

# ¿Qué es apoyo de pares y qué NO lo es?



## ¿Qué es un especialista en apoyo de pares juvenil?

Un especialista en apoyo de pares juvenil (YPSS, por sus siglas en inglés) trabaja con jóvenes que están haciendo la transición a la adultez, que normalmente están involucrados en un sistema de atención infantil (por ejemplo, tutela de acogida, salud mental) o que experimentan un desafío único. Los YPSS normalmente tienen una edad similar a las personas con quienes trabajan. Usan su propia experiencia vivida con los sistemas de salud mental y de atención infantil para relacionarse y comprometerse con los jóvenes que atienden. Al trabajar juntos, los YPSS ayudan a los jóvenes a identificar metas y a abogar por ellos mismos. Esto lo logran mediante las siguientes estrategias:



### Forjar esperanza

Los YPSS usan su experiencia vivida para relacionarse con los jóvenes con quienes trabajan y mostrarles que hay esperanza de un futuro mejor, incluso si el panorama es desolador en el presente. La experiencia vivida se refiere al recorrido de una persona a través de un sistema, un trauma o un desafío único con el que un joven se pueda relacionar. El propósito de compartir la experiencia vivida es enfatizar, relacionarse e inspirar esperanza. Al hablar sobre su experiencia vivida, los YPSS ponen toda la intención en cómo y qué comparten (vea la definición de comunicación estratégica en la siguiente página) de modo de no desalentar, eclipsar o engañar a un joven. También es importante que el YPSS recuerde que no es un superhéroe y que nadie espera que sea el modelo o el ejemplo perfecto de “qué hacer” para un joven. En cambio, el YPSS puede normalizar los sentimientos, los pensamientos o las situaciones que podría estar experimentando el joven de modo que este se sienta menos solo o alienado debido a lo que podría estar pasando o experimentando.

## Intercambio estratégico\*

Cuando un YPSS habla sobre su experiencia vivida, solo comparte las partes de la historia que son relevantes para el joven, y lo hace de una forma que ayuda en la defensa del joven, le hace sentir que no está solo o le muestra que hay esperanza. El YPSS tiene cuidado de no compartir partes innecesarias de su historia o de hacerlo de una forma que monopolice la conversación o que desvíe la atención del joven y sus metas. También debe ser consciente de sus propios disparadores y vulnerabilidades mientras comparte su historia, y debe asegurarse de cuidarse, ya que esto puede ser un tema sensible. Dominar intercambio estratégico no es fácil y puede ser complicado.



*\*Intercambio estratégico: como especialista en apoyo de pares, debe aprender al respecto en profundidad en la capacitación de certificación de servicios prestados por pares. Vea el cuadernillo de Intercambio estratégico: voz juvenil en la defensoría, que se puede descargar gratuitamente del sitio del Research and Training Center for Pathways to Positive Futures: <https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/pbStrategicSharingGuide.pdf>*

---

## Entendimiento compartido

El YPSS puede empatizar con el joven que tiene enfrente a través del entendimiento compartido. Es capaz de aprovechar su propia experiencia para relacionarse con los jóvenes con quienes trabaja, incluso aunque no compartan la misma experiencia que un joven en particular.



## Afirmación positiva

El YPSS ayuda a los jóvenes a identificar sus metas y las valida. Afirma positivamente las metas y las ideas del joven ayudándole a explorar la situación, identificar un plan e idear los pasos que seguir. El YPSS verifica consistentemente las metas y planes, y afirma la perspectiva del joven apoyándolo para que persiga y/o modifique las metas.

---

## Normalización

El YPSS ayuda al joven que atiende a sentirse menos aislado y le recuerda que hay otros que enfrentan batallas similares. Esto lo hace compartiendo su propia historia, validando los sentimientos del joven, ofreciendo entendimiento compartido y desestigmatizando la experiencia del joven.

## Desestigmatización

Los jóvenes que han estado involucrados en los sistemas a menudo internalizan creencias estigmatizantes sobre ellos mismos. Al normalizar los sentimientos del joven y compartir algunas de sus propias batallas y éxitos, el YPSS ayuda a desafiar estas etiquetas y suposiciones estigmatizantes sobre los jóvenes que tienen experiencia en los sistemas. Los YPSS también actúan como defensores dentro de sus comunidades y, por lo tanto, trabajan para desestigmatizar los desafíos de salud mental y la experiencia con el sistema en el ámbito público.



