



**Evidencia que Respalda la Eficacia del Modelo de
Grupos de Apoyo Fresh Hope
(Mayo 2020)**

Preparado por:



Aclaraci3n:

Este documento se complet3 mediante una revisi3n de la literatura en mayo de 2020. Toda la informaci3n presentada se basa en investigaciones disponibles en mayo de 2020. Por lo tanto, las investigaciones posteriores a esta fecha no est3n incluidas y tendr3n que ser consideradas al evaluar el programa.

Contenido

- I. El Modelo Fresh Hope**
 - a. Sobre Fresh Hope**
 - b. Grupos de Apoyo Fresh Hope**
 - c. La Diferencia de los Grupos de Apoyo Fresh Hope**
 - d. Reconocimiento**
- II. Evidencia para Respalda la Eficacia de los Grupos de Apoyo Fresh Hope**
 - a. Grupos de Apoyo Fresh Hope – Investigaci3n Primaria**
 - b. Los Beneficios de la Religi3n y la Fe en la Salud Mental**
 - c. Pares**
 - d. Estructura**
- III. Referencias**
- IV. Ap3ndice**
 - a. Investigaci3n Primaria de Fresh Hope**

I. El Modelo Fresh Hope

La misión de Fresh Hope es “Capacitar a las personas para que vivan bien a pesar de un diagnóstico de salud mental junto con sus seres queridos a través de grupos de apoyo de salud mental cristianos entre pares que se rigen por los principios de recuperación”.

Sobre Fresh Hope

Fresh Hope es una red internacional de grupos de apoyo cristianos para quienes tienen un diagnóstico de salud mental y para sus seres queridos. El núcleo de Fresh Hope es la creencia de que es posible vivir bien a pesar de tener un desafío de salud mental debido a la esperanza que se encuentra en Cristo; que no importa cómo se sienta uno, es posible seguir teniendo esperanza gracias a Cristo.

Fresh Hope proporciona una variedad de apoyos diferentes a diferentes audiencias. A través de la educación y la capacitación, Fresh Hope equipa a los líderes de la fe para crear un ministerio de salud mental dentro de su congregación y desarrolla competencias para apoyar a las personas con problemas de salud mental y a sus seres queridos. Fresh Hope también ofrece educación en línea y un podcast.

Grupos de Apoyo Fresh Hope

Sin embargo, el núcleo de Fresh Hope son los grupos de apoyo. Un grupo Fresh Hope está basado en la fe y dirigido por pares con personas con desafíos de salud mental, donde la esperanza y sanación reales pueden tener lugar. Los principios sirven como columna vertebral del grupo de apoyo que fomenta una nueva forma de pensar y una estructura positiva. Estos grupos también están abiertos a la comunidad en todo momento y son continuos, lo que significa que no tienen una cantidad determinada de sesiones.

La Diferencia de los Grupos de Apoyo Fresh Hope

Los grupos Fresh Hope son diferentes a otros grupos de apoyo y/o tratamiento de salud mental que están ampliamente implementados en los Estados Unidos hoy en día. Estas diferencias son las que hacen que el programa sea eficaz para apoyar a las personas con desafíos de salud mental. Los atributos clave que distinguen al programa son la plena integración de los pares, la orientación hacia los principios, la base en la fe y la participación de los cuidadores. La estructura del programa también es diferente, ya que proporciona apoyo a largo plazo, con acceso abierto, en contraposición a un número determinado de sesiones estructuradas.

Reconocimiento

Fundación HE Butts – La investigación realizada por el Instituto de Salud Mental Meadows en nombre de la Fundación HE Butts identificó a Fresh Hope como un modelo nacional de Mejores Prácticas para las iniciativas de fe y salud.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, Centro de Iniciativas de Fe y Oportunidades – Reconocido como un socio de pensamiento esencial y líder en servicios de apoyo de fe y salud mental a nivel nacional.

II. Evidencia para Respalda la Eficacia de los Grupos de Apoyo Fresh Hope

a. Grupos de Apoyo Fresh Hope – Investigación Primaria

Fresh Hope realizó un estudio interno de los participantes en los Grupos de Apoyo Fresh Hope. En el estudio, los participantes reportaron sus propios valores personales y resultados clínicos y conductuales como resultado de su participación en los Grupos Fresh Hope. El estudio reveló que las personas involucradas en los Grupos Fresh Hope tuvieron una reducción de las ideaciones suicidas, un aumento de la esperanza y una mayor comprensión de su diagnóstico. Los participantes identificaron que Fresh Hope era crucial para su recuperación y que el componente basado en la fe del programa era una parte esencial de ello. (Apéndice A)

Puntos Destacados del Estudio:

Valor Personal de Fresh Hope

- El 96% de los asistentes semanales a Fresh Hope atribuyen su participación en Fresh Hope a la razón por la que ahora se sienten más esperanzados que antes de su participación en Fresh Hope
- El 92.3% de los que han asistido a otros grupos de apoyo de salud mental antes de venir a Fresh Hope dicen que Fresh Hope es más positivo y útil en su recuperación que los grupos anteriores en los que habían participado.
- El 87.5% dice que Fresh Hope ha sido crucial para su recuperación. El 12.5% dice que ha sido algo importante, y el 0% dice que no ha sido importante en absoluto.

