



# **PROGRAMA DE FORMACIÓN**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# **PROGRAMA DEL FORMACIÓN**



# 1

## *UNIDAD*

### Introducción al apoyo mutuo



## 1.1 Introducción

Esta unidad introducirá a los participantes al curso. El formador y los participantes se conocerán. El grupo establecerá conjuntamente las normas compartidas que regirán los encuentros. El formador tanteará los deseos y las expectativas de los participantes en relación con la formación

Presentaremos el concepto de apoyo mutuo (principios, valores fundamentales, diferencias entre un agente de apoyo mutuo y un experto por experiencia...). Abordaremos el concepto general de recuperación – entendido ampliamente como recuperación de las situaciones vitales difíciles – y su relación con el apoyo mutuo. Reflexionaremos sobre el valor de la experiencia vivida en primera persona. Además, consideraremos los resultados deseados de las intervenciones de apoyo entre pares en el compañero.

## 1.2 Resultados del aprendizaje

- Definir lo que queremos conseguir con la formación
- Establecer las bases para trabajar juntos
- Desarrollar una comprensión del apoyo entre pares
- Identificar los distintos tipos de apoyo entre pares
- Distinguir los principios y valores del apoyo entre pares
- Reflexionar sobre el significado de la recuperación

## 1.3 Plan de la sesión

### DURACIÓN

3 h aprox.

### MATERIALES

- Manual del formador
- Manual del agente de apoyo mutuo (incluye las hojas de actividad, los casos prácticos y ejercicios de autoevaluación)
- Programa de la sesión (incluye hojas de actividades y casos prácticos)

- Materiales de oficina (papel en diferentes tamaños, cartulinas, bolígrafos, lápices, rotuladores pósitos, etc.)
- Rotafolio/Pizarra
- Ordenador con conexión a Internet
- Proyector/TV

## INTRODUCCIÓN

Comienza la sesión con una ronda de presentaciones. Como formador, sé el primero en presentarte. Procura hacerlo de forma relajada, evitando demasiada formalidad. Pide a cada participante que se presente brevemente (en 2 o 3 frases).

A continuación, invita a los participantes a dividirse en parejas y hablar de:

- a.** Una cosa/actividad que le guste
- b.** Una cosa/actividad que no le guste
- c.** ¿Por qué quiere ser agente de apoyo mutuo?
- d.** Una expectativa relacionada con esta formación
- e.** Un temor/duda relacionada con esta formación

Una vez los participantes hayan intercambiado esta información, el grupo vuelve a juntarse y cada persona presenta ante el grupo a su pareja, en base a lo que acaba de conocer sobre ella.

Ahora que se han hecho las primeras presentaciones, introduce el curso a los participantes. Puedes presentar el programa de formación, la duración y el calendario de la formación, anticipar los resultados previstos, etc. Invita a los participantes a preguntarte todas las dudas que les vayan surgiendo.

Después, mueve el foco de atención hacia las expectativas de los participantes. Pregúntales sobre sus deseos y necesidades en cuanto a la temática. Puedes retomar el debate de las expectativas al final de la sesión cuando tengas una visión más amplia de la temática del curso. Los resultados de este debate te darán ideas sobre cómo adaptar las actividades a lo largo del curso para que se ajusten mejor a las necesidades del grupo.

## DURACIÓN

40 minutos



## **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Unidad 1. Introducción al apoyo mutuo, Manual del formador

Capítulo 1. Introducción al apoyo mutuo, Manual del agente de apoyo mutuo

## **NOTAS/OBSERVACIONES**

No es tu única oportunidad para preguntar a los participantes sobre sus deseos. De hecho, es conveniente que lo hagas al comienzo de cada sesión para asegurarte de que la formación se ajusta a las necesidades de los participantes.

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Establecer juntos las normas
<b>DURACIÓN</b>	30 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	N/A
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Invita a los participantes a definir las normas básicas para las sesiones del programa. Haciéndoles partícipes es más probable que el grupo se comprometa con las normas creadas. Puedes pedir a los participantes que propongan las normas en una discusión plenaria. Para ello, cada uno puede basarse en sus experiencias con formaciones y trabajo en grupo previos.</p> <p>Puede ocurrir que no se les ocurran ideas de inmediato. Si este es el caso, puedes inducir la reflexión sobre los aspectos que deben cubrir las normas a través de preguntas preguntando al grupo, por ejemplo:</p> <p>¿Cómo os gustaría que interactuáramos/nos relacionáramos entre nosotros (como grupo)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo queréis ser tratados por el resto?</li> <li>- ¿Cómo queréis tratar al resto?</li> <li>- ¿Cómo queréis que el grupo afronte lo que compartís con nosotros?</li> <li>- ¿Qué situaciones/actitudes podrían perjudicar nuestro proceso de aprendizaje?</li> <li>- ¿Qué situaciones/actitudes podrían contribuir a crear una atmósfera negativa?</li> <li>- ¿Qué puede hacer cada uno de nosotros para construir y mantener un espacio agradable para compartir y aprender de los demás?</li> </ul> <p>En base a las respuestas de los participantes, puedes escribir un “decálogo de principios” que regirá las relaciones durante la formación y dentro del grupo en una hoja A3 o A2. Puedes colgar el decálogo en un lugar visible en la sala de formación para que los principios estén presentes y visibles durante la formación.</p>



