unicef

para cada infancia

YO APOYO A MIS AMIGOS

Guía conceptual

Yo apoyo a mis amigos. Guía conceptual

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Autores:
Ignacio Rodríguez Perrachione
Julia Irisity

Corrección de estilo:
Leticia Ogues Carusso

Diseño gráfico:
Alejandro Sequeira

Montevideo, setiembre de 2025

Esta adaptación de la formación se basa en el kit de recursos *Yo apoyo a mis amigos*, publicado en 2021 por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en asociación con Save the Children (SC)/MHPSS Collaborative y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, fue elaborada a partir de materiales existentes basados en evidencia, así como de nuestra experiencia global en el trabajo con niños, niñas y adolescentes.

Contenido

Introducción 5
Salud mental y bienestar psicosocial adolescente 6
Definiciones claves 9
Encuadre de trabajo 11
Acerca de *Yo apoyo a mis amigos* 15
- Los objetivos de la formación 16
- ¿A quién se dirige *Yo apoyo a mis amigos* Uruguay? 16
- Los beneficios del apoyo entre pares 16
- ¿Quién puede beneficiarse del apoyo entre pares? 18
- ¿Qué aprenderán los adolescentes? 18
- ¿Cuándo utilizar *Yo apoyo a mis amigos*? 19
- ¿Quién puede facilitar *Yo apoyo a mis amigos*? 20
- ¿Cuándo se puede brindar el apoyo entre pares? 20
- ¿Dónde podrían los y las adolescentes brindar apoyo entre pares? 21

Garantizar el bienestar de los compañeros de apoyo 22
- ¿Cómo cuidar a los compañeros de apoyo? 22
- ¿Qué son los puntos focales? 23

La puesta en práctica de *Yo apoyo a mis amigos* 25
- Antes de implementar la formación 25
- Durante la implementación de la formación 26
- Después de la implementación 29

Consideraciones éticas para salvaguardar a los adolescentes 31
Referencias 35

Introducción

Yo apoyo a mis amigos es una metodología innovadora de prevención y promoción en salud mental de adolescentes, basada en los principios de la primera ayuda psicológica, que pone a disposición herramientas para brindar una primera respuesta adecuada a quienes presenten dificultades afectivas, a partir de tres principios organizadores: **observar, escuchar y conectar**.

Esta propuesta consiste en una formación presencial dirigida a adolescentes, que busca fortalecer la ayuda entre pares ante un acontecimiento angustiante en un amigo o amiga y el reconocimiento de redes de soporte por parte del mundo adulto que puedan contener y acompañar en la identificación de riesgos, peligros y experiencias difíciles que requieran acciones institucionales. Esta *Guía conceptual*, así como la *Guía metodológica*, está orientada a adultos que trabajen con adolescentes y tengan ganas o necesidad de abordar el tema en sus espacios de trabajo.

El accionar promotor de *Yo apoyo a mis amigos* se ubica en reconocer una tarea que los y las adolescentes ya realizan como agentes fundamentales y cotidianos en el primer sostén afectivo y emocional de sus amigos y amigas, pero buscando fortalecer las herramientas de escucha y observación, a la par que identificar los límites de sus intervenciones y la necesidad de contactar con un adulto que pueda dar respuesta a problemáticas que excedan su capacidad de acción. **Se busca fortalecer a los y las adolescentes en prácticas que ya ejercen, con su propio cuidado y el cuidado de otros como horizonte principal.**

Este trabajo es una adaptación local de la guía *Yo apoyo a mis amigos* (2021) de Save the Children, MHPSS Collaborative, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que pueda ser llevada a cabo en diferentes contextos de nuestro país en dos formatos: una versión extendida, con todos los contenidos a trabajar, de nueve horas de duración repartidas en tres jornadas, y otra reducida, de tres horas de duración. De esta manera se busca promover la universalización de esta herramienta de promoción y prevención en salud mental y bienestar psicosocial adolescente en Uruguay.

Salud mental y bienestar psicosocial adolescente

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como:

> un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades está en condiciones de afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS, 2022)

Esta noción general es un apoyo conceptual fundamental, que entiende que la salud mental tiene implicancias en nuestro bienestar psicológico, afectivo y social, y destaca que la vida humana incluye tensiones, angustias y malestares esperables, despatologizando así el sufrimiento ante las situaciones difíciles que transitamos en la vida.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa vital de características particulares, que transcurre fundamentalmente entre los 10 y los 19 años, con la infancia como antesala, la pubertad como marca iniciática y la juventud como paso ulterior. En el medio, la adolescencia es una etapa álgida, necesaria y crucial para el desarrollo individual y comunitario. El trabajo con la adolescencia como una etapa en sí misma requiere una especificidad singular, como una fase del desarrollo con características, vivencias, potencialidades y malestares particulares. La adolescencia es un tiempo de movimiento, una etapa de promesas, de vitalidad y de expansión, pero también el encuentro inaugural con malestares y dolencias del existir inéditas hasta entonces, lo que implica que el trabajo en promoción y prevención en salud mental con adolescentes valide y comprenda sus particularidades. Así, entendemos que:

> la adolescencia es una etapa marcada por un gran ritmo de crecimiento y cambios, en la que se juega la integración de diferentes aspectos: la autonomía con respecto a los padres, la identidad sexual, los dilemas filosóficos, religiosos y políticos, la elección vocacional, entre otros. El cuerpo juega un rol particular y a menudo es el escenario privilegiado de batallas e inseguridades. Es esperable que existan también ambivalencias y dudas: por las pérdidas reales o simbólicas y también por las adquisiciones. Los y las adolescentes atraviesan experiencias que les son inéditas, sobre las que no tienen referencias. Como todo lo nuevo, esas experiencias pueden despertar tanto alegría y entusiasmo como dificultades y malestar. Precisamente por esto, son frecuentes los traspiés, algún síntoma, alguna señal del esfuerzo del proceso y el que los y las adolescentes transiten por momentos de malestar psíquico, sin por ello estar atravesando algún problema de salud mental. Muchos de los signos o señales de sufrimiento psíquico que se presentan durante la adolescencia no configuran un problema de salud mental. (UNICEF e INJU, 2022, p. 5)

De todas formas, hay situaciones en las que se supera el malestar esperable y surgen problemas en la salud mental, que, si bien no necesariamente configuran un trastorno, deben ser atendidos, observados y, ante todo, escuchados. Existen diversas maneras en que se manifiestan estos malestares, por ejemplo:

Manifestaciones somáticas	Pueden aparecer como fatiga, insomnio, pesadillas, dolores de espalda, cefaleas, dolores abdominales, problemas dermatológicos.
Manifestaciones psicológicas	Pueden ser visibles mediante episodios de tristeza sostenida, ansiedad, ganas de llorar, aburrimiento, irritabilidad, soledad, sensación de inadecuación, problemas académicos o ideas de muerte.
Manifestaciones de malestar acerca de la percepción corporal	Pueden ser visibles en alteraciones en la imagen corporal, trastornos en la alimentación, sensación de defectuosidad o sensación de inadecuación.
Manifestaciones de conducta	Pueden ser observables en autolesiones, auto- o heteroagresividad, consumos problemáticos de sustancias, conductas de riesgo, transgresiones graves o conductas delictivas.

Fuente: Elaboración propia con base en UNICEF e INJU (2022).

Es importante destacar que la presencia de alguna de estas manifestaciones no implica necesariamente la presencia de un malestar sostenido, ya que en la adolescencia es esperable y necesario el pasaje por acontecimientos de angustia, inestabilidad y desorden afectivo, que hacen parte de una etapa de desarrollo que implica la toma de distancia de la identidad infantil y el núcleo familiar de origen, para crear y construir identidades singulares, un lazo de sostén afectivo con pares y la puesta en

práctica de un proyecto de vida con otros. Es importante tener en cuenta la repetición, la gravedad y la durabilidad de las manifestaciones de malestar, para valorar intervenciones especializadas en salud mental.

