



**Mental
Health
Europe**

Equal rights.
Better mental health.
For all.

Diciembre de 2023

Directrices para Cocreación en salud mental



Agradecimientos

Damos las gracias a los miembros del Grupo de Trabajo sobre Cocreación de Mental Health Europe, que han dedicado mucho tiempo y esfuerzo a la elaboración de este conjunto de herramientas: Catherine Brogan (Mental Health Ireland), Aisling Culhane (Horatio European Psychiatric Nurses), Indrė Giedrė Gegeckaitė (Mental Health Perspectives, Lituania), Kristijan Grđan (Susret, Croacia), Alexandra Luisa Rinaldi y Sofia Redaelli (Fondazione Progetto Itaca, Italia), Manuel Pascal Stadtmann (Centro de Competencia para la Salud Mental - OST - Universidad de Ciencias Aplicadas de Suiza Oriental), Andrej Vrřanský (Liga para la Salud Mental, Eslovaquia).

Gracias también al personal de Mental Health Europe Liuska Sanna y Joseph O'Sullivan y a todos aquellos que amablemente aceptaron contribuir con sus testimonios.

Declaración de no responsabilidad: este documento ha sido traducido del inglés mediante un programa de traducción automática, por lo que no se garantiza la exactitud de la traducción.

Descargo de responsabilidad

Estos materiales están pensados para ayudar a cualquier parte interesada - individuos y organizaciones- en su esfuerzo por co-crear en salud mental. El uso de estos materiales debe incluir un reconocimiento formal de la fuente. Ninguno de estos materiales puede ser modificado o adaptado sin la autorización expresa y por escrito de Mental Health Europe.

Diciembre de 2023, Mental Health Europe

Índice

Antecedentes y finalidad de las directrices	3
Unas palabras sobre el lenguaje.....	4
¿A quién van dirigidas estas directrices?	6
Por qué hay que co-crear en salud mental	12
La perspectiva de los derechos humanos.....	12
Ventajas de la cocreación.....	14
Salud Mental Europa Enfoque de cocreación	22
¿Qué entendemos por cocreación?.....	22
Llevar los principios a la práctica.....	23
Buenas prácticas y prometedoras	28
Ejemplos de buenas prácticas	28
Herramienta para evaluar las prácticas de cocreación.....	39

Antecedentes y objetivo de las directrices

El enfoque de co-creación de Mental Health Europe consiste en un marco integral para apoyar el empoderamiento de las diversas partes interesadas -personas con experiencia vivida, profesionales, académicos, organizaciones no gubernamentales, responsables políticos y de la toma de decisiones- que proporciona ideas, herramientas prácticas y buenas prácticas para la participación efectiva en la co-creación de la salud mental.

Nuestro enfoque de cocreación se inscribe en la visión de la salud mental en el contexto de un **marco de derechos humanos** y del **modelo psicosocial**. En Mental Health Europe, nos alineamos con la definición de salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS): *"un estado de bienestar en el que cada individuo realiza su propio potencial, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad"*¹. La salud mental debe considerarse en su conjunto, como un continuo que va de la buena salud mental a la discapacidad psicosocial.

Discapacidad psicosocial" es un término reconocido internacionalmente y consagrado en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CNUDPD). Se utiliza para describir la experiencia de las personas que padecen problemas de salud mental que, en interacción con diversas barreras sociales, pueden "incapacitarlas" y obstaculizar la realización de sus derechos y su plena participación en la sociedad. Esta perspectiva reconoce que cualquier individuo puede transitar por este continuo en cualquier momento de su vida. Según el enfoque de los derechos humanos, también implica que las personas con discapacidad psicosocial son "sujetos de derechos" y no "objetos de atención".

El modelo psicosocial aborda las cuestiones de la mayor vulnerabilidad a los problemas de salud mental derivada de determinantes socioeconómicos como la pobreza, el aislamiento social, la desigualdad, la estigmatización y la discriminación. La evolución de los conocimientos sobre estos temas muestra cómo la adopción de un enfoque de derechos humanos en salud mental puede ayudar a cumplir el derecho fundamental a la salud y derribar las barreras sociales que conducen a la discapacidad psicosocial.

