

¿Qué es el apoyo mutuo?

Es un modelo de intervención en el que las personas que tienen una determinada experiencia vital se ayudan mutuamente.

Sinhogarismo

Es muy difícil definir el sinhogarismo. Busch-Geertsema propone una definición global en la que el sinhogarismo es "la falta de acceso a una vivienda mínimamente adecuada".

FEANTSA calcula que en 2021, cada noche, hubo aproximadamente 700.000 personas sin hogar en la calle o en albergues, lo que supone un aumento del 70% respecto a 2011.

La "trimorbilidad" es un síndrome común que experimentan las personas sin hogar. Se trata de la combinación de enfermedad mental, mala salud física y consumo de sustancias.

Múltiples desventajas

A menudo la falta de hogar no es el único problema al que se enfrenta la persona. Es frecuente que las personas sin hogar tengan que lidiar con problemas de salud mental o física, con el abuso de sustancias, el maltrato familiar, el abuso sexual o la exclusión social. Es fundamental identificar la existencia de estos problemas para comprender el contexto global de la persona y ofrecerle una ayuda adaptada a sus necesidades.

EN LA UNIDAD 1 APRENDERÁS:

- qué es el apoyo mutuo y cuál es el papel de un agente de apoyo mutuo;
- los objetivos y valores del apoyo mutuo, la importancia de la confidencialidad en una relación de apoyo mutuo;
- el impacto que puede tener ayudar a los demás en la persona que ofrece la ayuda.





OBJETIVOS DEL APOYO MUTUO:

- El objetivo global del apoyo mutuo es ayudar a las personas a superar situaciones y circunstancias difíciles;
- Es fundamental darse cuenta de que no se trata de dar respuestas y soluciones predefinidas;
- Ayudar a las personas a enfrentarse a las dificultades mediante el establecimiento de relaciones basadas en la comprensión mutua, el respeto y el intercambio;
- Servir de puente entre los pares y la ayuda profesional;
- Comprometerse con los clientes.

En la unidad 1 también aprenderás más sobre las funciones principales de un compañero de apoyo, que son: ofrecer apoyo social y emocional entablando una relación personal a largo plazo, ayudar con la gestión diaria de los problemas o proporcionar acceso al apoyo profesional y a los recursos de la comunidad.

Más información:

[Formación de agentes de apoyo mutuo](#)

[El apoyo mutuo en el contexto de sinhogarismo](#)

[Provisión del apoyo mutuo en la intersección del sinhogarismo y abuso de sustancias](#)



EL BENEFICIO DE AYUDAR A LOS DEMÁS

Ayudar a los demás también beneficia a los que ayudan. Permite ganar confianza en uno mismo, a tener un sentido de pertenencia, un propósito y una imagen personal positiva. Sin embargo, también puede provocar emociones negativas a la persona, como sentirse frustrado o sobrecargado, y provocarle desgaste. El equilibrio entre ofrecer y recibir apoyo se traduce en una puesta en práctica eficaz del apoyo mutuo en la que todas las partes pueden beneficiarse él.

Para conocer los desafíos y las oportunidades de ofrecer apoyo mutuo, haga clic [aquí](#).