

# 6

## *UNIDAD*

**Usar la experiencia personal  
para ayudar a los demás**

## 6.1 Introducción

Compartir experiencias personales es un elemento clave de los programas y servicios basados en el apoyo mutuo en cuanto contribuye a construir la relación de apoyo entre la persona que ofrece ayuda y aquella que la recibe. Asimismo, reflexionar sobre la propia experiencia vivida y crear relatos de hechos pasados pueden ayudar al agente de apoyo mutuo a mirar el pasado – y el presente – desde una perspectiva diferente, a asignar significados distintos a ciertos hechos y a encontrar la forma de cambiar su propia vida. Sin embargo, si queremos sacarle el máximo partido a esta práctica y garantizar la seguridad tanto del agente de apoyo como de la persona que recibe apoyo, todas las partes interesadas – incluidos los profesionales implicados en la organización y la supervisión del servicio – deben saber qué aspectos de la experiencia propia puede ser útil compartir para lograr estos objetivos y cuáles se deben evitar.

## 6.2 Resultados del aprendizaje

- Entender el valor de la experiencia vivida en el apoyo mutuo
- Conocer los beneficios potenciales que se obtienen al compartir la experiencia vivida
- Examinar las dificultades de compartir experiencias
- Analizar las maneras en las que una persona puede replantear y asignar nuevos significados a hechos del pasado
- Conocer los aspectos relevantes a la hora de compartir la experiencia de forma eficaz

## 6.3 Plan de la sesión

### DURACIÓN

2,5 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

## **CONTENIDOS CONCEPTUALES**

Unidad 8. Usar la experiencia personal para ayudar a los demás, Manual del formador

Capítulo 6. Usar la experiencia personal para ayudar a los demás, Manual del agente de apoyo mutuo

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Reescribir la propia historia
<b>DURACIÓN</b>	30 minutos
<b>RECURSOS ADICIONALES</b>	<p>Un breve vídeo sobre una historia de recuperación</p> <p>Ejemplo: Sobreviviendo sin hogar   Entrevista a Vicente Ramón   Variación XXI (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5sD4oUmRSk">https://www.youtube.com/watch?v=S5sD4oUmRSk</a>)</p> <p>El formador puede seleccionar un fragmento del video o también escoger un video más corto.</p>
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	N/A
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>El formador propone que el grupo vea una historia de recuperación contada en primera persona por alguien que superó la situación de sin hogar. Para ello, el formador puede enseñar un extracto del video propuesto o buscar un vídeo adecuado en su propio idioma que sea relativamente corto (hasta 10-15 minutos) y que transmita la transformación del punto de vista del protagonista sobre sus propias experiencias a lo largo del tiempo.</p> <p>Después de que el grupo haya visto el video, se invita a los participantes a reflexionar sobre i. el proceso por el que podría haber pasado el protagonista para ver/formular su historia de la manera en que lo hace en el vídeo, ii. el efecto que tiene escuchar historias personales de recuperación en otras personas, no involucradas en la historia.</p> <p>El formador puede plantear las siguientes preguntas a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Crees que (nombre del protagonista) siempre ha tenido la misma perspectiva sobre los acontecimientos de su vida?</li> <li>- ¿Qué puede haberle motivado a cambiar su perspectiva o ver los hechos desde una perspectiva diferente?</li> <li>- ¿Cómo te sientes después de escuchar este relato sobre la recuperación?</li> <li>- ¿Cómo te afecta escuchar los relatos de recuperación de otras personas?</li> </ul> <p>El formador invita al grupo a elaborar unas conclusiones comunes y procurando que todos los participantes entiendan que compartir la historia personal narrada en primera persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede ayudar a una persona a replantear su experiencia y asumir el control de su vida.</li> <li>- Permite a una persona reflexionar sobre los hechos pasados, observarlos desde una perspectiva diferente y darse cuenta de cuánto su vida ha cambiado desde entonces</li> </ul>



<b>ALTERNATIVAS/ CONSEJOS</b>	Como una alternativa a la reproducción de un video, se puede invitar a alguien para que visite la sesión y comparta su propia historia de recuperación con el grupo.
-----------------------------------	--

<b>ACTIVIDAD 2</b>	Una carta a mí mismo
--------------------	----------------------

<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
-----------------	------------

<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 6. Hoja de actividad 1: “Carta a mí mismo”
--------------------------	---