## Desarrollo de relaciones

El YPSS desarrolla relaciones con el joven mediante el desarrollo de vínculos. Esto incluye aprovechar su condición de iguales\* relacionándose con la cultura del joven; hablando con él cara a cara; aprendiendo sobre los intereses, las metas y las experiencias del joven; compartiendo partes de su propia historia; y, principalmente, escuchando al joven y afirmando positivamente su voz. Al desarrollar una relación saludable con un joven, el YPSS le ayuda a adquirir las habilidades necesarias para desarrollar y mantener relaciones en la vida. Además, al construir una relación de confianza, el YPSS puede ayudar al joven a identificar sus fortalezas y usarlas como herramientas para alcanzar sus necesidades y lograr sus metas.

*\*Condición de iguales: los YPSS normalmente son pares o casi pares, lo que significa que tienen la misma edad o casi la misma edad que los jóvenes con quienes trabajan. Esto les permite compartir su "condición de iguales" y platicar sobre la cultura del joven y tener un conocimiento y una experiencia similares con respecto a los medios, la cultura pop, la tecnología, etc.*

## Apoyo individualizado

El YPSS reconoce que todos los jóvenes con quienes trabaja tienen un grupo único de fortalezas, necesidades y metas. Teniendo esto en cuenta, el YPSS usa diferentes métodos para apoyar a los jóvenes según lo necesiten, y confía en sus habilidades para desarrollar relaciones para aprender más sobre el joven y el tipo de apoyo que le gustaría recibir. Los YPSS ayudan a "tender un puente" para que los jóvenes se puedan conectar mejor con sus proveedores o para que se puedan conectar con nuevos apoyos. Al hacerlo, el YPSS usa enfoques individualizados para ayudar a los jóvenes a conectarse con los miembros de su equipo profesional y otros recursos.



# Como especialista en apoyo de pares su función NO es...

## ...ser un superhéroe (pero puede usar una capa)

Los YPSS a menudo trabajan con jóvenes que sufren crisis. Si bien deberían tener cierta capacitación en intervención en crisis, no pueden ser el único recurso para un joven en este estado ni cabe esperar que puedan responder o manejar todas las situaciones de crisis. Los YPSS pueden ayudar a los jóvenes a crear un plan de seguridad que los ayude a evitar las crisis y deben analizar estas situaciones con los jóvenes, pero no se debe pretender que actúen como un apoyo de guardia para respuesta en casos de crisis. Tampoco cabe esperar que los YPSS representen la perfección, tengan la respuesta para todo o sean vistos como alguien sin defectos; en cambio, deben demostrar que la recuperación es un proceso continuo y normalizar esto para los jóvenes con quienes trabajan.



## ...ser su terapeuta

Los YPSS ayudan a los jóvenes en situaciones difíciles y, a través del desarrollo de relaciones, hablan con los jóvenes sobre temas y sentimientos difíciles. Si bien podría haber un elemento terapéutico en su papel, es importante recordar que los YPSS no tienen antecedentes clínicos profesionales y no deben tomar decisiones clínicas sobre los jóvenes. En cambio, deben ayudarles a identificar y conectarse con recursos que les puedan funcionar (clínicos o no) y trabajar con ellos para identificar metas y estrategias para alcanzar sus objetivos.

## ...decirles qué hacer

Los YPSS están a cargo de ayudar a los jóvenes a tomar decisiones por sí mismos ayudándolos a identificar sus metas y las estrategias para alcanzarlas. El YPSS no debe hacer sugerencias ni desalentar a un joven con respecto a sus metas o ideas. Tampoco es el trabajo del YPSS persuadir al joven de hacer lo que los adultos de su vida quieren que haga; en cambio, deben ayudarles a hablar con las personas de su red social sobre las metas que consideran importantes.



## ...ser su vocero

No es trabajo del YPSS hablar por el joven, a menos que este se lo pida explícitamente y haya aprobado lo que va a decir. En cambio, el YPSS debe planear con el joven cómo le gustaría comunicar los asuntos importantes a los adultos de su vida y qué tipo de apoyo necesita para hacerlo.



