En primera persona (1)

Agentes de Apoyo Mutuo en salud mental

Maria Teresa De Lara López
Formadora y Agente de Apoyo Mutuo en Salud Mental
(https://linktr.ee/maytedll)

Es difícil empezar, nunca he escrito un artículo tan importante. Por eso, antes de nada, quisiera agradecer a todas esas personas que me han concedido este privilegio: a Ana Guillén, a mis compañeros y a todo el equipo del hospital; también a AMAFE (Asociación Española de Apoyo en Psicosis) por enviarme la información del curso. Me gusta ser agradecida; de hecho, está científicamente probado el poder de la gratitud en nuestras vidas, así que intento aplicarla en mi vida día a día.

Empecé el proyecto de Agentes de Apoyo entre iguales en Salud Mental en noviembre de 2023. La asociación AMAFE me informó de este curso a través de un correo electrónico y, desde entonces, mi intuición dijo: «Aquí tengo que estar yo». Les informé de que estaba interesada e hicieron todo lo posible para que formara parte de él. Asistí a un curso intensivo en Guadalajara con una compañera de AMAFE, para formarnos con la Universidad de Burgos y el programa *Acompáñame*. Finalmente, AMAFE decidió no participar en el proyecto.

Mi actual compañero de proyecto y yo contactamos a través de LinkedIn, y le informé del curso. Desde entonces, mis compañeros (no doy datos por respeto a su intimidad) y el Hospital Universitario del Sureste formamos un buen tándem. En principio, ellos contaban con una persona que finalmente no participó en el proyecto, así que presenté mi autocandidatura y no dudaron en contar conmigo.

Antes de comenzar el proyecto, hice una entrevista personal con la Jefa de Servicio de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario del Sureste; en la entrevista, también estaba mi compañero. Durante el proyecto, he sido formadora y participante a la vez —es decir, alumna del curso—, lo que a veces no ha sido del todo fácil, pero finalmente lo hemos resuelto sin problemas. Me he sentido una más, muy acogida por todo el equipo —tanto los profesionales como los compañeros—, y también por la parte —no me gusta llamarlos *pares receptores*— de las personas que reciben nuestra ayuda.

Es una experiencia transformadora ver cómo tus compañeros, los alumnos y yo, no queremos que finalice y deseamos que llegue el día siguiente para continuar. Por todo lo que nos une y aprendemos en la formación, nos sentimos realizados, con esperanza, escuchados y en un entorno seguro. Nuestra experiencia es válida y útil para otras personas, lo cual está demostrado.

En cuanto al período de formación, son dos cursos: uno básico y uno avanzado con prácticas. El curso básico son 25 h y el curso avanzado, 160 h. Se componen de 80 h teóricas y 50 h en la planta de agudos de Psiquiatría y otras 30 h de lecturas complementarias. Respecto a las prácticas, me he sentido muy a gusto y cuidada por todo el personal, y también un trato muy receptivo por parte de las personas que están ingresadas en la planta a las que íbamos a ayudar. ¡Querían que estuviéramos allí!, incluso nos preguntaban si al día siguiente volveríamos. Me lleva a pensar que nuestro trabajo es muy necesario y útil. Allí, junto al equipo profesional, podemos hacer un buen trabajo en equipo y conjunto. Esta unión me parece bastante potente e incluso puede reforzar los servicios de Salud Mental.

En conclusión, ayudando a los demás, también nos ayudamos a nosotros mismos. Esto, científicamente probado, aumenta la esperanza y la calidad de vida. Es parte del proceso de nuestra recuperación, la cual es un proceso continuo a lo largo de toda la vida.

Actualmente estoy trabajando en el Hospital Universitario del Sureste, como Agente de Apoyo Mutuo en Salud Mental, en la planta de Psiquiatría. No tengo palabras para describir lo que siento, ni lo agradecida que estoy con mis compañeros. Estamos en un proyecto muy bonito que me llena de ilusión y esperanza. Aportar desde tu experiencia ayuda a otras personas, es muy reparador y gratificante a nivel personal. Entre las funciones del Agente de Apoyo Mutuo está la escucha activa, la empatía tras pasar por un proceso similar. Se puede dar una visión de esperanza desde la recuperación, reducir el aislamiento, mejorar la autoestima e incluso ayuda a reducir los ingresos. Un Agente de Apoyo Mutuo ayuda a que el paciente sea más consciente de su proceso al ver que la persona que les está ayudando ha pasado por una situación similar.

No puedo contar mucho sobre mi experiencia en la planta, pero sí quiero decir que es una experiencia que, a la vez que ayudo, me ayuda en mi proceso de recuperación. Como dije anteriormente, el proceso de recuperación dura toda la vida. Es muy bonito ver cómo te reciben con una sonrisa las personas a las que vas a ayudar, y se alegran de verte y sentir que estás poniendo tu granito de arena a través de tu historia.

Este proyecto mejora mi autoestima, me da esperanza. Bajo mi perspectiva, creo y mantengo la importancia en el trabajo en equipo de profesionales sanitarios y Agentes de Apoyo Mutuo para aumentar y mejorar los recursos de Salud Mental. Creo que ambas profesiones no son incompatibles; cada persona y cada profesión aporta su parte y forman una combinación perfecta para hacer que las cosas cambien.