

## Empow'Them

¿Quién decide? Capacitación ciudadana en salud mental:  
de laboratorio de ideas a perspectivas operativas de  
autodeterminación del usuario

Prácticas profesionales que promueven la  
autodeterminación de las personas con problemas de  
salud mental

## Repositorio de competencias

Octubre de 2021



Co-funded by  
the European Union



UNIVERSITATEA  
AUREL VLAICU  
din ARAD  
Facultatea de Științe ale Educației  
Psihologie și Asistență Socială





Esta obra está [bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye un respaldo a su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella .

## Índice

INTRODUCCION .....	1
METODOLOGIA Y FUENTES .....	2
EL SISTEMA DE REFERENCIA .....	3
CREAR Y MANTENER UNA RELACION DE ASOCIACION (DE IGUAL A IGUAL) .....	3
APOYO A LA TOMA DE DECISIONES .....	4
<i>Conocimientos procedimentales</i> .....	4
IDENTIFICAR POSIBILIDADES Y EVALUAR RIESGOS .....	5
<i>Conocimientos teóricos</i> .....	5
<i>Conocimientos procedimentales</i> .....	5
<i>Habilidades para la vida</i> .....	5

## Introducción

Este marco de competencias se ha elaborado como parte del proyecto europeo cofinanciado por el programa Erasmus+ *Empow'Them - Au fond qui décide? Empoderamiento ciudadano en salud mental: de laboratorio de ideas a perspectivas operativas para la autodeterminación de los usuarios.*

El proyecto está en consonancia con las acciones preconizadas por la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2008), cuyo objetivo es contribuir al respeto y la dignidad de los usuarios de la salud mental mediante prácticas profesionales emancipadoras que apoyen su libertad individual.

Su objetivo es fomentar y apoyar la aparición de comportamientos autodeterminados por parte de los usuarios de los servicios de salud mental mejorando las competencias de apoyo de los profesionales que trabajan en este ámbito (cuidadores, educadores, personal de apoyo, etc.), facilitando así que las personas con problemas de salud mental expresen sus deseos dentro de las instituciones.

Para garantizar que el trabajo realizado sobre autodeterminación y capacitación se transmita al mayor número posible de profesionales a escala europea, el proyecto forma parte de un enfoque de ingeniería pedagógica y se reproducirá tanto en sentido ascendente como descendente.

- En sentido ascendente, el trabajo de los expertos se traduce en un marco de referencia preciso, desglosado en competencias y conocimientos teóricos, procedimentales y de comportamiento. Un ingeniero pedagógico garantiza que los resultados de la investigación puedan utilizarse con fines educativos.
- A continuación, se desarrolla una metodología de despliegue pedagógico que tiene en cuenta los retos lingüísticos y la complejidad organizativa del sector médico-social.

Por tanto, este documento responde a la siguiente pregunta: **si la competencia consiste en "apoyar a una persona con vistas a promover su autodeterminación", ¿qué conocimientos son necesarios para ponerla en práctica?**

- Teoría: ¿qué es la autodeterminación?
- Procedimentales: ¿cuáles son los principios de la ayuda (saber ponerlos en práctica)?
- Comportamiento: ¿cómo prestar un mejor apoyo?

## Metodología y fuentes

El despliegue del proyecto consiste en una fase inicial de exploración de conceptos y prácticas profesionales:

**Entrevistas realizadas por parejas usuario/profesional** a treinta y un profesionales con experiencia en los ámbitos sanitario, psicosocial y socioprofesional de cinco países. La matriz de entrevistas se utilizó para explorar las prácticas profesionales en todas las dimensiones que componen la teoría de la autodeterminación y los factores que facilitan la expresión de comportamientos autodeterminados en las personas que reciben apoyo.

Su análisis muestra que la autodeterminación es un concepto bien conocido, cercano a la noción de apoyo a la toma de decisiones y al respeto de los valores de la persona atendida. Sin embargo, las definiciones son imprecisas o incompletas, existe cierta confusión y a menudo hay un desfase entre la teoría y la práctica. Los profesionales consideran que falta formación y que es necesario desarrollarla.

**Revisión de la literatura científica y profesional:** los resultados nos permitieron definir el concepto de autodeterminación a partir de diversos enfoques y teorías basados en la noción de empoderamiento, capacidad, teorías de la motivación y la acción, y recuperación en salud mental. Hemos optado por referirnos a la teoría de la autodeterminación (TAD-Deci y Ryan, 2012; 2008) porque es objeto de numerosas investigaciones que avalan su validez.

Esta teoría postula que los contextos en los que las relaciones interpersonales y el entorno favorecen la satisfacción de las tres necesidades fundamentales (sentimiento de autonomía, competencia y pertenencia) tienen como efecto el desarrollo de una motivación más autónoma que favorece un comportamiento autodeterminado y una mejor salud mental.

**Una guía de prácticas profesionales: a partir de** estas observaciones, pareció importante ser conscientes de que cada uno, en su papel de profesional, puede ser un obstáculo o un facilitador del proceso de autodeterminación de las personas y, por tanto, de su recorrido y proceso de recuperación. Se utilizó una guía de análisis de las prácticas profesionales para identificar las formas en que las posturas y acciones de los profesionales contribuyen a satisfacer estas tres necesidades psicológicas fundamentales.

**Un marco de referencia de competencias:** como resultado de este trabajo exploratorio, se han identificado tres áreas de competencias específicas para promover la autodeterminación de las personas que viven con problemas de salud mental:

- **Crear y mantener una relación de asociación (de igual a igual)**
- **Apoyo a la toma de decisiones**
- **Identificar posibilidades y evaluar riesgos**

Permite elaborar un programa de formación específico para mejorar las prácticas profesionales.