<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>El formador pide a los participantes que recuerden un desafío que hayan superado en algún momento de su vida y que escriban una breve carta para felicitarse por ello y señalar los puntos fuertes que los llevaron a superar esas dificultades. Pueden concentrarse en un reto concreto o pueden optar por mencionar varios de ellos.</p> <p>Es importante informarles de que pueden pensar en retos y dificultades relativamente pequeños, que también son una parte importante de nuestra vida cotidiana y que enfrentarse a ellos, con frecuencia, lleva a resolver problemas más grandes y complejos. Señalar esto puede facilitar la actividad para aquellos participantes que, por ejemplo, tengan la sensación de que su(s) mayor(es) reto(s) en la vida aún no está(n) resuelto(s).</p> <p>Una vez que todos hayan terminado de escribir, se les invita a compartir sus cartas, centrándose especialmente en los puntos fuertes identificados. En caso de que los participantes tengan dificultades para identificar sus puntos fuertes, se les puede sugerir una lista de puntos fuertes que probablemente muchos de ellos hayan desarrollado con el tiempo y de los cuales aún no estén conscientes, por ejemplo:</p>			
	Habilidad para enfrentar problemas	Motivación	Perseverancia	Autonomía
	Preocuparse por los demás	Espiritualidad	Habilidades interpersonales	Habilidades técnicas
	Valor	Amabilidad	Inteligencia social	Autenticidad

	<p>El formador apoya a los participantes a elaborar unas conclusiones comunes basadas en los aspectos mencionados en sus cartas. Es recomendable hablar de la importancia de tener un sólido conocimiento de los propios puntos fuertes para poder compartir la propia experiencia de vida con la finalidad de apoyar la recuperación de otras personas a recuperarse.</p> <p>Para profundizar el tema, se pueden formular las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Reconocéis adecuadamente vuestro propio papel vuestra historia de recuperación o tendéis a dar todo el crédito a terceras personas?</li> <li>- ¿Se tiende a subestimar los logros con el tiempo? En caso afirmativo, ¿por qué?</li> <li>- ¿Los problemas que se han solucionado parecen tener menos importancia? En caso afirmativo, ¿por qué?</li> </ul>
<p><b>ALTERNATIVAS/ CONSEJOS</b></p>	<p>Nota: La actividad se puede llevar a cabo de forma alternativa, pidiendo a los participantes que, en lugar de retos, piensen en logros valiosos que hayan alcanzado durante sus vidas.</p> <p>Antes o después de la actividad, se puede animar al grupo a realizar una autoevaluación de diferentes puntos fuertes de la personalidad en el cuestionario Valores en Acción (<a href="#">Values in Action survey</a>), desarrollado por los psicólogos e investigadores Christopher Peterson y Martin Seligman, y disponible en más de 20 idiomas.</p>



<b>ACTIVIDAD 3</b>	Compartir experiencias (Juego de rol)
<b>DURACIÓN</b>	40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	Unidad 6. Hoja de actividad 2: “Compartir experiencias”
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO POR PASO</b>	<p>El formador presenta a los participantes aspectos relevantes que deben considerar para compartir su experiencia personal de forma eficaz. Para que la sesión sea más dinámica se puede plantear las posibles dificultades de manera conjunta (presentación Power Point).</p> <p>Se invitan a los participantes a formar parejas. Una persona asumirá el rol de un agente de apoyo y la otra actuará como la persona que necesita apoyo. Esta última solicita consejos al agente de apoyo sobre un determinado asunto y le pide que comparta su experiencia. La tarea del agente de apoyo consiste en intentar compartir su experiencia en relación con el asunto, siguiendo unas reglas básicas. Después se intercambian los roles.</p> <p>La hoja de actividad contiene una lista de situaciones a utilizar para el juego de rol.</p> <p>Cuando hayan terminado, en plenaria, se exploran con los participantes los diferentes efectos que el proceso haya podido tener en ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo te sientes al dar y recibir apoyo mutuo?</li> <li>- ¿Fue difícil compartir tu experiencia sobre el tema en cuestión? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Te sentiste incómodo? ¿Por qué te sientes de este modo?</li> </ul>

<b>ACTIVIDAD 4</b>	Análisis del caso práctico
<b>DURACIÓN</b>	30-40 minutos
<b>HOJA DE ACTIVIDAD</b>	El caso de Irina
<b>IMPLEMENTACIÓN PASO A PASO</b>	El formador lee el caso de Irina al grupo o pide a otra persona que lo lea en voz alta. El grupo contesta a las preguntas que aparecen al final del caso, de forma conjunta.
<b>ALTERNATIVAS/ CONSEJOS</b>	También puedes dividir el grupo en grupos más pequeños, de 3 a 4 personas, y pedirles que lean el caso y realicen un análisis inicial dentro del grupo pequeño. Después, los grupos pueden compartir sus respuestas y observaciones con el resto de la clase.

## **CIERRE DE LA SESIÓN**

Al final de la sesión, el formador formulará preguntas que estimulan la reflexión, es decir: “¿Creéis que la sesión de hoy os acerca a convertirnos 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 de hoy y, también, y los animará a compartir posibles dudas relacionadas con la misma.