## ...ser el recurso

Los jóvenes a menudo buscan al YPSS para hacerle preguntas, y puede resultar fácil que este se convierta en su principal recurso para respuestas. Es importante que el YPSS mantenga los límites y ayude al joven a identificar y conectarse con recursos en lugar de convertirse en el único recurso para satisfacer sus necesidades. Esto lo hace brindando la cantidad apropiada de apoyo en función de las necesidades del joven y ayudándole a descubrir qué recursos son buenos para él.

## ...ser la estrella

Parte del trabajo del YPSS es compartir partes de su historia con los jóvenes para que puedan ver que alguien con una experiencia vivida compartida o similar ha superado con éxito algunos obstáculos y, así, encontrar esperanza para hacer lo mismo. Es extremadamente importante que los YPSS solo compartan su historia cuando esta ayude al joven, y que no eclipsen o le quitan atención a las ideas o las metas del joven. También es importante que el YPSS no compare la experiencia del joven con la propia, sino que reconozca que son recorridos separados.



## ...ser su chofer

Los YPSS trabajan en la comunidad con jóvenes y a menudo están presentes cuando alguno tiene una reunión o un evento importante. Si bien puede haber momentos en los que un YPSS brinde transporte a un joven, no cabe esperar que sea su fuente principal de transporte hacia reuniones, grupos, visitas individuales, etc. En cambio, el YPSS debe analizar opciones de transporte con el joven y asegurarse de que tenga planes para llegar a donde deba ir.



## ...ser su niñera

A menudo los adultos involucrados en la vida de un joven quieren que el YPSS los “cuide” durante el tiempo no supervisado. Es importante que el YPSS aclare que si bien pasa tiempo a solas con el joven, no es parte de su función monitorearlo o vigilarlo. A otros proveedores no les pedirían que cuidaran a los jóvenes, y tampoco deberían pedírselo a los YPSS.

## ...ser su amigo

Los YPSS construyen relaciones únicas con los jóvenes que se basan en la confianza y el respeto mutuo, pero existen límites claros que les permiten trabajar en metas específicas. Si bien los YPSS son amigables (obviamente), siguen siendo denunciadores por mandato, profesionales y tienen un código de ética que se espera que cumplan. Los YPSS trabajan con los jóvenes para ayudarles a desarrollar habilidades sociales saludables y a conectarse con la comunidad de modo que puedan desarrollar sus propias amistades duraderas.



## ...controlarlos

Los YPSS son agentes de esperanza que ayudan a los jóvenes a desarrollar habilidades afirmando su voz, ayudándoles a identificar metas y trabajando con ellos para que ideen planes para lograr sus metas. Nada de esto se logra mediante estrategias disciplinarias, coercitivas o vergonzantes. A veces, los adultos involucrados en la vida de un joven querrán que el YPSS cambie el comportamiento del joven o les informe qué hace el joven, lo que no le corresponde al YPSS.



---

## Cita sugerida

Welch, M-B., Baird, C., & Seibel, C. (2017). ¿Qué es apoyo de pares y qué NO lo es? Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures, Universidad Estatal de Portland.

---

## Patrocinadores

El contenido de este producto fue desarrollado gracias a un subsidio del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, y del Centro de Servicios de Salud Mental de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (subsidio NIDILRR 90RT5030). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido de este producto no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, y no se debe asumir ningún respaldo de parte del Gobierno Federal.



# Otras publicaciones sobre apoyo de pares de Pathways:

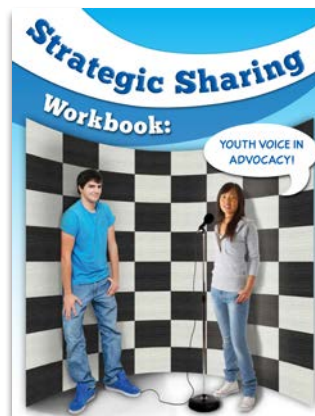
10 consejos principales de AMP para relacionarse con los jóvenes (09/2016 – en inglés)



Apoyo de pares de jóvenes y adultos jóvenes: qué nos dice la investigación sobre su efectividad en los servicios de salud mental (10/2015 – en inglés)



"Durante las reuniones no soporto cuando..." Guía para facilitadores e integrantes de equipos (11/2013 – en español)



Cuadernillo de Comunicación estratégica: la voz juvenil en la defensoría (07/2012 – en inglés)

Encuentre esta y otras publicaciones de Pathways en

<https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/featured-products>

<https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/featured-products-spanish>