desarrollado por la Red Escocesa de recuperación y la Autoridad de calificaciones escocesas. El material se ha adaptado de la Fundación INTRAS.