# 6

## *UNIDAD*

### **Hojas de actividad y caso práctico**



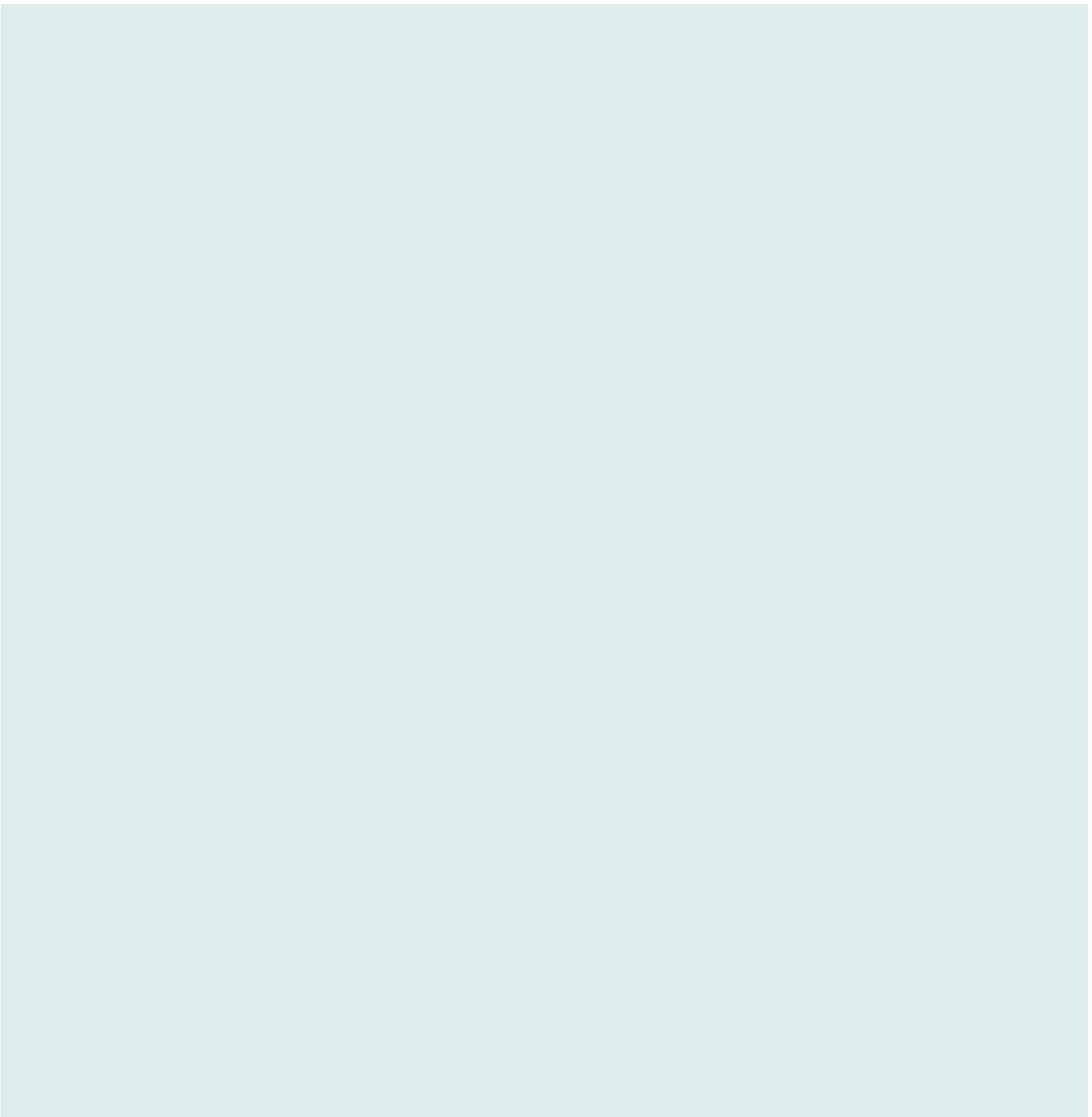
Accommodating a travelling **life**

## ACTIVIDAD 6.1

### Carta a mí mismo

Recuerda los retos que has superado en algún momento de tu vida. Puede ser cualquier cosa – desde los retos relativamente pequeños hasta los más complejos. Puedes concentrarte en un reto concreto o hacer referencia a varios. Piensa en los puntos fuertes de tu carácter que han desempeñado un papel importante en la superación de estos retos.

A continuación, escribe una breve carta en la que te felicitas por haber superado esas dificultades, y señala los puntos fuertes que te llevaron a luchar contra las mismas.





## ACTIVIDAD 6.2

### Compartir experiencias (juego de roles)

Junto con otro compañero, representa una conversación entre un agente de apoyo y una persona que recibe apoyo, basada en las situaciones indicadas a continuación.