¹ [OMS](https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being), <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

La cocreación en salud mental, cuando se entiende y se aplica de forma coherente, favorece la puesta en marcha de iniciativas, servicios y prácticas que respetan los derechos humanos relacionados con la salud mental y las discapacidades psicosociales y que abordan los determinantes socioeconómicos, además de las experiencias vitales personales. Esto se debe a que la cocreación sitúa el poder entre los participantes, valorando por igual las diversas competencias. Este enfoque trasciende los meros ejercicios de marcar casillas; es la piedra angular de unas políticas y prácticas de salud mental eficaces. La cocreación no se limita a los resultados, sino que es un viaje dinámico de crecimiento y descubrimiento, que abraza el cambio a lo largo de todo el proceso.

Estas Directrices sobre Cocreación en Salud Mental complementan el **conjunto de herramientas** de Mental Health Europe: **Co-creating in Mental Health**, que proporciona principios básicos, una metodología de formación y herramientas de planificación y evaluación. El conjunto de herramientas está disponible [en nuestro sitio web](#). Las Directrices describen cómo la cocreación puede beneficiar a diversos grupos de partes interesadas e individuos; ofrecen testimonios de actores que participaron en el proceso de cocreación, así como ejemplos de buenas prácticas de cocreación en salud mental en diferentes entornos.

Las Directrices fueron desarrolladas por el Grupo de Trabajo de Cocreación de Salud Mental Europa, formado por expertos por experiencia, defensores, actores de la atención sanitaria y social, educadores e investigadores que contribuyeron a todos los aspectos del desarrollo de las Directrices en el verdadero espíritu de la cocreación. Se trata de un documento vivo que se revisará en el futuro para incorporar nuevas percepciones, aprendizajes y buenas prácticas prometedoras. Dado que la cocreación es un enfoque dinámico, las orientaciones sobre cocreación también deben evolucionar para reflejar las nuevas pruebas y, en última instancia, seguir respondiendo a las necesidades. Por lo tanto, animamos a todas las partes interesadas a que nos envíen sus comentarios y contribuciones sobre testimonios y buenas prácticas.

Unas palabras sobre el lenguaje

Estas directrices utilizan términos que reflejan el enfoque de Salud Mental Europa basado en los derechos humanos, así como nuestra adopción del modelo psicosocial de salud mental. Además, Salud Mental Europa cree que las palabras pueden guiar el cambio que queremos hacer. La forma en que hablamos de la salud mental y de las personas que sufren problemas de salud mental puede herir, discriminar y

reforzar los estereotipos negativos, y la desestigmatización en el campo de la salud mental comienza con el uso de las palabras.

Por ello, recomendamos al lector que consulte el glosario de Mental Health Europe **["Mental Health: El poder del lenguaje' - Un glosario de términos y palabras"](#)**² para conocer algunos de los términos utilizados en estas Directrices, descubrir el significado y la historia que hay detrás de ellos y por qué Salud Mental Europa ha decidido utilizarlos en lugar de otros.

² <https://www.mentalhealtheuropa.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

¿A quién van dirigidas estas directrices?

Estas directrices están dirigidas a todas las partes interesadas que desempeñan un papel en el ámbito de la salud mental, de acuerdo con el enfoque de Mental Health Europe de abordar la salud mental según un marco de derechos humanos y el modelo psicosocial. Por consiguiente, nos dirigimos a las partes interesadas de todos los ámbitos relacionados con la salud mental o que influyen en ella; no sólo la asistencia sanitaria, sino también el bienestar social, la economía, la educación, el empleo, el medio ambiente, la migración, la cultura y la investigación, por citar los principales.

Es probable que todas las partes interesadas se enfrenten a los mismos retos cuando empiecen a aplicar un enfoque de cocreación, ya que esto requiere cuestionar y replantear las funciones, así como la cultura y los métodos de trabajo. Este cambio no es fácil, pero la otra cara de la moneda aporta beneficios y ventajas, tal y como demuestran las pruebas bibliográficas y se describe en los testimonios y buenas prácticas incluidos en estas directrices.

En esta sección describimos cómo algunas de las principales partes interesadas en la salud mental pueden aprovechar la cocreación en su propio trabajo y en beneficio de las personas y comunidades a las que representan o con las que trabajan. Esto no pretende ser una visión exhaustiva de las partes interesadas, ya que cualquier iniciativa en salud mental implementada a través de un enfoque de co-creación necesita hacer su propio mapeo exhaustivo e inclusivo de las partes interesadas a involucrar. Lo que es seguro es que la cocreación implica la participación activa de un amplio abanico de partes interesadas para aprovechar sus conocimientos y contribuciones únicos, lo que es esencial para garantizar que las iniciativas de salud mental se centren en la persona, se basen en pruebas y respondan a los retos y oportunidades cambiantes del panorama de la salud mental.