Resultados Clínicos: Suicidio

- El 87.5% dice que antes de participar en Fresh Hope había estado suicida o había tenido ideaciones suicidas.
De ese 87.5%:
 - El 52.4% de ellos dicen que desde que asisten a Fresh Hope no han estado suicidas, ni tienen más ideaciones suicidas.
 - El 33.3% dice que desde su participación en Fresh Hope no ha estado suicida, pero que ha tenido algunas ideaciones suicidas.
 - El 14.3% informa que ha estado menos suicida y tiene menos ideaciones suicidas desde su participación en Fresh Hope.
 - El 0% informa que tiene el mismo número de ideaciones o intentos de suicidio que tenía antes de asistir a Fresh Hope

Resultados Conductuales: Desarrollo de Habilidades y Bienestar

- El 94% informa que tiene una mejor comprensión de su diagnóstico desde que asiste a Fresh Hope.
- El 96% afirma ser más cumplidor con su tratamiento médico y utilizar las habilidades de bienestar en su recuperación desde que asiste a Fresh Hope.

Esperanza

- El 78.3% de los participantes dicen tener mucha esperanza de poder vivir una vida plena y productiva a pesar de su diagnóstico de salud mental desde que acuden a Fresh Hope.
- Otro 21.7% dice que "se está volviendo" más esperanzado en vivir una vida plena y abundante.
- El 0% dice que no se siente esperanzado desde que asiste.

b. Los Beneficios de la Religión y la Fe en la Salud Mental

La religión es una parte importante de la recuperación porque puede ofrecer a las personas esperanza, significado, estructura y conexión. Estas fortalezas crean resiliencia en las personas con un diagnóstico de salud mental, lo que apoya la recuperación. Las investigaciones demuestran que las personas que participan en prácticas religiosas mejoran los trastornos de salud mental, el bienestar y la recuperación.

Investigación

- La mayoría de los participantes de los Grupos de Apoyo Fresh Hope (97%) identificaron que es esencial que Fresh Hope esté basado en la fe (Apéndice A).
- Las personas con problemas de salud mental que participan en prácticas religiosas tienen una mejor salud mental. Esto incluye menos síntomas depresivos, mayores tasas de remisión y una menor tasa de suicidio en comparación con los que no tienen participación religiosa (Psychiatric Times, 2010).
- La religiosidad es un amortiguador del impacto de los acontecimientos vitales en los síntomas depresivos. Esta investigación sugiere que las prácticas religiosas específicas, como la religiosidad intrínseca, promueven la resiliencia y pueden promover la recuperación a largo plazo (Lorenz, L.; Doherty, A.; Casey, P, 2019).
- La investigación encontró una dosis-respuesta entre la religión y/o la espiritualidad y los resultados de la salud mental en los veteranos militares de los Estados Unidos. Los veteranos que se identificaron como religiosos o espirituales tuvieron un menor riesgo de Trastorno de Estrés Posttraumático (TEPT), Trastorno Depresivo Mayor (TDM) y Trastorno por Consumo de Alcohol. También tuvieron una reducción de la ideación suicida y un aumento de la gratitud, el propósito en la vida y el crecimiento posttraumático en comparación con los compañeros no religiosos o espirituales (Sharma V, Marin DB, Koenig HK, et al., 2017).

- Los métodos religiosos sirven como una importante estrategia de afrontamiento para perseverar en las personas con una enfermedad mental grave (Tepper L., Rogers S., Coleman E., Malony H., 2001).
- En las personas con enfermedades mentales graves, existe una asociación entre el mayor tiempo dedicado al afrontamiento religioso y la reducción de los síntomas (Tepper L., Rogers S., Coleman E., Malony H., 2001).
- Las personas que se volvieron más religiosas cuando los síntomas psiquiátricos empeoraron tuvieron menos hospitalizaciones (Tepper L., Rogers S., Coleman E., Malony H., 2001).