<b>ACTIVIDAD 2</b>	La recuperación. ¿Qué significado tiene para mí?
<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 1. Hoja de actividad 1: ¿Cómo lidié con...?
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Introduce brevemente el concepto de recuperación a los participantes (recuerde que habrá una sesión aparte sobre la recuperación cuando lleguemos a la unidad 4). Aquí nos referimos a la recuperación de situaciones difíciles en la vida, como el sinhogarismo, un trauma, un problema de salud mental, una enfermedad física. Recuperación entendida como un proceso, un viaje continuo que te hace seguir adelante, día tras día. Conviene subrayar la importancia de la esperanza en el proceso de recuperación – la creencia en que las cosas siempre pueden ir a mejor y en que una vida con sentido es posible, a pesar de las dificultades.</p> <p>Para tratar de hacer palpable esta esperanza dentro del grupo, invita a los participantes a realizar el siguiente ejercicio.</p> <p>Pídeles que piensen una situación difícil que hayan afrontado en el pasado y que hayan superado. No es necesario que esté relacionada con el sinhogarismo. Puede tener que ver con un problema familiar, de salud, de relación sentimental, de trabajo... o cualquier otra situación que los participantes quieran compartir.</p> <p>Dales a los participantes varios minutos para pensar sobre la situación que quieran compartir. Una vez la hayan elegido, indícales que cojan la ficha <i>Cómo lidié con...</i>, en la que se pide a los participantes que recuerden cómo afrontaron el problema y reflexionen sobre sus sentimientos y emociones durante el proceso, a través de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué pensaste cuando se produjo la situación? ¿Cómo te sentiste?</li> <li>- ¿Qué hiciste cuando ocurrió?</li> <li>- ¿Necesitaste ayuda para solucionar/superar la situación?</li> <li>- ¿Quién te ayudó a superarla? ¿Qué hizo esa persona para ayudar?</li> <li>- ¿Qué aprendiste de esa situación?</li> <li>- ¿Qué sientes hoy cuando piensas en esa situación?</li> </ul>

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Introducción al apoyo mutuo
<b>DURACIÓN</b>	20 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	N/A
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Presenta a los participantes el concepto del apoyo mutuo, sus objetivos, del papel de la experiencia compartida y de las implicaciones de ayudar a los demás. Háblales de las diferentes figuras que participan en el proceso de apoyo mutuo. Describe brevemente los diferentes tipos de apoyo mutuo en cuanto a su organización y la relación entre el agente de apoyo y el par que recibe ayuda.</p>

<b>ACTIVIDAD 4</b>	¿Funciona? Considerando los resultados deseados
<b>DURACIÓN</b>	20 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 1. Hoja de actividad 2: “¿Funciona?” Determinar qué resultados esperamos lograr
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Tras comentar los propósitos y valores del apoyo mutuo en la actividad anterior, los participantes pueden determinar qué tipo de resultados se espera de una intervención de apoyo mutuo.</p> <p>Pide a los participantes que clasifiquen los estados de ánimo/resultados en las personas que reciben apoyo mutuo colocándolos en el lugar adecuado en la tabla de la ficha.</p> <p>Deja claro a los participantes que este es solamente un ejercicio informativo sobre el efecto deseado del apoyo mutuo. Explica que, en la práctica, puede ser difícil valorar si un determinado resultado (tanto positivo como negativo) es consecuencia de la intervención del apoyo mutuo, ya que hay múltiples factores que ejercen influencia a la vez.</p>



<b>ACTIVIDAD 5</b>	Análisis del caso práctico
<b>DURACIÓN</b>	30-40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	El caso de Paul
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>Lee el caso en voz alta o pide a otra persona que lo haga. Invita al grupo a responder a las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) ¿Cuáles pueden ser las barreras para las personas que intentan ayudar a Paul?</li><li>2) ¿Qué servicios debería recibir Paul una vez esas barreras sean superadas?</li><li>3) ¿Qué tipo de ayuda se necesita por parte de los profesionales?</li><li>4) ¿Cuál podría ser tu papel como agente de apoyo mutuo? ¿Cómo podría ayudar el apoyo mutuo a Paul?</li><li>5) ¿Hay alguien más que deba colaborar, además de los profesionales y el agente de apoyo mutuo? ¿Cómo podría hacerlo?</li><li>6) Teniendo en cuenta la felicidad que su familia había aportado a Paul, ¿se te ocurre</li></ol>

## CIERRE DE LA SESIÓN

Al final de la sesión, el formador formulará preguntas que estimulan la reflexión, por ejemplo: “¿Creéis que la sesión de hoy os acerca a convertirlos en agentes de apoyo? ¿Cómo?”. Luego invitará a los participantes a señalar los aspectos que les han llamado la atención, lo que han aprendido y lo que se llevan de la sesión y, también, y los animará a compartir posibles dudas relacionadas con la misma.