Debido a esto, contar con referentes adultos, familias e instituciones con capacitación en salud mental es fundamental para acompañar el sano desarrollo adolescente, con su crisis y confrontación generacional, sin caer en una patologización de conductas esperables, pero con la posibilidad de identificar cuándo el malestar toma una forma crítica y de alta complejidad que requiere de abordajes especializados. Esto no quita relevancia al rol de los amigos y las amigas en la prevención y la promoción de la salud mental, como referentes significativos en el bienestar emocional de sus pares, que en múltiples ocasiones realizan una primera escucha de las angustias y los sufrimientos y hacen una primera contención con las herramientas que encuentran disponibles. *Yo apoyo a mis amigos* busca fortalecer el sostén entre pares, así como construir formas de referenciación de los adolescentes a un mundo adulto que pueda contener, asistir y tomar parte en las situaciones complejas y traumatizantes.

Definiciones claves

El **bienestar** describe el estado positivo del ser cuando una persona prospera y sus derechos se materializan en el dominio personal (pensamientos y emociones como la esperanza, la autoestima, la confianza en sí mismo y el manejo emocional constructivo), el interpersonal (relaciones enriquecedoras, sentido de pertenencia y capacidad de sostener relaciones cercanas) y las habilidades y conocimientos (capacidad de aprender, tomar decisiones positivas, responder eficazmente a los desafíos de la vida y expresarse).

Un **acontecimiento angustiante** es una experiencia que afecta la salud mental y el bienestar psicosocial de una persona, por ejemplo, perder a un ser querido o sufrir una situación acoso. Su impacto es singular para cada quien, por lo que las personas reaccionan de forma única y distinta ante eventos similares.

La **comunidad** incluye a todos los adultos, adolescentes y niños en la vida de una persona, así como a otros actores que influyen en su bienestar y en el de la familia, como maestros, trabajadores de la salud, representantes legales y líderes comunitarios y gubernamentales. La comunidad se puede definir como una red de personas que comparten intereses, valores y metas o que tienen una cultura, religión o historia similar, así como sentimientos de conexión y afecto entre sus miembros.

El **cuidador o adulto referente** es el responsable del cuidado de niños, niñas y adolescentes. Cuidadors referentes pueden ser padres, madres, abuelos, abuelas, hermanos, hermanas, tutores legales o habituales y otros dentro de la red familiar ampliada, así como maestros y profesores, que están fuera de la red familiar.

El enfoque basado en los **derechos de niños, niñas y adolescentes** es un enfoque de programación dirigido a proteger, respetar y cumplir esos derechos. Desde el punto de vista normativo, se basa en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). Niños, niñas y adolescentes son reconocidos como titulares de derechos, mientras que el Estado y otros actores son reconocidos como portadores de obligaciones y son responsables de sus actos u omisiones.

La **familia** es un concepto construido socialmente que puede incluir a niños, niñas y adolescentes que viven con uno o ambos padres biológicos, otros cuidadores adultos o sus tutores legales o habituales. La familia también puede incluir otras configuraciones, como la convivencia con abuelos, abuelas, hermanas, hermanos o miembros de la familia extendida.

El **género** se refiere a los roles, comportamientos, actividades y atributos socialmente construidos que una sociedad considera apropiados para niñas, niños, mujeres y hombres. La expresión sensible al género describe un enfoque o intervención en el que se identifican, consideran y reconocen las diferentes necesidades, habilidades y oportunidades de todas las personas, independientemente de su género.

Un **compañero de apoyo** es una persona que ha sido capacitada en *Yo apoyo a mis amigos*.

La **discapacidad** es el resultado negativo entre una persona con cualquier tipo de limitación o deficiencia física, sensorial o intelectual a largo plazo y el entorno social que la rodea, el cual restringe su participación en la comunidad en igualdad de condiciones con las demás personas, así como también su acceso a programas, servicios o protección humanitaria.

La **protección infantil** está conformada por la prevención y la respuesta al maltrato, el abuso, la negligencia, la explotación y la violencia contra niños, niñas y adolescentes. La protección de niñas niños y adolescentes no debe confundirse con el trabajo por los derechos de niños, niñas y adolescentes, que es responsabilidad de todas las personas que trabajan con ellos. La protección se encuentra relacionada con lo anterior pero está orientada a un abordaje preventivo específico y focalizado.

La **resiliencia** es la capacidad de superar la adversidad y adaptarse de forma positiva después de experiencias desafiantes o difíciles. Se refiere a la habilidad de las personas para acceder a los recursos psicológicos, sociales, culturales y físicos que sustentan su bienestar. También implica su capacidad para gestionar estos recursos de tal forma que sean proporcionados y experimentados de manera culturalmente significativa.

Salud mental y apoyo psicosocial son expresiones que se utilizan para describir cualquier tipo de apoyo local o externo que tenga como objetivo proteger o promover la salud mental y el bienestar psicosocial o prevenir o tratar trastornos mentales.

Encuadre de trabajo

Esta metodología entiende fundamental que los y las adolescentes y jóvenes conozcan —y tengan acceso a— sistemas de apoyo relevantes y fiables que contribuyan al desarrollo de sus habilidades de afrontamiento positivas y su capacidad de adaptación. Es importante señalar que **el desarrollo de la capacidad de los y las adolescentes para ser agentes activos en el apoyo a sus pares no supone que deban asumir responsabilidades adultas o reemplazar el papel de los adultos prestando apoyo a otros adolescentes angustiados.** Tampoco sustituye el papel del sistema de apoyo social, que es una red compleja de amigos, familiares, maestros, miembros de la comunidad, proveedores formales de servicios sociales y de salud mental, representantes legales y otros. Más bien reconoce el papel de los y las adolescentes y jóvenes dentro de dichas redes y destaca su valor y capacidad como fuentes naturales y activas de apoyo para sus pares.

La investigación global y la experiencia en el terreno destacan la importancia de los enfoques comunitarios en prevención y promoción en salud mental para satisfacer las necesidades vinculadas al apoyo psicosocial de adolescentes y familias. De esta manera, *Yo apoyo a mis amigos* reconoce la importancia de integrar a las comunidades en la prevención y la promoción en salud mental, con base en el **modelo socioecológico del desarrollo infantil y adolescente de UNICEF** (ver figura 1).

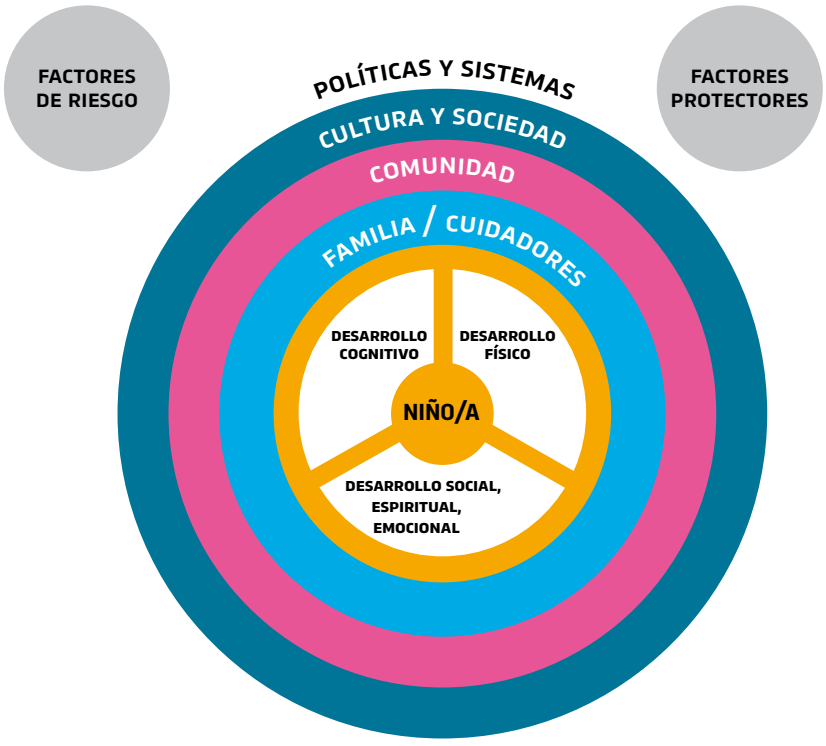


Figura 1. Modelo socioecológico del desarrollo infantil y adolescente

Fuente: UNICEF (2018)

A partir de este modelo, se entiende que las relaciones sociales de soporte mutuo que se construyen en las familias y comunidades, incluidos los amigos y las amigas como referentes, son uno de los círculos de apoyo para el desarrollo óptimo de los y las adolescentes.