Por último, te recomendamos que utilices estas directrices para integrar la cocreación como forma de trabajo en tu organización y que amplíes el proceso de cocreación cuando participes en asociaciones, proyectos, programas y desarrollos de servicios externos.

Responsables políticos y de la toma de decisiones La formulación de políticas es un proceso intrínsecamente político necesario para la ejecución de los poderes políticos en los sistemas democráticos. Los responsables políticos y de la

toma de decisiones se encuentran naturalmente entre los grupos más influyentes en el ámbito de la salud mental, ya que son los encargados de formular las políticas de salud mental, asignar los recursos y establecer el marco normativo que rige el sector. Con demasiada frecuencia, estas decisiones se adoptan sin la debida participación de otras partes interesadas, en particular las que se verán directamente afectadas. A veces, incluso cuando se celebran consultas, es posible que no influyan en el resultado de los procesos políticos y de toma de decisiones. Esto puede deberse a un enfoque simbólico o a la falta de conocimientos sobre cómo llevar a cabo la participación de forma eficaz.

La cocreación en la formulación de políticas presupone la generación de políticas sólidas mediante la movilización de recursos humanos y técnicos para involucrar a las comunidades y garantizar la legitimidad política de los resultados (Nabatchi et al. 2017). La cocreación puede aumentar el capital político de los responsables políticos, proporcionando ventajas significativas para el servicio público, las comunidades y la población en general. Sin embargo, reunir a múltiples partes interesadas es una tarea compleja y surgen asimetrías en el acceso a estas iniciativas debido a los diferentes grados de educación, ingresos, conocimientos, intereses y poder (Goulart & Falanga, 2022). Incluso cuando la cocreación se toma como principio rector en la elaboración de políticas, la participación de las partes interesadas no suele cumplir los criterios para una aplicación satisfactoria de la cocreación. Esto se debe a que la formulación de políticas ocupa una posición de poder que pertenece a los responsables políticos y está legitimada por el proceso democrático de las elecciones. Por ello, las partes interesadas en la elaboración de políticas suelen tener un papel consultivo, mientras que las decisiones las toman exclusivamente los responsables políticos.

Para que la elaboración de políticas tenga éxito a través de la cocreación, deben cumplirse dos premisas. En primer lugar, las partes interesadas en la elaboración de políticas deben ser conscientes de las limitaciones de todo proceso político en lo que respecta a la participación y de que, a menudo por razones formales (por ejemplo, en los procesos legislativos), la toma de decisiones correspondería legítimamente a los cargos electos. En segundo lugar, los responsables políticos deben estar dispuestos a compartir sus poderes políticos con todas las partes interesadas en pie de igualdad. Esto significa que no sólo participarán en la orientación de una determinada política, sino que también se apropiarán de ella. De este modo, las políticas públicas y las decisiones pueden basarse en pruebas reales y en las necesidades expresadas por las comunidades. Esto evitará una construcción sesgada de la elaboración de políticas y, en consecuencia, los responsables políticos deberían considerar la cocreación no sólo como un principio rector, sino como un

marco metodológico a la hora de abordar el desarrollo de cualquier política que afecte a la salud mental.

Expertos por experiencia y sus apoyos Las personas que han vivido problemas de salud mental, así como los miembros de su red de apoyo, pueden empoderarse significativamente mediante la cocreación haciendo realidad el lema "Nada sobre nosotros, sin nosotros". Debido a los desequilibrios sistémicos de poder, la voz de quienes se ven afectados en última instancia por las políticas y modelos de atención relacionados con la salud mental tiende a no ser escuchada. La cocreación pone sobre la mesa una perspectiva única y muy necesaria, en la que las narrativas y experiencias personales importan y pueden ser fundamentales para mejorar su calidad de vida y la de sus iguales, incluida la reducción del estigma y la discriminación.

*Miloš Šviderský - Persona con experiencia vivida,
Eslovaquia*

Miloš participó en un amplio proceso de co-creación destinado a repensar y cambiar la organización y prestación de servicios de salud mental en el país.