## El sistema de referencia

### Crear y mantener una relación de asociación (de igual a igual)

La habilidad que intento desarrollar: Sé cómo facilitar la expresión de las personas con las que trabajo. Sé cómo mantener la confianza dentro de una relación establecida con los demás.

#### Conocimientos teóricos

- Sé que las representaciones de los problemas de salud mental influyen en la forma en que enfocamos el apoyo a las personas afectadas.
- Conozco el espíritu de los textos en los que se basan las prácticas profesionales actuales

#### Conocimientos procedimentales

- Parto de la premisa de que las personas tienen recursos y potencial de desarrollo, y que pueden ser protagonistas del cambio que desean introducir en sus vidas.
- Centro la comunicación en las preocupaciones, deseos y quejas de la persona
- Apoyo el sentimiento de pertenencia/afiliación social
  - Trabajo con la persona para establecer los términos de la colaboración
  - Desarrollo oportunidades de participación

#### Habilidades para la vida

- Dejo de lado mis propios marcos de referencia para fijarme en los de la persona a la que apoyo
- Tengo en cuenta las cuestiones relacionadas con la posición y el poder en la relación
- Regulo la asimetría en la relación según el contexto
- Puedo compartir emociones
- Ofrezco una acogida en la que la persona se sienta bienvenida

## Apoyo a la toma de decisiones

La habilidad que intento desarrollar: Comprendo la situación y la motivación de la persona. Utilizo un marco analítico y herramientas para ayudarles a tomar sus propias decisiones.

### Conocimientos teóricos

- Sitúo la teoría de la autodeterminación en la historia de las ideas y los modelos de apoyo.
- Conozco las diferentes motivaciones y etapas del cambio
- Conozco las tres necesidades fundamentales

### Conocimientos procedimentales

- Puedo evaluar el nivel de motivación de la persona a la que apoyo
- Apoyo su independencia
  - Ayudo a la gente a encontrar sus propias soluciones animando a que surjan propuestas, haciendo preguntas, sin inducir respuestas, y dándoles el tiempo que necesitan.
  - Le ayudo a explorar lo que es importante para ella, cuáles son sus objetivos personales
  - Ayudo a las personas a dar sentido a sus acciones conectándolas con sus aspiraciones
  - Le ofrezco espacios donde pueda tomar decisiones, por pequeñas que sean.
  - Fomento el autocontrol o la autoevaluación

### Habilidades para la vida

- Adapto mi respuesta a la situación de la persona con la que hablo
- Sé cómo dejar ir y renunciar al control sobre las cosas que deben/no pueden ser controladas
- Sé escuchar las preguntas, dudas y pensamientos de la gente.

## Identificar posibilidades y evaluar riesgos

La habilidad que intento desarrollar: Puedo gestionar cualquier riesgo implicando a la persona con la que trabajo en todas las fases de sus proyectos y movilizándolo a los socios y a la red.

### Conocimientos teóricos

- Sé que la capacitación es un proceso interactivo de emancipación que tiene lugar entre el individuo y su entorno.
- Sé que los aspectos personales y contextuales pueden ser un obstáculo para la realización del proyecto de la persona
- Sé que para que las personas se sientan capaces de pasar a la acción, tengo que ayudarles a definir lo más concretamente posible lo que se interpone en su camino aquí y ahora

### Conocimientos procedimentales

- Apoyo su sentido de la competencia
  - Centrándote en tus talentos y recursos, en lo que funciona
  - Fomentando la experimentación y permitiendo que tenga lugar en un marco seguro y compartido.
- Ayudo a la gente a anticiparse y planificar
  - Animando a la gente a pensar y debatir sobre las consecuencias, ventajas, desventajas, riesgos y beneficios para ellos mismos y para los demás.
  - Poniendo de relieve cualquier discrepancia en su percepción entre el resultado imaginado y el camino para llegar a él.
  - Esbozando los pasos y la serie de tareas necesarias para alcanzar el objetivo.
- Ayudo a las personas a establecer prioridades preguntándoles qué es importante a corto, medio y largo plazo.
- Proporciono un entorno seguro y compartido en el que las personas pueden crear situaciones en las que pueden actuar, experimentar y asumir sus responsabilidades, al tiempo que asumen riesgos.

### Habilidades para la vida

- Animo, apoyo y promuevo la adquisición y el refuerzo de los conocimientos
- Me resisto a la tentación de hacer cosas "en lugar de" o de responder directamente a las peticiones.
- Adapto mi apoyo a la emancipación, vulnerabilidad y necesidad de protección de la persona.
- No asumo riesgos solo en nombre de la persona a la que apoyo
- Gestiono la asunción de riesgos en colaboración con la red (familia y amigos, profesionales implicados) y mis superiores.



## Empow'Them

# ¿Quién decide? Empoderamiento ciudadano en salud mental: del laboratorio de ideas a las perspectivas operativas de autodeterminación de los usuarios

Asociación Estratégica Erasmus  
Número de convenio 2020-1-FR01-KA202-080436  
01-09-2020 - 31-08-2023

### Coordinador

Espoir 54  
Sr. Basile Tудоce



<https://empowthem.eu/>



<https://www.linkedin.com/company/empowthem/?viewAsMember=true>



[https://www.facebook.com/EmpowThem/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/EmpowThem/?ref=page_internal)



Co-funded by  
the European Union



UNIVERSITATEA  
AUREL VLAICU  
din ARAD  
Facultatea de Științe ale Educației  
Psihologie și Asistență Socială