El modelo socioecológico constituye el núcleo central conceptual de *Yo apoyo a mis amigos* y reconoce que las redes o sistemas de protección a escala individual, comunitaria y social juegan un papel esencial al brindar protección y apoyo a los y las adolescentes, y entiende que siempre son los adultos quienes deben estar a cargo de las derivaciones a las instituciones públicas, los sistemas de bienestar social y la atención de salud mental.

Trabajar con un modelo socioecológico implica buscar formas de articulación y complementariedad entre servicios y prestaciones en la prevención y la promoción en salud mental. Se debe tener en cuenta que las intervenciones puntuales que se realicen son parte de un trabajo amplio, que se articula con diferentes niveles de intervención, por lo que se debe actuar para garantizar el enlace funcional entre ellos, como indica la pirámide de la figura 2.

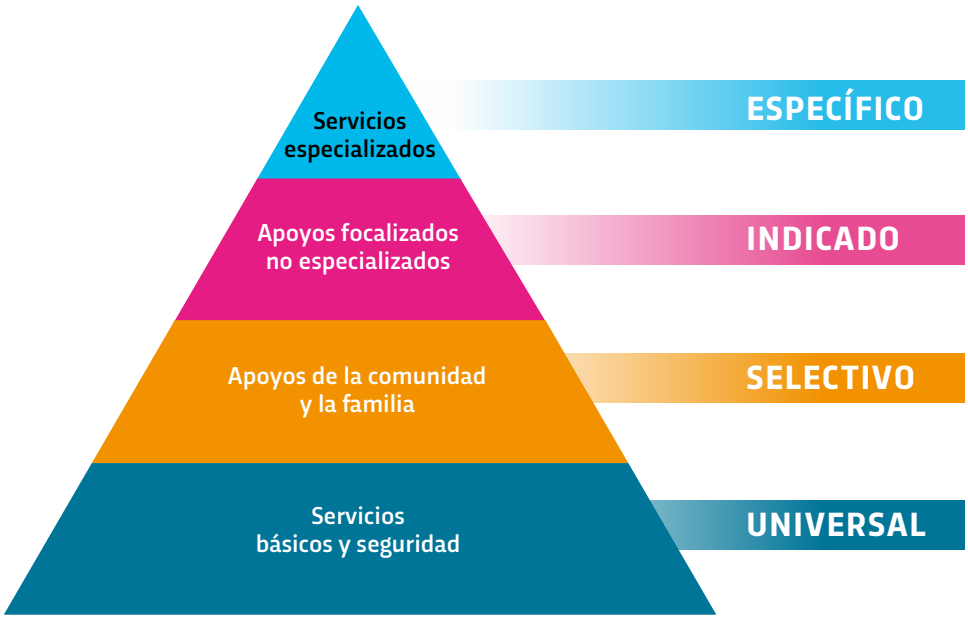
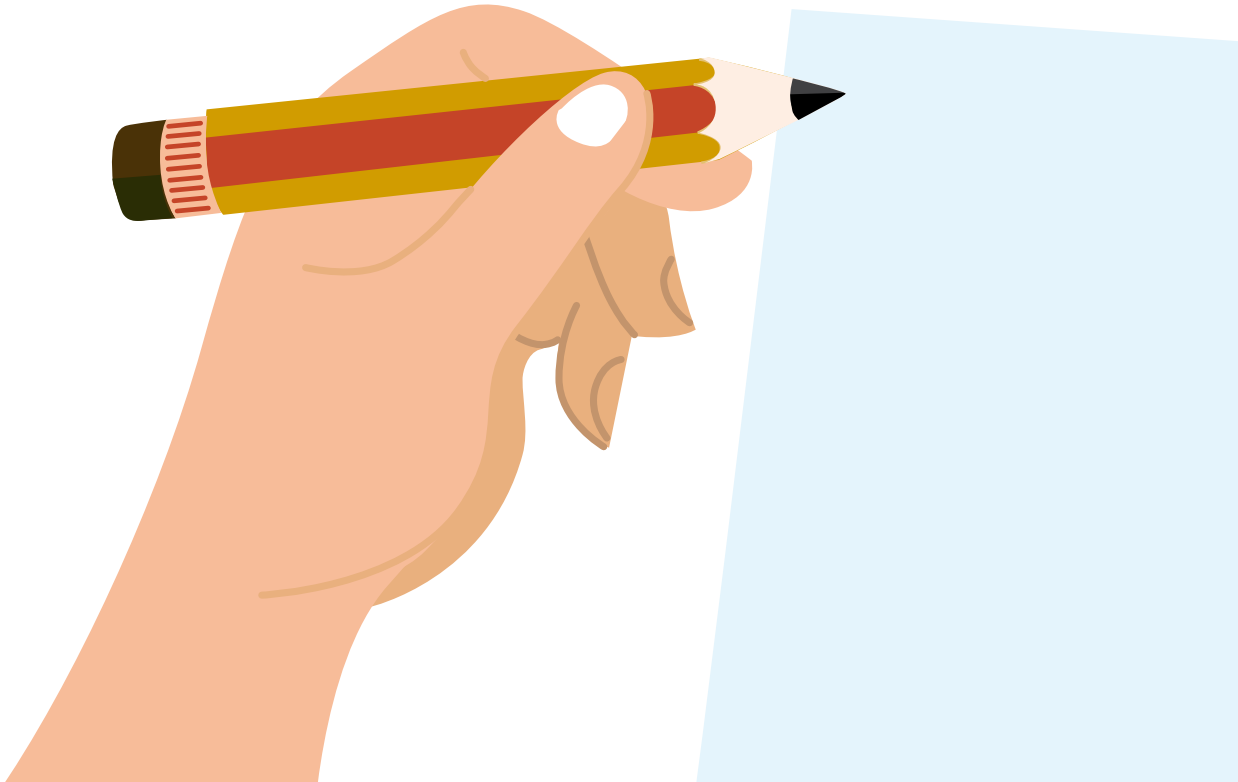


Figura 2. **Pirámide de intervenciones para los servicios de salud mental y apoyo psicosocial en emergencias**

Fuente: IASC (2007).

Involucrar a los y las adolescentes en la provisión de apoyo entre pares puede considerarse en el segundo nivel de la pirámide, en el escalón de la intervención selectiva, donde encontramos los apoyos orientados a y entre las comunidades y las familias, pero comprendiendo que esto se articula con otras formas de abordaje y atención de la salud mental. Para que el apoyo selectivo sea efectivo, debe encontrarse también con posibilidades de intervención indicada y especializada —los dos escalones por encima—, en los casos que así lo requieran. Asimismo, para que la atención especializada sea posible, se precisan comunidades atentas a la escucha y la contención, que acompañen en los apoyos necesarios y que hagan de puente y primera asistencia hacia una atención específica.

Al igual que todos los abordajes de salud mental y apoyo psicosocial, *Yo apoyo a mis amigos* nunca debe ser un enfoque independiente. Está diseñado para ser integrado a un programa más amplio que active los sistemas de apoyo a la familia y la comunidad y proporcione acceso inmediato a la asistencia para la protección de adolescentes. Por ejemplo, como parte de los preparativos para las capacitaciones, los facilitadores pueden conocer los servicios existentes en salud y apoyo psicosocial en las comunidades, para facilitar derivaciones que puedan resultar necesarias, e informar a las familias para que puedan ser sostén y acompañamiento.



Acerca de *Yo apoyo a mis amigos*

Yo apoyo a mis amigos es una metodología desarrollada para brindar a los facilitadores un paquete integral de herramientas y recursos orientados al trabajo con adolescentes en el fortalecimiento de sus capacidades para prestar apoyo seguro y eficaz a sus pares, con el acompañamiento de mentores adultos. En esta guía y en la *Guía metodológica* encontrarán orientación y herramientas para preparar, diseñar e implementar capacitaciones para adolescentes sobre cómo ayudar a un amigo o amiga angustiado.

