



RESUMEN SEMANAL N° 8

Formación para profesionales
Utilizar la propia experiencia vital para ayudar a los demás

En la unidad 8 aprenderás sobre la eficacia del enfoque basado en las fortalezas, que se centra en ayudar a los clientes a identificar y desarrollar sus virtudes. También descubrirás los aspectos que hay que tener en cuenta antes de compartir la experiencia propia, así como los inconvenientes y las dificultades que ello conlleva, entre otros temas útiles.

Experiencia vivida

Experiencia directa y personal relacionada con una vivencia o un servicio concreto

La experiencia vivida en primera persona es fundamental en el apoyo mutuo. Pero, ¿cómo debe emplearse? ¿Qué papel debe adoptar el agente de apoyo y cómo puede ayudar? Algunos aspectos dependerán de las preferencias y predisposiciones individuales y otros pueden estar predefinidos, especialmente en el caso de los servicios formalizados de apoyo mutuo (de carácter profesional). Pero, ¿qué pasa con quedar fuera de las sesiones, compartir todo tipo de historias personales, dar y recibir apoyo emocional?

No existe una fórmula universal para que la relación entre pares tenga éxito, pero todos los agentes de apoyo deben saber qué comportamientos no son aceptables en este tipo de relación, por ejemplo, mantener relaciones íntimas con el agente, compartir sustancias ilegales o realizar operaciones financieras fuera de las formalmente establecidas por la organización que presta los servicios.





Paralelismo en la experiencia vivida

La falta de hogar afecta a personas de todas las procedencias y conlleva muchos problemas adicionales. A veces las experiencias pueden ser muy parecidas y otras veces puede haber notables diferencias. En primer lugar, es importante que todas las partes entiendan que es difícil llegar a un nivel ideal de paralelismo en la experiencia vivida entre dos personas en el contexto del apoyo mutuo. Por lo tanto, es esencial que el agente de apoyo sea capaz de empatizar con la situación y de comprender las diferencias entre él y su par.



Experto por experiencia

Una persona que tiene conocimientos específicos sobre un tema determinado porque lo ha vivido (experimentado) en primera persona.

Llevar la experiencia vivida a otros niveles

Los expertos por experiencia no solo ayudan compartiendo sus vivencias con sus pares. Su experiencia también es valiosa para los profesionales y las estructuras existentes.

Su participación en la planificación, puesta en marcha y evaluación de los servicios aporta diferentes perspectivas y mejora las posibilidades de que estos servicios satisfagan las necesidades de los usuarios.

Enlaces:

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

[Desarrollando un modelo de mecanismos de cambio a través del apoyo mutuo intencionado unidireccional](#)

[Expertos por experiencia: El apoyo mutuo y su aplicación con las personas sin hogar](#)

[Cómo tu experiencia vivida de salud mental puede curar a otros CHARLA TEDx](#)