"La oportunidad de participar en la cocreación me dio fuerzas, me hizo sentir que pertenezco a algún sitio y que formo parte de algo más grande e importante, porque esto es lo que ayuda a la gente que sufre. Tuve la oportunidad de conocer a varias personas, de inspirarme en sus experiencias personales y, sobre todo, de experimentar la sensación de que no estoy sola".

Demasiadas experiencias de participación simbólica han desanimado a los expertos por la experiencia de ocupar el lugar que les corresponde en la toma de decisiones sobre políticas, servicios y demás. Estas Directrices les ayudarán a ellos y a quienes les apoyan a destacar los beneficios y ventajas de su participación -además de que la participación es un derecho humano fundamental- y, utilizadas junto con nuestra Caja de herramientas sobre cocreación, allanarán el camino hacia una verdadera inclusión significativa de todas las perspectivas relevantes en salud mental.

Profesionales de la sanidad y la asistencia social Se trata de un grupo muy amplio que incluye distintos perfiles, desde la prestación directa de servicios hasta la gestión en distintos niveles de los sistemas de sanidad y asistencia social, desde un nivel micro hasta un nivel macro. En las últimas décadas ha habido diversas formas de participación de expertos por experiencia en la asistencia sanitaria (coproducción, codiseño, etc.) con distintos grados de éxito. Los profesionales de la sanidad y la asistencia social pueden basarse en esas experiencias adoptando la cocreación, ampliando así el abanico de partes interesadas con las que cooperan para evaluar, replantear y reorganizar la prestación de servicios en beneficio tanto de los usuarios actuales como de los potenciales. El proceso de cocreación permite desarrollar soluciones personalizadas para el sistema sanitario (Stock, C., Dias, S., Dietrich, T., Frahsa, A., & Keygnaert, I. 2021). No existen procedimientos estandarizados que puedan utilizarse de forma óptima para adaptar los nuevos servicios asistenciales a las necesidades y experiencias vividas por las personas, así como a las crecientes demandas de los servicios sanitarios y sociales, de manera flexible y eficaz. Estas directrices pueden ayudar a este grupo a abogar por el cambio cultural, práctico y del sistema ante sus iguales, su jerarquía y las autoridades competentes.

Safia Akram - Persona con experiencia vivida y gestora de proyectos para servicios de salud mental en el NHS, Reino Unido.

"Creo que a menudo hay grupos de académicos y profesionales, ya sabes, con sombrero académico, muchas cualificaciones, pero, sin embargo, en un nivel inferior no son capaces de conversar con los individuos como humanos. Y creo que a veces esa dinámica de poder entra en juego, automáticamente o no, por desgracia... Es esa dinámica de poder la que hace que las personas que antes estaban excluidas de los servicios y habían tenido malas experiencias con la salud mental o la asistencia social o con cualquier otro sector implicado por ley, no se sientan seguras para hablar ante este público, porque se les considera más poderosos, más importantes..."

Así que entra en juego esa dinámica de poder, pero en la cocreación todo el mundo es igual. O deberían ser

iguales, y creo que es ahí donde se obtienen los mejores resultados".

Gracias a su trabajo, los **investigadores y el mundo académico** elaboran políticas, prácticas y programas de prevención y atención basados en pruebas, así como directrices de tratamiento, entre otras cosas. La cocreación puede ayudarles a cambiar la perspectiva y pasar de estudiar y enseñar sobre la experiencia de las personas a enseñar, aprender e investigar con las personas que tienen dicha experiencia. Esto acerca la investigación y sus resultados a las necesidades de las personas con experiencias vividas, así como a la población en general, en lo que respecta a la promoción y prevención de la salud mental. También puede ayudar a los profesionales de la educación a enseñar de forma más inclusiva y darles herramientas para reducir el estigma en torno a la salud mental y los problemas de salud mental.