La propuesta incluye dos métodos de aplicación del programa, una versión de formación completa y otra de formación reducida, orientadas a adaptarse a los diferentes contextos, tiempos y disponibilidades organizacionales e institucionales, para facilitar que instituciones socioeducativas de diferentes formas, lugares y contextos puedan aplicarla favorablemente:

- **Modalidad completa:** Tiene una duración de nueve horas a implementarse en tres jornadas de tres horas. En esta versión se trabaja en profundidad en los tres principios de la primera ayuda psicológica como herramienta clave para el apoyo entre pares en cuestiones de salud mental, así como en herramientas para el autocuidado y la búsqueda de asistencia en el mundo adulto en situaciones de riesgo o alta complejidad. La formación completa requiere de tiempos institucionales amplios, con capacidad para una planificación que incluya tres encuentros, pero permite un trabajo detenido, exhaustivo y profundo sobre salud mental y bienestar psicosocial para adolescentes, habilitando que, a través de herramientas lúdicas, de aprendizaje y de debate, puedan valorar y comprender formas de promoción y prevención orientadas a sus pares y también a su propia salud mental.
- **Modalidad reducida:** Esta versión tiene una duración de tres horas y en ella se desarrollan los tres principios de la primera ayuda psicológica, así como herramientas para el autocuidado y la búsqueda de ayuda en el mundo adulto. La formación reducida se orienta a la implementación de la metodología en un formato breve y focalizado, para que pueda ser desarrollada en espacios que no cuentan con el tiempo necesario para realizar la formación completa pero desean trabajar en sus comunidades sobre primera ayuda psicológica con adolescentes y en un primer acercamiento hacia los cuidados de la salud mental.

Los objetivos de la formación

Al completar la capacitación, los y las participantes:

- Habrán fortalecido sus habilidades y conocimientos para apoyar a un amigo o compañero angustiado, utilizando los principios de la primera ayuda psicológica.
- Habrán mejorado sus habilidades para identificar señales de angustia en un amigo o amiga, brindándole apoyo inmediato de manera segura (escucha activa, mostrando empatía) y ayudándole a acceder a mayores niveles de asistencia según sea necesario (a través de los puntos focales u otros adultos de confianza).
- Habrán mejorado su conocimiento y su confianza con respecto a los sistemas de protección que los rodean y podrán acudir a ellos en busca de ayuda y apoyo.
- Estarán más conscientes de cómo ellos mismos forman parte de las redes de apoyo a disposición de sus pares.
- Tendrán mayores conocimientos sobre cómo proteger sus propios límites personales y su bienestar.

¿A quién se dirige *Yo apoyo a mis amigos*?

Yo apoyo a mis amigos se dirige principalmente a **adolescentes de 12 a 17 años.** Este recurso puede ser utilizado por educadores, animadores, facilitadores, trabajadores sociales, psicólogos y otras personas que trabajen cotidianamente en estrecha colaboración con adolescentes y planeen incorporar en su programación el desarrollo de habilidades de primera ayuda psicológica entre pares. También es útil para directores de programas, especialistas técnicos y otro personal participante en el diseño de iniciativas de capacitación, el desarrollo de capacidades de facilitadores, el seguimiento y la evaluación programática, el aseguramiento de la calidad y el aprendizaje dentro de sus organizaciones.

Los beneficios del apoyo entre pares en adolescentes

Los adolescentes tienen vulnerabilidades únicas en contextos de crisis y adversidad. La exposición a situaciones estresantes graves puede tener impactos a largo

plazo en su desarrollo y en su capacidad para crecer, aprender y participar en relaciones saludables, dependiendo de varios factores, como su edad, género, discapacidad, etapa de desarrollo y la disponibilidad y la calidad del apoyo en sus vidas. Sin embargo, los adolescentes también tienen la capacidad y el deseo de ayudar a los demás y generar un cambio afirmativo. Incluso en situaciones muy angustiantes, los adultos pueden facilitar un entorno propicio para ayudar a los adolescentes a compartir ideas, prosperar y sentirse validados y capacitados para actuar como un recurso para los demás, no sólo como receptores pasivos de apoyo.

En las pruebas piloto de *Yo apoyo a mis amigos*, se observó un aumento en la capacidad de acción de los adolescentes después de participar en la capacitación, quienes comentaron que la formación los fortaleció, ya que contribuyó a reafirmar y ampliar sus conocimientos previos y competencias.

La formación en *Yo apoyo a mis amigos* ayuda a los adolescentes a ser más conscientes de sus habilidades, su capacidad de sostén y la sintonía con sus entornos, y a aprender nuevas competencias para apoyar a sus compañeros angustiados. Las competencias incluyen la escucha activa, el autocuidado, el mostrar empatía, la función reflexiva y el conocimiento de cómo conectarse a la red de apoyos disponibles para ayudar a otros que estén angustiados. Esto es específicamente satisfactorio para los adolescentes que han sido parte de *Yo apoyo a mis amigos*, que manifestaron que es un programa que, además de fortalecerlos para el apoyo entre pares, les da herramientas para pensarse ellos mismos, sus prácticas y sus necesidades, sumando, por lo tanto, a la «caja de herramientas» de habilidades para la vida personal y social.

Asimismo, la formación también es valiosa en el sentido de que les recuerda a los adolescentes lo que no deben hacer. Por ejemplo, refuerza que los compañeros de apoyo no deben tratar de resolver situaciones por sí mismos y que sí deben reconocer cuándo es importante buscar el apoyo de un adulto de confianza. Dichas conversaciones son particularmente importantes en contextos de adversidad, de riesgo o de alta complejidad en salud mental, donde los adolescentes pueden sentirse presionados para ayudar o pueden experimentar sentimientos de incompetencia y culpa por no ayudar lo suficiente.

¿Quién puede beneficiarse del apoyo entre pares?

- Cualquier adolescente puede beneficiarse del apoyo de sus compañeros, independientemente de su edad, sexo, origen étnico o habilidades.
- Las habilidades que se practican en *Yo apoyo a mis amigos* son particularmente valiosas cuando un amigo o amiga ha experimentado un acontecimiento angustiante, como un accidente, conflicto, experiencia de duelo, evento o situación de crisis, enfermedad, malestar emocional sostenido u otra situación difícil. Estas situaciones pueden ser individuales, como la pérdida de un ser querido u otra crisis personal, o colectivas, tratándose de malestares que afectan a una familia o comunidad.
- No todos los adolescentes querrán recibir ayuda de un amigo o compañero. Reaccionar ante una experiencia difícil es normal y el compañero o compañera puede tener acceso a otras estrategias internas o externas para afrontar la situación. Es importante que los compañeros de apoyo no obliguen a sus amigos a recibir la ayuda si no la necesitan o no la desean. Además, aunque el apoyo de un amigo es valioso, puede que no sea suficiente para mejorar la situación. Es posible que se requiera más ayuda.
- Los compañeros de apoyo también se benefician en este proceso al contar con mejores herramientas para comprender a sus amigos y sus propios procesos emocionales.

¿Qué aprenderán los adolescentes?

A través de *Yo apoyo a mis amigos*, quienes participen aprenderán habilidades para identificar cuándo un amigo o compañero experimenta angustia, cómo brindar apoyo inmediato y cuándo remitirlos a una persona adulta para obtener más ayuda.

Además, aprenderán a:

- Comprender mejor las reacciones de sus amigos ante las experiencias difíciles.
- Ofrecer consuelo de una manera adecuada, lo que ayudará a dar tranquilidad a su amigo o amiga.
- Comprender mejor las necesidades y preocupaciones de sus amigos.

- Ayudar a su amigo o amiga a acceder a apoyo básico, información, servicios u otro tipo de apoyo.
- Ayudar a proteger a su amigo o amiga de mayores daños.
- Reconocer sus límites en el apoyo a otros y aprender estrategias de autocuidado de su propia salud mental.

¿Cuándo utilizar *Yo apoyo a mis amigos*?

La metodología *Yo apoyo a mis amigos* puede ser utilizada en diferentes contextos y circunstancias, y está dirigida fundamentalmente a aquellas instituciones, organizaciones y grupos en donde se identifique la necesidad de trabajar sobre salud mental y bienestar psicosocial, con una orientación específica hacia el apoyo entre pares y la participación del mundo adulto en la contención y las derivaciones responsables.

