reuniones con el equipo multidisciplinar, colaboro en los PAI, hacemos acompañamientos individuales y acompañamientos colectivos.

En los acompañamientos individuales**:** Yo personalmente…les escucho activamente dedicándoles el tiempo necesario... prestándoles toda mi atención, les comprendo, no los juzgo, les pregunto sobre sus AVDB (actividades de la vida diaria básicas) y AVDI (actividades de la vida diaria instrumentales), les hablo de no lamentarse por el pasado y aceptarlo, a estar enfocados en el presente, buscar soluciones, adaptarse a los cambios, gestionar: emociones, miedos, pensamientos, no preocuparse por el futuro ya que es incierto y no somos adivinos…Les acompaño y apoyo a hacer trámites, Les doy estrategias para tener mayor autoestima etc.

Con nuestra experiencia por ser diagnosticados de enfermedades de trastorno mental grave y estar estable les cuento mis vivencias.

Y en los acompañamientos colectivos junto con mi compañero Cesar hacemos dos talleres: docuforum y grupo de apoyo mutuo (GAM) e intentamos la primera semana acompañarlos en los primeros días en las actividades del centro.

Un técnico de apoyo entre iguales es una persona que ha vivido un proceso de salud mental en primera persona y que utiliza esa experiencia, junto con una formación específica, para acompañar a otras personas en su proceso de recuperación. En el CREAP ofrecemos apoyo junto al equipo multidisciplinar, orientación y acompañamiento tanto a personas usuarias como a profesionales y entidades, compartiendo herramientas, estrategias y aprendizajes que pueden ayudar a afrontar dificultades, fortalecer la autonomía y favorecer la inclusión en la comunidad.

¿Qué te llevó a transformar tu propia experiencia en salud mental en una profesión dedicada a acompañar a otras personas?

Cuando comencé mi proceso en los servicios de salud mental comprendí la importancia y necesidad que tiene encontrarse con alguien que ya ha recorrido ese camino. Saber que otra persona ha pasado por situaciones similares y ha logrado avanzar transmite esperanza y ayuda a mirar el futuro de una manera diferente. Eso me motivó a convertir mi experiencia en una herramienta útil para acompañar a otras personas y mostrarles que, con apoyo, recursos y estrategias adecuadas, es posible construir una vida plena y significativa.