



La Fe, la Espiritualidad, y los Trabajadores del Apoyo Entre Pares

El estigma y las disparidades en el acceso a los tratamientos para la salud mental y para el uso de sustancias pueden disuadir a las personas de obtener la atención que necesitan. La fe y la espiritualidad pueden formar una parte vital en la recuperación de una persona. Es imperativo que las especialistas certificadas en apoyo de pares comprendan cómo la fe y la espiritualidad pueden impactar el acceso a tratamientos de un compañero y la longevidad de su camino de recuperación.

Esta infografía acompaña la presentación por Dr. Monty Burks sobre la fe, la espiritualidad y el apoyo de pares. Analiza el estigma como una barrera al tratamiento y la atención, la relevancia de la fe y la espiritualidad en la recuperación, y el papel crucial de los trabajadores del apoyo entre pares en promover la recuperación a lo largo de la vida.

El Estigma

¿Qué es el estigma?

El estigma se define como "una marca de desgracia o infamia". El estigma de la adicción y la salud mental se deriva de los síntomas conductuales. El público podría juzgar el síntoma externo sin darse cuenta de que puede estar relacionado con un ajuste situacional debido a una enfermedad o falta de recursos.



Factores como las experiencias con el encarcelamiento, la pérdida de trabajo, y las pérdidas de familiares puede exacerbar la presencia de las condiciones de la salud mental, incluida la depresión y la ansiedad. Las personas pueden experimentar un acceso restringido a servicios de salud mental y de uso de sustancias debido a estos factores.



Tipos del estigma:

- El estigma público implica las actitudes negativas o discriminatorias que otras personas tienen sobre las enfermedades mentales.
- El autoestigma se refiere a las actitudes negativas, incluida la vergüenza internalizada, que las personas con enfermedades mentales tienen sobre su propia condición.
- El estigma institucional es más sistémico e implica políticas que, intencionalmente o no, limitan las oportunidades para las personas con enfermedades mentales.



El lenguaje puede ayudar o puede hacer daño.

El lenguaje orientado en recuperación es una perspectiva que se centra en el individuo más que en el diagnóstico. Describe lo que una persona "tiene" en lugar de acertar lo que una persona "es". Su objetivo es evitar la marginación o la deshumanización (ya sea consciente o inconscientemente) cuando se habla de personas con una enfermedad crónica, discapacidad o un posible problema de control de la vida.

La fe y la espiritualidad

¿Qué es la fe?

La fe es cuando una persona se puede visualizar el bien mayor dentro de sí misma y en los demás que la rodean. Mientras que la fe es un término interconectado con la espiritualidad y la religión, uno no tiene que experimentar la religión o creer en un Poder Superior para que la fe juegue un rol en la recuperación.

¿Qué es la espiritualidad?

La espiritualidad es un proceso en el cual una persona se encuentra buscando una conexión significativa con algo más grande que sí misma. Tradicionalmente, la espiritualidad se refería a un proceso religioso de reforma que "tiene como objetivo recuperar la forma original de una persona".

La fe y la espiritualidad pueden ser un componente muy útil en la recuperación de una persona que vive con una enfermedad mental. Por ejemplo, una casa de adoración puede crear un espacio seguro y de bienvenida donde uno se siente una sensación instantánea de apoyo y comunidad. De manera similar, las prácticas espirituales, como la meditación, pueden ayudar a uno a concentrarse en estar presente y en el momento.

Comunidades de fe

Una comunidad de fe es un grupo de personas que comparten un conjunto particular de creencias y que han elegido pertenecer a una comunidad de fe particular. Los miembros de una comunidad de fe participan en el crecimiento espiritual y se apoyan unos a otros. Las comunidades de fe pueden estar basadas en la fe religiosa, pero no es obligatorio.

Las comunidades de fe pueden ayudar a apoyar la recuperación de salud mental de una persona de muchas maneras. Pueden proveer un sentido de pertenencia y apoyo para aquellos que luchan con problemas de salud mental. Al igual que los [especialistas de pares certificados](#), a menudo atienden a las personas donde se encuentran. [\(NAMI\)](#)

Sabías que...

- Los líderes religiosos frecuentemente tienden ser entre las primeras personas en intervenir en una crisis de salud mental, especialmente en comunidades de color.
- Las iglesias, templos, mezquitas y otras comunidades religiosas alcanzan a más de la mitad de la población estadounidense cada mes.
- Los miembros del clero superan en número a los psiquiatras en casi 10 a 1 y están distribuidos geográficamente de manera más equitativa que la mayoría de los profesionales de la salud. [\(NAMI\)](#)



Las Iniciativas de Fe de la Comunidad de SAMHSA - [Faith-Based and Community Initiatives \(FBCI\)](#) - es un modelo de cómo crear alianzas efectivas entre programas federales y organizaciones comunitarias y religiosas. La FBCI apoya varios programas de servicios de salud mental, prevención del abuso de sustancias y tratamiento de adicciones a nivel nacional, estatal y local. Los programas colaborativas actuales entre SAMHSA y organizaciones religiosas incluyen la prevención de la violencia juvenil, el aumento del acceso al tratamiento por consumo de sustancias y a los servicios de VIH/SIDA, la reducción de la falta de vivienda y la consultaría en caso de crisis.

[Haz clic aquí](#) para aprender más sobre las maneras de trabajar con comunidades de fe y sus líderes para identificar oportunidades de apoyar a las personas con enfermedades mentales. [\(SAMHSA\)](#)

Trabajadores del Apoyo Entre Pares

¿Qué es el apoyo entre pares?

El apoyo entre pares abarca una variedad de actividades e interacciones entre personas que comparten experiencias similares de haber sido diagnosticadas con problemas de salud mental, trastornos por uso de sustancias o ambos. A través de la comprensión compartida, el respeto y el empoderamiento mutuo, los trabajadores de apoyo entre pares ayudan a otros a participar y mantenerse involucrados en el proceso de recuperación.

El papel del apoyo entre pares



Los especialistas certificados en apoyo entre pares “señalan hacia la puerta abierta” al compartir sus propias experiencias de vida. Para algunos, la fe y la espiritualidad pueden haber sido una parte integral de su camino de recuperación, pero puede que eso no sea cierto para todos. Es importante recordar que la fe, la religión y la espiritualidad pueden ser una fuente de negatividad o trauma para algunos. Escuchar no debería ser un desafío a la identidad propia. Simplemente prepárate con otros recursos para compartir.

Los especialistas certificados, independientemente de si tienen antecedentes religiosos, pueden beneficiarse al saber cuán integrales son las comunidades religiosas a la hora de brindar conexión y apoyo, dos piezas importantes para la recuperación a largo plazo. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a brindar apoyo entre pares, independientemente de si comparten antecedentes religiosos o no.

Modelar, Oír, Reconocer, Reflejar para proveer apoyo adecuado

Sea el compañero MODELO

- Comparta experiencias personales.
- Comparta dolores y emociones personales.
- Recuerde, ¡todos tenemos una gran experiencia!

OÍR y escuchar lo que se dice

- Preste atención a la profundidad de lo compartido.
- Busque puntos en común sobre lo compartido.
- Utilice los puntos en común en la afirmación.

ROCONOCER

- Permita a todos sepan que están siendo escuchados.
- Respete los pensamientos y opiniones de los demás.



REFLEJAR

Algunas frases para reflexionar mientras ayudas a tus compañeros son:

- "Lo que te oí decir es..."
- "Entonces, hablaste de..."
- "Todos mencionaron..."