Su formato de implementación hace que sea posible llevarla a cabo por parte de organizaciones socioeducativas, de salud y comunitarias. Así, *Yo apoyo a mis amigos* puede integrarse, por ejemplo:

- Como parte de programas de sensibilización sobre adolescencia y **salud mental**, prevención del consumo de sustancias e iniciativas comunitarias de prevención del suicidio, entre otros. Esto permite que los compañeros de apoyo cumplan una función preventiva, ya que pueden facilitar la vinculación temprana con los servicios de salud mental adecuados para otros adolescentes que lo requieran.
- Como parte de intervenciones para fortalecer la **capacidad social y emocional** y la resiliencia, así como el desarrollo continuo de habilidades para la vida.
- Como parte de las **iniciativas educativas** dirigidas a construir un ambiente positivo y un mayor sentido de conexión, tales como las iniciativas para fomentar la salud mental, el aprendizaje socioemocional, la prevención del suicidio y la cohesión social.
- Como parte de **programas de educación** no formal, para complementar el bienestar, la recuperación y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Como complemento de la formación básica en **primeros auxilios** u otras iniciativas de sensibilización y creación de capacidades en salud y dirigidas a adolescentes.

¿Quién puede facilitar *Yo apoyo a mis amigos*?

La capacitación puede ser facilitada por profesionales, docentes, educadores, trabajadores sociales, trabajadores de la salud, psicólogos u otros referentes en salud mental comunitaria. Se recomienda la implementación con dos talleristas, ya que es una metodología exigente que requiere mucha atención por parte de quienes la llevan a cabo, además de que puede generar diversas reacciones en los adolescentes y puede ser necesario que uno de los talleristas continúe el taller mientras otro contiene o apoya a los y las participantes. Es importante que la organización y los talleristas tengan claridad sobre qué hacer en caso de que en el taller surja o se relate una situación compleja. En caso de ser posible, puede ser beneficioso que la dupla se conforme por personas de distinto género.

Los facilitadores de *Yo apoyo a mis amigos* deben:

- Comprender la comunidad local y el contexto de los adolescentes a los que capacitarán (incluidos los factores locales de riesgo y protección, los servicios, los mecanismos de apoyo y los canales de derivación).
- Tener conocimiento sobre el desarrollo de adolescentes y jóvenes, habiendo cumplido con una lectura en detalle de la *Guía conceptual* y la *Guía metodológica* de *Yo apoyo a mis amigos*, lo que les permite conocer factores de riesgo y formas de abordaje ante situaciones de crisis y alta complejidad.
- Tener experiencia práctica de trabajo con adolescentes en contextos socioeducativos.
- Comprender la importancia de recibir apoyo ante situaciones complejas que así lo ameriten.

¿Cuándo se puede brindar el apoyo entre pares?

Es importante recordar que los beneficios de la primera ayuda psicológica no se limitan a situaciones de gravedad, sino que también se aplican a personas que experimentan angustia en otras circunstancias:

- Los adolescentes pueden usar las habilidades de apoyo en circunstancias cotidianas con sus amigos, a partir de la identificación de malestares emocionales y afectivos, como cuando estos están molestos por los desafíos de la vida diaria. Las habilidades de comunicación y ayuda que se enseñan en *Yo apoyo a mis*

amigos ayudan a los y las adolescentes con el aprendizaje social y emocional y el desarrollo de capacidades útiles en su vida diaria.

- La primera ayuda psicológica puede ser una forma fundamental de apoyar a las personas que hayan experimentado recientemente una situación de crisis y se encuentren angustiadas o en aquellas situaciones donde se identifican factores de riesgo vinculados a la salud mental; se basa en las respuestas empáticas y afectuosas que los individuos aprenden naturalmente a medida que se desarrollan y socializan con los demás.

¿Dónde podrían los y las adolescentes brindar apoyo entre pares?

- Los adolescentes pueden ofrecer apoyo a sus amigos y compañeros en cualquier lugar que sea seguro. Siempre que sea posible, el apoyo debe brindarse en un espacio tranquilo, sin demasiadas distracciones, donde puedan compartir asuntos personales con privacidad y donde los adolescentes se sientan seguros y cómodos para hablar, brindar consuelo y ser consolados ellos mismos. Esto puede incluir, por ejemplo, instituciones educativas, espacios deportivos, lugares en comunidades donde se reúnen adolescentes o el hogar.
- Los adolescentes también pueden ofrecer apoyo entre pares a través de medios digitales, como los grupos de apoyo entre pares en línea y las redes sociales.

Garantizar el bienestar de los compañeros de apoyo

Si bien la primera ayuda psicológica puede ser un aspecto importante de la atención que se brinda, no es suficiente para abordar las complejas necesidades de la salud mental y el apoyo psicosocial. Los adolescentes pueden enfrentar situaciones que requieren apoyo adicional al que pueden brindar sus amigos o compañeros.

Por lo tanto, a través de la capacitación *Yo apoyo a mis amigos*, los participantes aprenden cuáles son los límites de lo que pueden ofrecer, qué situaciones son urgentes y requieren la ayuda de un adulto, y cómo buscar ayuda de un adulto de confianza. Por ejemplo, los compañeros de apoyo deben obtener ayuda de un adulto cuando un amigo o amiga:

- Está sufriendo abuso o está en peligro de ser lastimado por otros.
- Se hace daño a sí mismo o expresa tener pensamientos suicidas.
- Ha tenido pensamientos sobre causar daño a otros.
- No puede desenvolverse en la vida diaria debido a la situación difícil que enfrenta.

Antes de comenzar la capacitación, es importante contar con una red de adultos responsables, incluidos los puntos focales.

¿Cómo cuidar a los compañeros de apoyo?

Todas las personas adultas que participan en el programa son responsables de garantizar la seguridad y el bienestar tanto de los compañeros de apoyo como de los que reciben apoyo. La implementación segura y efectiva de *Yo apoyo a mis amigos* requiere activar la red de adultos solidarios y protectores en torno a los adolescentes, incluidos padres, madres, cuidadores y otros adultos de confianza en la comunidad o la escuela o centro de aprendizaje.

Es importante reforzar el mensaje fundamental de que los compañeros de apoyo deben primero cuidar de su propio bienestar si quieren apoyar a los demás. Brindar ayuda y apoyo a alguien angustiado puede ser difícil para cualquier persona, especialmente para niños, niñas y adolescentes, sobre todo si ellos mismos no cuentan con el apoyo adecuado. Escuchar la historia de un amigo o amiga que está pasando por una

experiencia difícil puede despertar varias emociones y reacciones en el compañero de apoyo y puede afectar sus experiencias personales. Esto es normal y no debería ser motivo para avergonzarse o esconderse. En cambio, estas situaciones requieren que los compañeros de apoyo tengan acceso a la supervisión y el apoyo adecuados de un adulto, tanto durante como después de la formación y cuando estén aplicando sus habilidades.

Esas funciones son cumplidas por un punto focal designado, es decir, un adulto de confianza que también recibe la capacitación, brinda tutoría y apoyo, y ayuda con las derivaciones cuando es necesario.

Además, es importante que los compañeros de apoyo sepan que *Yo apoyo a mis amigos* es una herramienta que pueden utilizar cuando surja la necesidad y se sientan preparados. Si los compañeros de apoyo no se sienten preparados para ayudar a un amigo durante una situación de crisis, no deben sentirse obligados a intervenir. Tener estas conversaciones con los participantes disminuirá el sentimiento de responsabilidad que pueden sentir que se les ha impuesto. Aprender a establecer límites personales y practicar un buen cuidado personal, además de recibir el apoyo de adultos de confianza, ayudará a proteger el bienestar de los participantes

¿Qué son los puntos focales?

El papel de los puntos focales en *Yo apoyo a mis amigos* consiste en asegurar que un adulto brinde supervisión y apoyo adecuado a los compañeros de apoyo después de que se haya completado la capacitación. Todos los adultos ayudan a garantizar el bienestar de los compañeros de apoyo, pero los puntos focales tienen la responsabilidad especial de comunicarse con los compañeros de apoyo de forma regular, brindar orientación y apoyo emocional, y ayudar en situaciones en las que un adolescente necesita ser derivado para recibir apoyo adicional. Los puntos focales, por lo tanto, deben estar disponibles y ser accesibles para los compañeros de apoyo.

Los puntos focales deben ser adultos responsables que cuenten con conocimientos básicos sobre la protección de los adolescentes y los canales de derivación a servicios en la comunidad. De esta forma, los puntos focales pueden brindar orientación, vincularse con padres, madres o cuidadores (según corresponda y si es seguro hacerlo) y derivarlos para obtener más apoyo según sea necesario. El rol de punto focal puede ser cumplido por referentes adultos de confianza de la institución o ser

llevado a cabo por los propios facilitadores, en caso de tener un contacto frecuente y cotidiano con los adolescentes.