Entidades que Apoyan el Uso de la Espiritualidad, la Fe o la Religión en la Salud Mental

- Asociación Americana de Psiquiatría – American Psychiatric Association
- Asociación Americana de Psicología – American Psychological Association
- Asociación Americana de Salud Mental – Mental Health American (MHA)
- Asociación Nacional de Enfermedades Mentales –National Association of Mental Illness (NAMI)

c. Pares

Los Grupos de Apoyo Fresh Hope son facilitados por pares y el currículo es desarrollado por pares. Los pares tienen una experiencia vivida que ofrece un conjunto único de habilidades que el personal médico profesional no posee. El apoyo entre pares es una práctica basada en la evidencia reconocida a nivel nacional por el Centro de Servicios de Medicare y Medicaid. A continuación se resume el valor de los pares en la recuperación y el apoyo de las personas con desafíos de salud mental.

Eficacia de los Pares

- Las intervenciones de apoyo entre pares para la depresión producen una mayor mejora de los síntomas de la depresión que la atención habitual o la psicoterapia (Pfeiffer, P. N., Heisler, M., Piette, J. D., Rogers, M. A., & Valenstein, M., 2011).
- El apoyo entre pares es eficaz para apoyar la recuperación de las personas con un diagnóstico de salud conductual. Las investigaciones han descubierto que el apoyo entre pares se asocia a una reducción de las hospitalizaciones psiquiátricas y a una disminución de la depresión, los síntomas psicológicos y el consumo de sustancias. El apoyo entre pares también aumenta el compromiso de la persona con el autocuidado y el apoyo social, que son factores importantes de resiliencia. (SAMHSA, 2017)
- El apoyo de los pares influye positivamente en los resultados clínicos y psicosociales del paciente (Fuhr DC, Salisbury TT, De Silva M, et al, 2014).

- Según Mental Health America (2019), se ha demostrado que los servicios de apoyo entre pares:
 - Reducen los síntomas y las hospitalizaciones,
 - Aumentan el apoyo social y la participación en la comunidad
 - Disminuyen la duración de las estancias hospitalarias y los costes de los servicios
 - Mejoran el bienestar, la autoestima y el funcionamiento social
 - Fomentan recuperaciones más completas y duraderas
- Se ha descubierto que las personas con un diagnóstico de salud mental que participan en el apoyo de pares tienen un incremento en la esperanza de su propia recuperación (Cook, J. A., Copeland, M. E., Corey, L., Buffington, E., Jonikas, J. A., Curtis, L. C., ... & Nichols, W. H. 2010).

Respaldo de los Pares

- El Centro para la Medicina y Medicare – The Center for Medical and Medicare (CMS)
- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales – National Alliance on Mental Illness (NAMI)
- Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias – Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA)
- Asociación Americana de Psiquiatría (APA) – American Psychiatric Association (APA)

d. Estructura

Los grupos Fresh Hope son únicos porque están dirigidos por pares, involucran a los cuidadores, ofrecen apoyo a largo plazo y proporcionan una estructura. Las investigaciones respaldan que estas características aumentan la eficacia de l programa para las personas con enfermedades mentales.

- Los grupos de apoyo de Salud Mental son una intervención eficaz para las personas que viven con enfermedades mentales y sus cuidadores (Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R., 2018).
- Los atributos específicos que contribuyen al éxito de los grupos de apoyo, incluyen el liderazgo de los pares, la participación de la familia y el uso de programas manualizados (Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R.,2018).

En Comparación con el Modelo Médico

- Los grupos de apoyo entre pares tienen una eficacia similar a la de los grupos de Terapia Cognitiva Conductual (Pfeiffer, P. N., Heisler, M., Piette, J. D., Rogers, M. A., & Valenstein, M., 2011).

- La psicoeducación grupal estructurada no fue más eficaz desde el punto de vista clínico que el apoyo no estructurado similar de los pares (Morriss R., Lobban F., Riste L., Davies L., et al., 2016)

III. Referencias

Declaración de Postura sobre los Servicios de Apoyo entre Pares :

APA – Position Statement on Peer Support Services

<https://www.psychiatry.org/File%20Library/About-APA/Organization-Documents-Policies/Position-2018-Peer-Support-Services.pdf>

May 2018. Consultado el 20 de mayo, 2020.

Cook, J. A., Copeland, M. E., Corey, L., Buffington, E., Jonikas, J. A., Curtis, L. C., ... & Nichols, W. H. (2010). El desarrollo de la base de pruebas para los servicios dirigidos por pares: Cambios entre los participantes después de la educación de Planificación de Acción para la Recuperación del Bienestar (WRAP) en dos iniciativas estatales. *Revista de Rehabilitación Psiquiátrica – Psychiatric Rehabilitation Journal*, 34, 113-120.

Dean, Simon. (2010, enero). Religión, Espiritualidad y Salud Mental . *Psychiatric Times*, 27.

<https://www.psychiatristimes.com/schizophrenia/religion-spirituality-and-mental-health>

Consultado el 24 de mayo de 2020.

