

Experiencia vivida:  
Experiencia directa y  
personal sobre un  
tema o servicio  
concreto

Experto por experiencia:  
persona que tiene  
conocimientos específicos  
sobre un tema determinado  
porque lo ha vivido  
(experimentado)  
en primera persona

### ¿Amigo o proveedor de servicios?

Quizá te estés preguntando en qué dirección debe desarrollarse la relación de apoyo mutuo. En realidad, es difícil dar una respuesta definitiva a esta pregunta ya que depende de muchos factores. Indudablemente, es esencial que los agentes de apoyo tengan un código de conducta claro, que establezca los principios y la práctica que se deriva de ellos.

No existe una receta universal para que la relación entre compañeros de apoyo mutuo tenga éxito, pero cualquier agente de apoyo debe saber qué actitudes no son aceptables en el apoyo mutuo, por ejemplo, mantener relaciones íntimas con el compañero, compartir sustancias ilegales o realizar transacciones financieras fuera de las formalmente establecidas por la organización que presta los servicios. Pero, ¿qué hay de mantener una relación de amistad, compartir historias de tu vida, aceptar el apoyo emocional de tu compañero? Dependerá mucho de ti, de los límites que establezcas, de lo que acuerdes con tu compañero y del tipo de relación que estés dispuesto a crear.

Lee más [aquí](#)





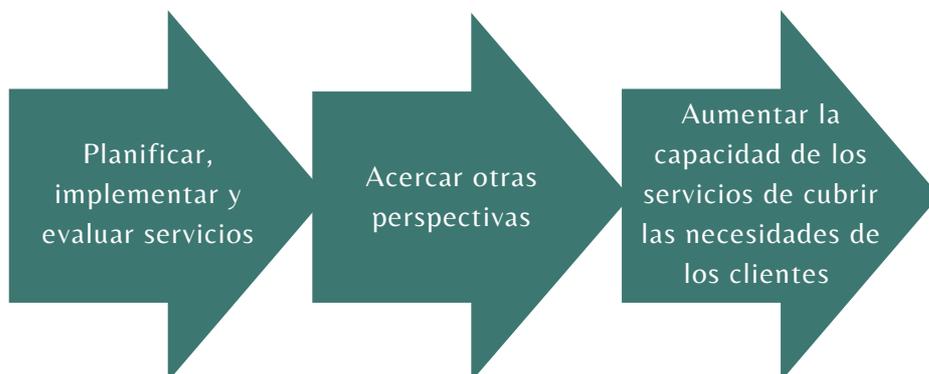
## CONSIDERA LO QUE EN TU HISTORIA PODRÍA SER ÚTIL Y LO QUE PODRÍA SER PERJUDICIAL PARA TU COMPAÑERO

### ¿Qué hay que tener en cuenta?

- Evita generalizar tus experiencias
- Recuerda que cada persona es diferente y puede reaccionar de forma distinta
- Evita dar consejos directos
- Evita exagerar tanto lo positivo como lo negativo

### Compartir la experiencia vivida a otros niveles

Los expertos por experiencia pueden ayudar no sólo compartiendo su historia con sus compañeros. Su experiencia también es valiosa para los profesionales y las entidades existentes.



Recuerda: tú eres la mejor prueba de que la recuperación es posible. ¿Cómo compartir lo que sabes con quienes lo necesitan? Aprende más sobre esto en la unidad 6.

Enlaces a otras lecturas:

[Charlas Tedx: Cómo tu experiencia vivida de enfermedad mental puede ayudar a los demás](#)

[Hablar desde la experiencia: El poder de los agentes de apoyo mutuo](#)