



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

1.  
¿Cuál es la diferencia entre dar consejos y entablar una conversación basada en una experiencia similar que le pueda resultar útil a la persona que estamos apoyando?



2.  
La comunicación no verbal es tan importante como la comunicación verbal. ¿Cómo podemos mostrar respeto, curiosidad y apertura a través de la comunicación no verbal?



3.  
En una relación de apoyo mutuo, ¿qué debe evitarse en la conversación? Elige de la siguiente lista:

1. negarse a hablar
2. dar instrucciones
3. decirle al interlocutor que no se preocupe
4. ser firme
5. prejuizar
6. asegurarse de qué es lo que quiere comunicar la otra persona
7. mantener el contacto visual



4.  
Ser asertivos significa tener confianza en uno mismo. Este concepto se puede resumir en las siguientes palabras «Estoy bien, tengo derecho a ser yo mismo». ¿Verdadero o falso?





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

5.  
¿Qué puedes hacer  
para mantener la  
serenidad a diario?  
Menciona al menos  
dos cosas.



6.  
Encontrar el equilibrio  
vital consiste en  
prestar la misma  
atención a todos los  
aspectos de tu vida.  
¿Verdadero o falso?



7.  
Estar presente es estar  
atento a nuestros  
propios asuntos.  
¿Verdadero o falso?



8.  
¿Se puede definir el  
bienestar como sentirse  
bien y tener las propias  
necesidades satisfechas?





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

9.  
Una persona sin hogar  
es una persona que...



10.  
¿Puedes identificar dos  
de las formas que puede  
adoptar una red de  
apoyo mutuo?



11.  
Crear una red requiere  
compromiso y tiempo,  
pero ¿qué significa crear  
una red? Proporciona al  
menos tres respuestas.



12.  
¿Cómo se percibe a las  
personas sin hogar en la  
Unión Europea?





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

13.

Rellena los espacios vacíos.  
"Puedo apoyar a una persona sin hogar inspirándole (1) \_\_\_\_\_ hacia los servicios existentes que conozco, respetando su deseo y su (2) \_\_\_\_\_ (porque el viaje de recuperación tiene diferentes momentos y todos somos (3) \_\_\_\_\_ en nuestra forma de afrontarlo. También puedo compartir lo que ya sé, pero siempre con (4) \_\_\_\_\_



14.

¿Cuántas personas se ven afectadas por el sinhogarismo?



15.

¿Cuáles son los objetivos de una red dirigida por agentes de apoyo?  
Menciona al menos tres.



16.

¿Puedes citar al menos dos documentos básicos que protejan los derechos de las personas sin hogar?





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

17.  
¿Qué es un trauma?



18.  
¿En qué consiste un trauma de tipo 2?



19.  
¿Qué tipo de síntomas puede provocar un trauma? Menciona algunos de ellos.



20.  
El trauma y la falta de vivienda están relacionados de muchas maneras. Menciona al menos una.





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

21.  
El profesional espera que el agente de apoyo se haya recuperado totalmente y haya dejado atrás todos sus problemas personales. ¿Verdadero o falso?



22.  
Los profesionales deciden las tareas de trabajo del agente de apoyo. ¿Verdadero o falso?



23.  
¿Cuáles son las claves de una buena cooperación entre los profesionales y los agentes de apoyo? Menciona algunas de ellas.



24.  
¿Con qué retos te puedes encontrar al trabajar como agente de apoyo? Menciona algunos de ellos.





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

25.  
Rellena los espacios vacíos. Hay algo más importante que “hacer por” cuando se trata de apoyar a una persona como agente de apoyo, y es “\_\_\_\_\_”.



26.  
Las dificultades y los fracasos no son un buen método de aprendizaje.  
¿Verdadero o falso?



27.  
Los agentes de apoyo mutuo pueden ejercer poder sobre los pares a que están apoyando.  
¿Verdadero o falso?



28.  
Elige la opción correcta.  
Asumir riesgos, probar cosas nuevas y salir de nuestra zona de confort es \_\_\_\_\_ para el crecimiento personal y el cambio.

1. inútil
2. importante
3. peligroso





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

29.

Elige la opción correcta.  
Una buena manera de conectar con la persona que se está apoyando es:

1. sacar una reflexión de nuestra experiencia personal
2. hacer muchas preguntas sobre su historia
3. simplemente compartir nuestra experiencia personal y escucharla



30.

Las experiencias personales que se comparten no deben tener necesariamente algo que ver con el sinhogarismo.  
¿Verdadero o falso?



31.

Tu experiencia de recuperación y las cosas que te ayudaron a ti también serán útiles para todos los que están actualmente en el proceso de recuperación.  
¿Verdadero o falso?



32.

Se recomienda añadir algo de acción y romanticismo al contar las experiencias personales para mantener la atención de la persona a la que se está apoyando.  
¿Verdadero o falso?





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

33.  
¿Quién puede ser un  
modelo a seguir?



34.  
¿Por qué es importante  
la confidencialidad en  
el marco del apoyo  
entre pares?



35.  
¿Cuál es la función  
principal de un agente  
de apoyo?



36.  
Selecciona los cuatro  
principios que te guiarán  
como agente de apoyo:

1. Respetar las necesidades individuales de la persona a la que apoyas.
2. Respetar su proceso personal hacia la recuperación.
3. No establecer límites en la relación de apoyo mutuo.
4. Promover el empoderamiento de la persona para que asuma un papel activo en su proceso de recuperación.
5. Colaborar con los profesionales y poner en contacto a la persona con los proveedores de servicios.





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

37.  
¿Cuáles son los valores  
de la justicia restaurativa?



38.  
¿Qué es la mediación?



39.  
¿Cuáles son las cinco  
preguntas que deben  
hacerse en una  
mediación restaurativa?



40.  
Rellena los espacios vacíos.  
¿Cuáles son los cinco pasos  
que debe seguir un mediador  
en una intervención  
restaurativa?

1. Escuchar
2. Definir las cuestiones clave del \_\_\_\_\_
3. Centrarse en la búsqueda de una \_\_\_\_\_, en lugar de ver a quien echar la \_\_\_\_\_
4. Proponer alternativas para llegar a un \_\_\_\_\_
5. Elaborar un acuerdo por escrito





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

41.

La tendencia a padecer problemas de salud mental entre la población sin hogar, comparada con la población general, es...

1. 15 veces más frecuente
2. Dos veces más frecuente
3. Igual



42.

¿Cuándo puede producirse un trastorno de estrés postraumático?



43.

La Concienciación – darse cuenta de que no todo está perdido y de que se puede alcanzar una vida plena – es una de las cinco etapas del proceso de recuperación.  
¿Verdadero o falso?



44.

¿De qué trastorno mental puede ser síntoma la pérdida de interés o placer en actividades que la persona solía disfrutar antes?





¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?



¿Lo sabes?

45.  
¿Qué entendemos  
por empoderamiento  
en una relación  
entre pares?



46.  
¿Cuál es la diferencia  
entre una relación de  
tipo asistencial y una  
relación basada en el  
empoderamiento entre  
personas que han vivido  
una experiencia similar?



47.  
Describe brevemente  
las tres funciones del  
triángulo dramático



48.  
Menciona al menos tres  
técnicas para marcar los  
límites en una relación  
entre pares.