# 1

## UNIDAD

**Hojas de actividad y  
caso práctico**



Accommodating a travelling **life**

**ACTIVIDAD 1.1****¿Cómo lidié con...?**

Piensa en un problema o situación difícil concreta que hayas tenido que solucionar en el pasado. Puede estar relacionada con cualquier cosa – un problema familiar, un problema de salud, un problema amoroso, de trabajo... Una vez hayas elegido una situación, intenta responder a las siguientes preguntas en relación con la misma.

**¿Qué pensaste cuando ocurrió? ¿Cómo te sentiste?****¿Qué hiciste al respecto cuando ocurrió?****¿Necesitaste ayuda para solucionar/superar la situación?****¿Quién te ayudó a superarla? ¿Qué hizo para ayudarte?**

**¿Qué aprendiste de esta situación que te resultara útil?**

**¿Cómo te sientes hoy con esa situación?**

**ACTIVIDAD 1.2****¿Funciona?**

Rellena la tabla con los estados de ánimo del siguiente cuadro

Aumento de confianza	Mayor sentido de autonomía	Sensación de igualdad
Sensación de impotencia	Mayor comodidad	Sensación de pertenencia
Falta constante de recursos para hacer frente a la situación	Mayor sensación de inferioridad	Falta constante de competencias/ habilidades
Aumento de autoestima	Desarrollo e intercambio de competencias	Mayor sensación de fracaso
Deterioro de autoestima	Aumento de la sensación de dependencia	Aumento del malestar

¡PARECE QUE FUNCIONA!	ALGO VA MAL...

¿Se te ocurren otros estados de ánimo que podrían indicar si el apoyo mutuo funciona o no? Escríbelos



## CASO PRÁCTICO:

### El caso de Paul

Paul es un hombre de 45 años. Su infancia estuvo severamente marcada por la violencia y la drogadicción de sus padres; por esta razón, a los 12 años, se llevaron a Paul a cuidado temporal.

Paul se sentía muy incómodo en su casa de acogida. Tuvo problemas con los estudios y aceptando las normas. Al poco tiempo comenzó a escaparse de su hogar de acogida y hacer novillos en clase. Era un chico joven lleno de dolor e ira; no había aprendido cómo lidiar con estos complejos sentimientos.

A los 18, se mudó a su propio apartamento, organizado por el Servicio de Protección de Menores, donde vivió dos años, pero sus problemas psicológicos empeoraron en esa etapa. Desarrolló actitudes antisociales, comenzó a consumir Drogas, y empezó a delinquir, robando un coche y vendiendo droga. Eventualmente, fue condenado a cárcel y perdió el apartamento.

Tras su puesta en libertad, los servicios sociales le ayudaron a alquilar un nuevo apartamento, pero continuó consumiendo drogas y rompiendo las reglas. Comenzó a meter a sus amigos sin hogar en el apartamento. Debido a las quejas de sus vecinos, Paul fue, primero, amenazado con ser desahuciado y eventualmente le echaron del apartamento.

Tras un año en la calle, se mudó a una unidad de vivienda de ayuda. Viviendo allí le fue mejor, aunque Paul continuaba delinquiendo y con pequeñas penas de cárcel, sin embargo, no perdió el apartamento en estas ocasiones.

Un punto de inflexión en la vida de Paul fue cuando empezó una relación, y su esposa se quedó embarazada. Esta vez quiso marcar la diferencia por su hijo. Su esposa también había tenido problemas con el abuso de sustancias, que es por lo que su caso fue monitorizado por la oficina de servicios sociales.

El niño nació sano, y el hombre se mudó a su propia casa con su familia. En casa, eran apoyados por un asistente familiar y Paul trató incesantemente de conseguir trabajo, pero por sus antecedentes criminales, le parecía imposible. El deterioro de sus condiciones familiares llevó a Paul y su esposa a comenzar a beber, comenzaron a combatir constantemente, recreando el mismo ambiente en el que Paul vivió su infancia. La pareja se divorció cuando su hijo tenía 2 años y el Servicio de Protección de la Infancia consideró que ambos padres eran incapaces de proporcionarle unos cuidados apropiados al niño, acabando el niño en cuidado temporal.

### Preguntas para reflexionar

1. ¿Cuáles crees que son las barreras que encuentra la gente que trata de apoyar a Paul?
2. ¿Cuáles crees que son las barreras que encuentra la gente que trata de apoyar a Paul?
3. ¿Qué servicios deberían activarse para ayudar a Paul una vez que se derriben esas barreras?
4. ¿Qué tipo de ayuda de profesionales necesita?
5. ¿Cuál podría ser tu rol como agente de apoyo?

- 6.** ¿Hay alguien más que podría ser necesario en la cooperación, aparte de profesionales y el agente de apoyo? ¿En qué sentido?
- 7.** Teniendo en cuenta la Felicidad inicial que la familia le ha traído a Paul, ¿puedes pensar en alguna forma de que se involucre en un proceso de curación?