Como agente de apoyo, es posible que se te pida compartir tu experiencia en relación con situaciones similares a las siguientes. Puede que no tengas una experiencia directa relacionada con alguna de estas situaciones, sin embargo, puedes intentar entender la postura de la persona y ofrecer tu visión.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

## CASO PRÁCTICO

### El caso de Irina

Irina nació en Rusia hace 62 años. Se mudó a Finlandia con su familia cuando tenía 7 años. Al principio, sufría bullying por no entender el idioma. Tras un año aprendió finés e hizo nuevos amigos. Cuando cumplió 10, su madre dio a luz gemelos. La vida familiar era bastante normal. La madre se quedaba en casa con los niños y el padre trabajaba arduamente. Cuando Irina cumplió 14 años, su padre murió en un accidente. Su madre se convirtió en madre soltera y su familia tuvo problemas para llegar a fin de mes. En varias ocasiones su madre tuvo periodos depresivos e Irina tuvo que cuidar de sus hermanos. Se aisló de sus compañeros y encontró consuelo en sus dos gatos.

3 años después, la madre de Irina decide mudarse de vuelta a Rusia. Irina no estaba familiarizada con la cultura rusa y prefirió quedarse en Finlandia. Como estudiaba y ya era prácticamente una adulta, su madre le permitió quedarse en Finlandia. Irina estudió y se convirtió en profesora de matemáticas. Se casó a la edad de 27 años. Su matrimonio fue feliz, pero la imposibilidad de tener hijos les causaba tristeza. Tras casi tres décadas de matrimonio su marido falleció y se quedó sola, sin familia en Finlandia. Tenía buena relación con sus hermanos que vivían en Rusia, pero raramente se veían; su contacto era principalmente por vía telefónica.

Irina se convirtió en usuaria de los servicios sociales tras ser amenazada de desahucio de su apartamento. La razón para el desahucio era su condición de pobreza y el desorden del apartamento. Un desagradable olor estuvo saliendo de su apartamento al pasillo durante un largo periodo de tiempo. Resultó ser debido a que Irina tenía 8 gatos y no podía cuidarles en condiciones. Se trasladaron a los animales a un refugio. Irina se denegó a esto porque los gatos eran todo lo que tenía. Se comportó de forma confusa y agresiva.

El apartamento de Irina estaba lleno de todo tipo de objetos. Había estado acumulando periódicos durante años. Había ropa sucia y telas por todos lados. Irina no podía dormir en su propia cama, la cual estaba cubierta de una pila de objetos. En su lugar, dormía en su sillón. No parece que le importara la situación del apartamento. Tampoco permitía que nadie lo limpiara.

Daniel, el trabajador social asignado al caso de Irina, trató de construir una relación de confianza con ella, pero ella no se mostraba receptiva a su ayuda. Él sospechaba que Irina se estaba enfrentando a problemas de salud mental, pero no había registros de trastornos mentales o tratamientos previos. Nada apuntaba al abuso de sustancias.

Un vecino le contó a Daniel que el marido de Irina había fallecido algunos años antes. No parecía que tuviera muchos amigos o familiares, pero parecían disfrutar de su vida de pareja. Le sorprendió enterarse de que tenía 8 gatos en el apartamento, dado que sólo sabía de tres gatos. Confesó que él no la había visto tan a menudo como antes.

Daniel había tratado de prevenir el desahucio de Irina y su casero estaba dispuesto a negociar siempre que el apartamento se mantuviera limpio e Irina recibiera ayuda. Irina rechazó acudir a los servicios de salud mental y limpiar el apartamento. Finalmente, las autoridades sanitarias y los servicios sociales consideraron que Irina estaba en situación de riesgo inminente para sí misma, y ordenaron su traslado a la unidad de psiquiatría para recibir ayuda. Gracias al tratamiento, la condición mental de Irina mejoró; comenzó a ver su situación con perspectiva y se sintió profundamente avergonzada. Volvió a su apartamento. A pesar de que su condición física ahora es buena, su permanencia en el piso parece incierta y se olvida de tomar sus medicamentos a veces. Los hermanos de Irina se han comprometido en ir a visitarla en cuanto les sea posible, pero es posible que les lleve un tiempo. Uno de sus vecinos



comprueba cómo se encuentra una vez a la semana. Aun así, Irina se siente sola y deprimida. Echa de menos a su marido y a sus gatos.

### **Preguntas para reflexionar**

- 1.** ¿Por qué la situación de Irina se volvió tan crítica?
- 2.** ¿Qué se puede hacer para que los problemas de Irina no reaparezcan y no acabe en la calle?
- 3.** ¿Qué tipo de red podría necesitar?
- 4.** ¿Qué tipo de servicios podría necesitar?
- 5.** ¿Quién/es es/son la/las personas clave que podría(n) ayudarla?
- 6.** ¿Cuál podría ser tu rol como agente de apoyo? ¿Cómo podría ayudarle un grupo de apoyo?