Lorenz, L.; Doherty, A.; Casey, P. El Rol de la Religión en el Amortiguamiento del Impacto de los Eventos Vitales Estresantes en los Síntomas Depresivos en Pacientes con Episodios Depresivos o Trastornos de Adaptación . *Int. J. Environ. Res. Salud Pública – Public Health* **2019**, 16, 1238. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/7/1238/htm>. Consultado el 26 de mayo, 2020.

Salud Mental de Estados Unidos. Servicios de Pares:

Mental Health America. Peer Services: <https://www.mentalhealthamerica.net/peer-services>

2019. Consultado el 20 de mayo, 2020.

Morriss R., Lobban F., Riste L., Davies L., et al. 2016. Consultado el 26 de mayo de 2020:

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(16\)30302-9/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(16)30302-9/fulltext#articleInformation)

Fuhr DC, Salisbury TT, De Silva M, et al. [Eficacia de las intervenciones entre pares para la enfermedad mental grave y la depresión en los resultados clínicos y psicosociales: una revisión sistemática y un meta-análisis](#) . *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2014;49:1691-1702.

El Valor de los Pares: SAMHSA – The Value of Peers.

https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/brss_tacs/value-of-peers-2017.pdf. 2017. Consultado el 20 de mayo de 2020.

Sharma V, Marin DB, Koenig HK, et al. (2017) Religión, espiritualidad y salud mental de los veteranos militares estadounidenses: Resultados del Estudio Nacional de Salud y Resiliencia en Veteranos. *J Affect Disord*. doi:10.1016/j.jad.2017.03.071

Tepper L., Rogers S., Coleman E., Malony H. (2001). La Prevalencia del Afrontamiento Religioso entre las Personas con Enfermedad Mental Persistente. *Servicios Psiquiátricos – Psychiatric Services*. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.5.660>

Pfeiffer, P. N., Heisler, M., Piette, J. D., Rogers, M. A., & Valenstein, M. (2011). Eficacia de las intervenciones de apoyo entre pares para la depresión: un meta-análisis. *Hospital General de Psiquiatría – General Hospital Psychiatry*, 33(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2010.10.002>

Worrall, H., Schweizer, R., Marks, E., Yuan, L., Lloyd, C. & Ramjan, R. (2018). La efectividad de los grupos de apoyo: una revisión de la literatura. *Salud Mental e Inclusión Social – Mental Health and Social Inclusion*, 22 (2), 85-93.

IV. Apéndice

a. Investigación Primaria de Fresh Hope

- El 96% de los participantes semanales en Fresh Hope atribuyen a su participación en Fresh Hope la razón por la que ahora se sienten más esperanzados que antes de su participación en Fresh Hope
- El 92.3% de los que han asistido a otros grupos de apoyo a la salud mental antes de venir a Fresh Hope dicen que Fresh Hope es más positivo y útil para su recuperación que los grupos anteriores en los que habían participado.
- El 87.5% dice que Fresh Hope ha sido crucial para su recuperación. El 12,5% dice que ha sido algo importante, y el 0% dice que no ha sido nada importante.

Medición de la Esperanza

- El 78.3% de los participantes dicen que están muy esperanzados en poder vivir una vida plena y productiva a pesar de su diagnóstico de salud mental desde que llegaron a Fresh Hope.
- Otro 21.7% dice que "se está convirtiendo" en una esperanza de vivir una vida plena y abundante.
- El 0% dice que no se siente esperanzado desde que asiste.
- El 97% dice que el hecho de que Fresh Hope está basado en la fe es esencial para ellos.

Resultados Clínicos

Resultados reportados por quienes asisten a nuestras reuniones grupales de Fresh Hope para la Salud Mental durante seis semanas:

- El 94% afirma que comprende mejor su diagnóstico desde que asiste a Fresh Hope.
- El 96% afirma ser más cumplidor con su tratamiento médico y utilizar habilidades de bienestar en su recuperación desde que asiste a Fresh Hope.

Suicidio

- El 87.5% dice que antes de participar en Fresh Hope había estado suicida o había tenido ideaciones suicidas.
- De ese 87.5%:
 - 52.4% de ellos dicen que desde que asisten a Fresh Hope no han estado suicidas ni tienen más ideas ciones suicidas.
 - El 33.3% de ellos dicen que no han tenido ideas suicidas desde su participación en Fresh Hope, pero que han tenido algunas ideaciones suicidas.
 - El 14.3% dice que ha estado menos suicida y ha tenido menos ideaciones suicidas desde su participación en Fresh Hope.
 - El 0% informa que tiene la misma cantidad de ideas o intentos de suicidio que tenía antes de asistir a Fresh Hope.
 - El 0% informa que tiene más ideaciones o intentos de suicidio desde que asiste a Fresh Hope.