Se recomienda consultar con los propios adolescentes como parte del proceso de identificación de los puntos focales, ya que ellos estarán en mejores condiciones para identificar a los adultos en quienes confían. Es importante considerar el género de los puntos focales (y el equilibrio de género si hay más de un punto focal).

Las funciones de los puntos focales son:

- **Reunirse periódicamente con el grupo de compañeros de apoyo.** Se sugiere, dependiendo de las características de la organización, realizar reuniones periódicas (que pueden ser semanales, quincenales o mensuales) de seguimiento de la formación. En estas reuniones se puede trabajar sobre cómo se sienten luego de los talleres, si han tenido alguna experiencia nueva apoyando a algún amigo o amiga y si precisan ayuda con alguna situación que haya surgido. Las reuniones pueden reducir su periodicidad a medida que sean menos necesarias. Además de estas reuniones, siempre se debe contar con disponibilidad para prestar apoyo cuando sea requerido por los compañeros de apoyo. También puede ser necesario el apoyo o la supervisión individual, por ejemplo, en situaciones en las que el compañero de apoyo necesita ayuda para acompañar a un amigo o amiga que lo requiera.
- **Ayudar a los compañeros de apoyo a establecer límites y orientarlos acerca de cuándo se necesita más apoyo o derivación.** Esto puede requerir hacer seguimiento individual de los compañeros de apoyo, además de las reuniones de grupo. Los puntos focales capacitados y experimentados pueden facilitar conversaciones más profundas sobre el cuidado personal, los límites y el apoyo psicosocial.
- **Trabajar en estrecha colaboración con padres, madres, cuidadores y la red de protección social o de salud** para garantizar que las derivaciones involucren adecuadamente a las familias y servicios pertinentes.
- **Participar en algún momento de la formación** para presentarse y explicar en profundidad su rol. Si es posible, se recomienda que los puntos focales ayuden a facilitar la formación.

La puesta en práctica de *Yo apoyo a mis amigos*

Antes de implementar la formación

Involucrar a madres, padres o tutores y obtener el consentimiento informado

Como parte de la preparación de *Yo apoyo a mis amigos*, resulta fundamental compartir los objetivos del programa con los adultos de confianza y los participantes. Esto puede realizarse por la vía de comunicación que los facilitadores y la institución entiendan oportuno y adecuado, por ejemplo, podría hacerse una reunión previa informativa con adultos o enviar una carta detallada con la información de la capacitación, para que padres, madres o tutores tengan conocimiento de la actividad y exista un consentimiento informado.

Asimismo, la difusión previa de información sobre *Yo apoyo a mis amigos* ayuda a garantizar que más participantes asistan y que todos concurran a la capacitación de forma voluntaria y con aprobación de los adultos de referencia, sin sentirse presionados, lo que reduce la deserción más adelante.

Preparación recomendada para facilitadores

- **Agenda y conformación del grupo:** Se recomienda realizar una agenda de fechas y horarios a utilizar, siendo para una instancia en la modalidad breve o tres instancias en modalidad extendida. Una vez dispuesto el calendario, se realiza la inscripción a la actividad, siendo esta orientada o universal, adaptada al formato que se entienda más adecuado para la institución, por ejemplo, en caso de que sea una institución educativa, puede orientarse a estudiantes de determinado año o ciclo, teniendo en cuenta el máximo de participantes recomendados.
- **Conocer a los participantes:** En la medida de lo posible, deben conocer las experiencias de los participantes y las similitudes entre estos. Dedicar tiempo a este proceso permitirá al facilitador aprovechar estas experiencias específicas de los participantes, ayudar a construir dinámicas de grupo positivas y ayudar a asegurar que las actividades sean apropiadas para el grupo.

- **Conocer el contexto:** También es importante que los facilitadores participen o sean conscientes del contexto comunitario, prestando atención a los aspectos locales, como espacios institucionales, practicas comunitarias, y espacios de recreación y esparcimiento, que puedan colaborar para comprender y ayudar a adolescentes y jóvenes durante la formación.
- **Conocer los canales de derivación:** Los facilitadores y los puntos focales asignados deben ser plenamente conscientes de cuándo y cómo responder a los casos urgentes y de alta complejidad, y quién es responsable de realizar las derivaciones y los seguimientos necesarios. Los adolescentes deben confiar y sentirse cómodos al buscar el apoyo de los puntos focales, así como de otros adultos de confianza asociados con el programa. Los puntos focales son responsables de hacer derivaciones a otras organizaciones cuando sea necesario. Los adolescentes no deben ser responsables de hacer derivaciones a servicios médicos, servicios sociales o denuncias a la policía, aunque debe reconocerse que, en casos excepcionales, puede suceder que los adolescentes establezcan contacto por sí mismos.

Preparación para la ejecución

Se recomienda que antes de la implementación de la formación exista una lectura completa de las guías, tanto metodológica como conceptual para, después de esto, adaptar la propuesta al entorno, las características del grupo y la dinámica institucional.

Durante la implementación de la formación

Crear un entorno de aprendizaje divertido, seguro e inclusivo

- **Diversión:** La risa y la diversión tienen una serie de beneficios que apoyan el aprendizaje. La risa alivia la ansiedad y el miedo y mejora el estado de ánimo de los participantes. También reduce las hormonas del estrés, relaja los músculos y puede elevar los niveles de serotonina y dopamina en el sistema nervioso. Además, divertirse tiene beneficios sociales para el grupo, ya que fortalece las relaciones, mejora el trabajo en equipo, ayuda a calmar los conflictos y promueve la vinculación del grupo.

- **Seguridad:** Uno de los principios fundamentales de la primera ayuda psicológica es la seguridad emocional y física del compañero de apoyo. Por lo tanto, el facilitador debe estar al tanto de los problemas de seguridad, que incluyen la seguridad física y la seguridad social y emocional, ya que, aunque la formación plantea algunos temas sensibles, está diseñada para mantener la seguridad social y emocional de los participantes.
- **Inclusivo:** El facilitador debe asegurar la inclusión de todos los participantes. Por ejemplo, debe asegurarse de que se respeten todas las opiniones, de que nadie sea intimidado y de que los adolescentes con discapacidad puedan participar de forma eficaz en las actividades. Existen varios métodos para asegurarse de que todos los participantes, no sólo aquellos que son más elocuentes, tengan la oportunidad de expresarse.

Manejar las emociones difíciles en el grupo

El punto de partida de *Yo apoyo a mis amigos* cuando se trata de emociones difíciles en el grupo es que todas las emociones son válidas. Este concepto es importante para que los compañeros de apoyo lo comprendan tanto por sí mismos como cuando ayudan a sus amigos y amigas. La capacitación está diseñada para aumentar la conciencia entre los adolescentes para que puedan reconocer que un compañero no se siente bien y puedan responder adecuadamente, dando sugerencias para vincularlos a servicios de apoyo adicional cuando sea necesario. Aunque la capacitación está diseñada para salvaguardar la seguridad emocional y social de los participantes, pueden surgir sentimientos difíciles a medida que los participantes exploran temas delicados. La formación puede evocar emociones como ira, tristeza, miedo, preocupación, confusión o culpa. Se anima a los participantes a pensar en ejemplos genéricos de cómo los adolescentes pueden reaccionar en momentos de angustia, pero algunos participantes pueden recurrir a experiencias personales o experiencias de amigos o familiares. Algunos adolescentes también pueden revelar un evento delicado o algo sobre ellos mismos o un compañero que constituya un motivo de preocupación relacionado con la protección. Si se expresan emociones difíciles, deben reconocerse y abordarse y no ignorarse ni desanimarse. Los facilitadores deben estar preparados para adaptar la formación y las actividades para responder de forma adecuada.

A continuación, se ofrecen algunas pautas para facilitar la formación en este contexto:

- **Ofrecer opciones:** Los facilitadores deben asegurarse de que todos en el grupo sepan de antemano lo que se discutirá y de que la atención se centre en ejemplos genéricos. Es importante que expliquen que si alguien se molesta cuando habla o escucha acerca de reacciones comunes a la angustia, puede pedir permiso para tomar un descanso del grupo por unos minutos. Sin embargo, se recomienda hacer énfasis en que se prefiere que los participantes permanezcan juntos como grupo en la medida de lo posible, ya que de ese modo pueden apoyarse entre sí. También es necesario explicar que si un participante desea discutir una inquietud sobre su propia vida o sobre un compañero, puede hacerlo en privado con los facilitadores durante un receso o después de la capacitación.
- **Respetar la información privada de los demás:** Es importante que los facilitadores informen a los participantes desde el principio que la formación es un espacio seguro. Al comienzo de la capacitación, se sugiere explicar el concepto de confidencialidad dentro de la capacitación y las excepciones a este principio.
- **Responder a las historias personales:** Si un participante comparte una historia personal, los facilitadores deben respetar lo que tiene para decir e indicarle que aprecian lo que ha compartido con el grupo. Si una persona expresa emociones fuertes, es importante intentar reflejarlas. Por ejemplo: «Puedo ver que esta ha sido una experiencia muy difícil para vos». A algunos facilitadores les preocupa que si los participantes hablan sobre sus experiencias podrían sentirse enojados o tristes. Esto puede suceder, pero a veces también ayuda a los participantes a sentirse más fuertes. Para algunos, es un alivio compartirlo. A menudo pueden recibir apoyo del grupo. Si el participante comparte información sobre un incidente o problema crítico (por ejemplo, una experiencia de abuso o explotación), se sugiere agradecerle por compartir su historia y afirmar que lo relatado suena realmente muy difícil. No se recomienda hacer preguntas de sondeo ni pedir detalles frente a un grupo amplio de participantes. En vez de eso, resulta más adecuado invitar al participante a continuar la conversación de manera individual con los facilitadores más tarde. Después de la capacitación, es importante dar seguimiento al participante para asegurarse de que esté seguro y determinar si necesita apoyo adicional.

- **Reconocer los sentimientos de otros participantes:** Si un participante reacciona a una discusión o un juego de roles, se recomienda reconocer estos sentimientos de tal forma que la persona no se sienta avergonzada. Por ejemplo: «Observar este juego de roles te movilizó. Puede que haya otros en el salón que sientan lo mismo».
- **Intentar cambiar el ánimo:** Después de hablar sobre temas difíciles, es una buena idea realizar una actividad que facilite cambiar el ánimo del grupo. Hacer una pausa o poner algo de música con la que los participantes puedan moverse también facilita el proceso de calma o de cambio en el ánimo.

Si bien la capacitación está abierta a todos los y las adolescentes, es importante tener en cuenta las circunstancias específicas de los participantes. Los adolescentes que revelan que se encuentran en medio de una crisis pueden estar atravesados por su propia situación y no estar preparados aún para atender a los demás. Al mismo tiempo, puede ser reconfortante ser parte de un grupo y puede resultar fortalecedor ayudar a los demás. Además, se debe informar a los participantes que no se espera que presten apoyo entre pares una vez finalizada la capacitación; más bien, estas son habilidades que pueden usar si surge la necesidad y cuando se sientan listos.

Después de la implementación

Evaluación de *Yo apoyo a mis amigos*

La evaluación se realiza para comprender el impacto general del programa, incluyendo los resultados previstos e imprevistos. También resulta valioso extender esta sesión para incluir una discusión de grupo focal con los participantes, con el fin de recopilar sus perspectivas sobre lo que funcionó bien y lo que podría mejorarse.

Algunas preguntas a incluir son:

- ¿Qué fue lo que más disfrutaron de la formación?
- ¿Qué fue lo que menos disfrutaron?
- ¿Qué le pareció más útil de la capacitación? ¿Cuáles son algunos de los aprendizajes claves para ustedes?
- ¿Qué les pareció menos útil de la capacitación?

- ¿Hubo alguna actividad o discusión que no les gustó o que creen que otros adolescentes no disfrutarían o no se sentirían cómodos haciendo?
- Para fortalecer aún más la formación, ¿qué podríamos cambiar o añadir para que los adolescentes disfruten aún más de ella (o puedan aprender mejor)?

Además de los participantes, una vez llevada a cabo la metodología *Yo apoyo a mis amigos*, los facilitadores pueden plantearse las siguientes interrogantes a modo de evaluación:

- **Pertinencia:** ¿Cómo se adaptó *Yo apoyo a mis amigos* para que resultara apropiada al contexto y a la situación de los participantes?
- **Eficacia:** ¿En qué medida se lograron los objetivos de *Yo apoyo a mis amigos*? ¿Qué factores contribuyeron a que se lograran o no se lograran los objetivos?
- **Impacto:** ¿Cuáles fueron los cambios provocados por *Yo apoyo a mis amigos*? ¿Ha habido un aumento en el número de adolescentes identificados y derivados a los servicios especializados? ¿Los adolescentes en la escuela/comunidad reportan un mejor apoyo psicosocial? ¿Qué opinan sobre los resultados del apoyo entre pares las personas que lo recibieron? ¿Hubo algún cambio no previsto, ya sea positivo o negativo, como resultado de la capacitación y la implementación de *Yo apoyo a mis amigos*?
- **Sostenibilidad:** ¿En qué medida los participantes han podido utilizar sus habilidades de apoyo entre pares a lo largo del tiempo, es decir, cuál es el nivel de permanencia del impacto de la capacitación en *Yo apoyo a mis amigos*?

- **Sostenibilidad:** ¿En qué medida los participantes han podido utilizar sus habilidades de apoyo entre pares a lo largo del tiempo, es decir, cuál es el nivel de permanencia del impacto de la capacitación en *Yo apoyo a mis amigos*?

Consideraciones éticas para salvaguardar a los adolescentes

Mantener el interés superior de niños, niñas y adolescentes en el centro de todas las actividades que les conciernen es un principio fundamental de la Convención sobre los Derechos del Niño.

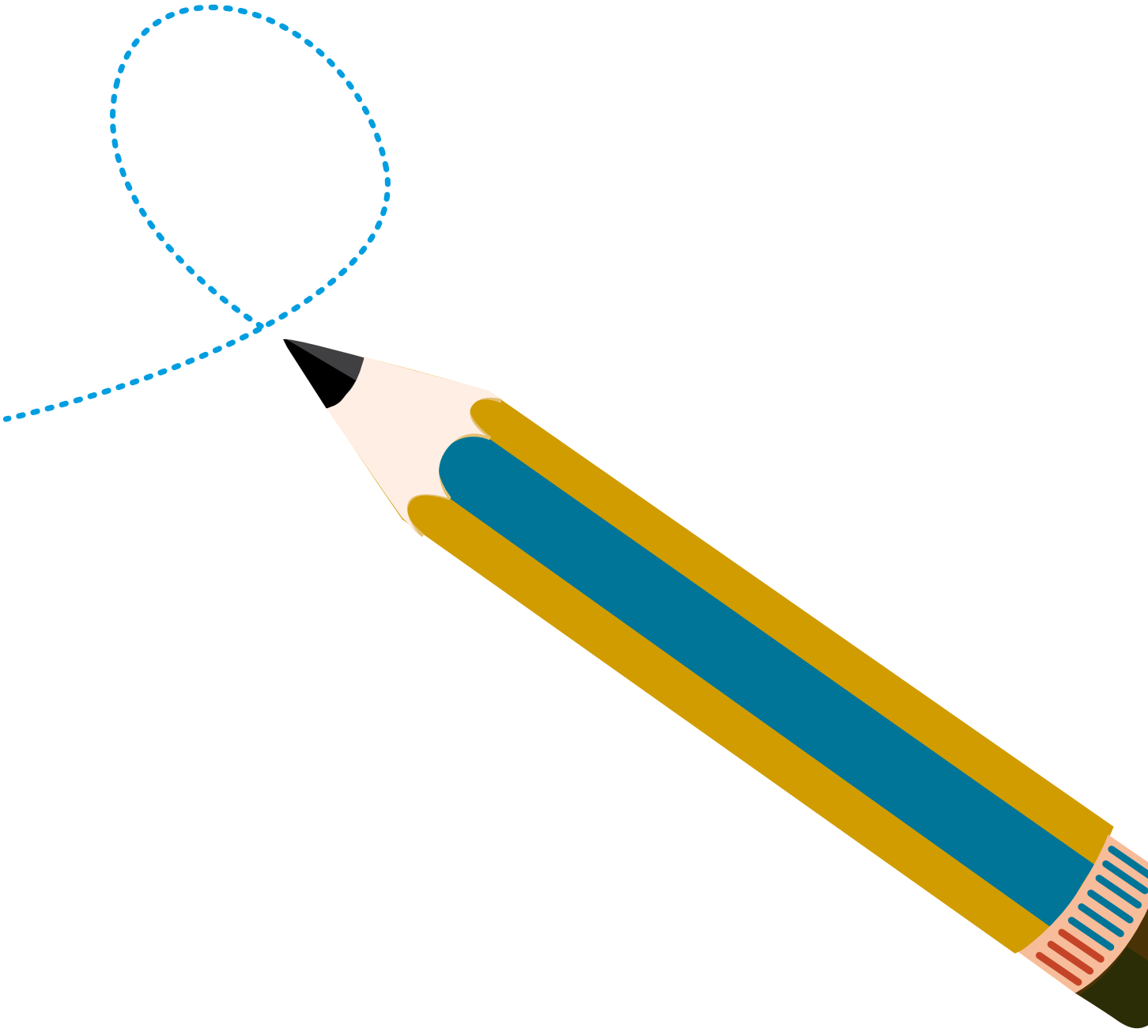
Los principios éticos generales de la primera ayuda psicológica incluyen el respeto a los derechos, la dignidad (incluido el respeto por los valores culturales y sociales) y la seguridad de los adolescentes y adultos. Con este fin, la implementación de *Yo apoyo a mis amigos* se basa en las siguientes consideraciones y estándares éticos:

- **Enfoque basado en los derechos del niño y del adolescente:** *Yo apoyo a mis amigos* reconoce a niños, niñas y adolescentes como titulares de derechos con la capacidad de ser actores clave en su propio desarrollo. De esta forma, su participación se convierte en un medio y un objetivo para lograr cambios positivos en sus vidas. Todas las actividades deben respetar los derechos de los adolescentes.
- **El principio de acción sin daño:** Este principio guía todo el ciclo de implementación de *Yo apoyo a mis amigos:* la preparación, la implementación y la evaluación. Implica realizar una evaluación cuidadosa de los riesgos y proceder a mitigarlos, a fin de eliminar lo que podría causar daños intencionales o no intencionales a los participantes. Dicha evaluación ayudará a determinar si se debe implementar *Yo apoyo a mis amigos* y cómo hacerlo.
- **Salvaguarda de la adolescencia y programación segura:** Los adolescentes que participan o se ven afectados por *Yo apoyo a mis amigos* deben ser protegidos de acciones y fallas intencionales o inadvertidas que los pongan en riesgo de sufrir algún daño. Por ello, es necesario considerar la etapa de desarrollo, el género y las habilidades de los adolescentes, así como otros factores que puedan influir en la seguridad y los derechos en el contexto local, la dinámica de género, la discapacidad y las normas culturales. Lo que es seguro para un grupo de adolescentes en un contexto puede no serlo para otro grupo en un contexto diferente.
- **Consentimiento informado:** Es clave informar a los participantes y sus familias sobre lo que pueden esperar de *Yo apoyo a mis amigos*, de una manera y en un lenguaje que adolescentes, padres, madres y cuidadores puedan entender, pres-

tando atención a las posibles barreras de comunicación. Este es un paso esencial para obtener el consentimiento informado por parte de los referentes de los y las adolescentes que van a participar, así como de los propios adolescentes, y asegurarnos de que la participación es voluntaria. Es aconsejable brindar oportunidades para que los y las adolescentes y sus familias hagan preguntas.

- **La confidencialidad y sus límites:** Durante la formación, se discute la importancia de la confidencialidad y sus límites. Cuando los amigos y amigas comparten sus problemas, los y las adolescentes pueden sentirse obligados a guardar secretos, incluso en situaciones en las que un adulto debería estar involucrado. Debe quedar claro que, para convertirse en un compañero de apoyo que produzca confianza, se debe evitar hablar de los compañeros y compañeras a sus espaldas, pero también que los límites de la confidencialidad son importantes. Los compañeros de apoyo deben comprender que buscar ayuda en los puntos focales u otros adultos de confianza en los casos de alta complejidad o cuando se necesita ayuda adicional no es ir en contra de su amigo o amiga, sino que es lo más adecuado. Por ejemplo, si un compañero de apoyo se entera de que otro adolescente tiene pensamientos suicidas o está siendo violentado o abusado, el compañero de apoyo debe involucrar a un adulto que pueda ayudar. La orientación de un punto focal es particularmente importante en estas circunstancias para garantizar la seguridad de todos los involucrados.
- **Protección de los y las adolescentes:** Antes de implementar *Yo apoyo a mis amigos* es importante evaluar las capacidades y los mecanismos de respuesta para abordar tanto los riesgos internos de la organización como los posibles riesgos externos, provenientes de la comunidad y el entorno. Desarrollar una estructura de canales de derivación seguros y oportunos, de instituciones disponibles en los barrios o comunidades, así como mantener un mapa de servicios actualizado, debería ser un requisito previo. No se recomienda realizar ninguna capacitación a menos de que se hayan establecido canales de derivación o notificación con instituciones de referencia, para responder a la angustia que puedan sentir los participantes o ante cualquier revelación que pueda surgir durante la capacitación.
- **Enfoque participativo:** Una piedra angular de *Yo apoyo a mis amigos* es el reconocimiento de la capacidad y el deseo de los adolescentes de ayudar a los demás y generar un cambio positivo. Todos los esfuerzos del programa para

facilitar la participación efectiva, ética y significativa entre los adolescentes se rigen por nueve requisitos básicos de participación, detallados en la CDN; la participación debe ser: transparente e informativa, voluntaria, respetuosa, pertinente, amigable, inclusiva, apoyada por la capacitación de personas adultas, segura y sensible al riesgo, así como responsable, y su seguimiento debe ser un compromiso.



Referencias

Asociación Esfera (2018). *Manual Esfera. Carta Humanitaria y normas mínimas para la respuesta humanitaria.* Sphere.

Hobfoll, S. E.; Watson, P.; Bell, C. C.; Bryant, R. A.; Brymer, M. J.; Friedman, M. J.; Friedman, M.; Gersons, B. P. R.; De Jong, J. T. V. M.; Layne, C. M.; Maguen, S.; Neria, Y.; Norwood, A. E.; Pynoos, R. S.; Reissman, D.; Ruzek, J. I.; Shalev, A. Y.; Solomon, Z.; Steinberg, A. M., y Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4): 283-315.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2017). *Un marco común de seguimiento y evaluación para la salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de emergencia*. IASC, Ginebra. https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2019-03/final_adobe_iasc_mhpss_m_e_30.03.2017_illustrator_web_spanish_0.pdf

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). *Guía del IASC sobre salud mental y apoyo psicosocial en emergencias humanitarias y catástrofes.* IASC. https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2019-03/iasc_guidelines_mhpss_spanish.pdf

Organismo Internacional de Juventud (OIJ) (2005). *Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes.* OIJ.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud (OMS), War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. OMS.

Save the Children, MHPSS Collaborative, UNICEF y OMS (2021). *Yo apoyo a mis amigos. Una capacitación para niños y adolescentes sobre cómo apoyar a un amigo en dificultades.* UNICEF. https://resourcecentre.savethechildren.net/es/document/i-support-my-friends-training-children-and-adolescents-how-support-friend-distress/

UNICEF (2018). *Community-based mental health and psychosocial support in humanitarian settings: three-tiered support for children and families. Operational guidelines.* UNICEF. https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-04/Mental-health-and-psychosocial-support-guidelines-2019.pdf

UNICEF e Instituto Nacional de la Juventud (INJU) (2022). *Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay.* UNICEF-INJU. https://bibliotecaunicef.uy/documentos/267_Situacion%20de%20bienestar%20psicosocial%20salud%20mental%20adolescentes%20Uruguay.pdf

Yo apoyo a mis amigos. Guía conceptual

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF
Br. Artigas 1659 piso 12
11200 - Montevideo - Uruguay
Tel.. (598) 2403 0308
Email: montevideo@unicef.org
www.unicef.org/uruguay

UnicefUruguay