La sociedad civil incluye organizaciones muy diversas que desempeñan un papel vital en la sensibilización, la reducción del estigma, la defensa de reformas de las políticas de salud mental y, a menudo, la prestación de servicios: asociaciones de base comunitaria, organizaciones de defensa, centros juveniles y deportivos, grupos de apoyo, por nombrar sólo algunos. La colaboración con estas entidades garantiza que los esfuerzos de cocreación se beneficien de la experiencia y los conocimientos de quienes están profundamente implicados en la comunidad. Estas organizaciones suelen ser proactivas y expresivas a la hora de dar a conocer su punto de vista, incluso en circunstancias complejas. Definitivamente pueden hacer un buen uso de las oportunidades que ofrece la cocreación para fortalecer su papel y se beneficiarán de la utilización de estas Directrices y de la Caja de Herramientas tanto internamente para desarrollar / aumentar su propia capacidad, como externamente en la promoción de un enfoque de cocreación a otras partes interesadas.

*Andrej Vršanský - Director General, Liga de Salud Mental,
Eslovaquia*

"La esencia de nuestro proyecto de cocreación era crear un espacio seguro y acogedor en reuniones públicas en las que personas con experiencia vivida, familiares, profesionales, representantes del gobierno local o personas interesadas en el sistema y los servicios de atención a la salud mental pudieran reunirse y debatir qué necesitan, qué no necesitan, cuáles son sus problemas, qué sugieren y, por tanto, cuáles son sus ideas sobre cómo debería funcionar el sistema de atención a la salud mental y trazar un mapa de estas experiencias, sugerencias y necesidades. Conseguimos alcanzar estos objetivos".

Por qué debe co-crear en salud mental

Reconozcámoslo, co-crear no es fácil y son conocidos los argumentos y razones para no participar en la co-creación. Ser integrador e implicar a todas las partes interesadas en igualdad de condiciones requiere tiempo e inversión de recursos. Para muchos es más sencillo mantener el statu quo, seguir como hasta ahora, sin cuestionarse la necesidad de cambiar la forma de hacer las cosas.

Las personas con problemas de salud mental y discapacidades psicosociales podrían abstenerse de participar debido a la autoestigmatización, el miedo a ser discriminadas o a participar de forma simbólica, la falta de tiempo y/o capacidad para participar si lo hacen de forma voluntaria, los problemas de accesibilidad y su estado de salud.

Otro reto es la falta de comprensión de lo que puede hacerse en un enfoque de cocreación y cómo hacerlo. Es posible que las personas y las organizaciones no tengan experiencia previa y les resulte difícil navegar por los marcos y herramientas existentes y utilizarlos en la práctica dentro de su sector o entorno de trabajo.

Por último, puede que no haya pruebas suficientes de los resultados positivos de la cocreación en diferentes ámbitos, ya que la aplicación de la cocreación en el campo de la salud mental ha sido limitada fuera del ámbito de la prestación de servicios.

Sea cual sea el problema, cualquier reto puede superarse con el compromiso de todas las partes implicadas, y debe considerarse que la cocreación aporta un buen "rendimiento de la inversión". Las partes interesadas deben pasar del statu quo de intervenciones y estrategias "de talla única" de arriba abajo a intervenciones basadas en la cocreación de abajo arriba con diversidad de puntos de vista.

Hay dos razones fundamentales que hacen de la cocreación un enfoque importante en el ámbito de la salud mental: la primera está vinculada a los derechos humanos y la segunda a los beneficios que aporta en términos de resultados, impacto y apropiación de los mismos.

La perspectiva de los derechos humanos

El derecho a la participación es el derecho básico y fundamental de las personas a opinar sobre cómo se toman las decisiones que afectan a sus vidas. La participación

política y pública es una piedra angular de todo sistema democrático. También existen marcos e instrumentos de participación para otros contextos y para grupos específicos; por ejemplo, varias disposiciones de la Convención sobre los Derechos del Niño tratan sobre la participación de los niños. El artículo 4 de la Declaración de Alma-Ata de 1978 sobre Atención Primaria de Salud establece que "las personas tienen el derecho y el deber de participar individual y colectivamente en la planificación y aplicación de su atención sanitaria".

Cuando hablamos de salud mental y participación, nos centramos sobre todo en el derecho a la participación de las personas con problemas de salud mental y discapacidad psicosocial, sin olvidar a quienes las apoyan.

La participación plena y efectiva y la inclusión social de las personas con problemas de salud mental y discapacidad psicosocial se reflejan principalmente en los principios generales de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CNUDPD) . Este principio está intrínsecamente relacionado con otros derechos humanos del derecho internacional aplicable; de especial interés para estas Directrices son los de igualdad y no discriminación y el de participación en la vida política y pública. El Comité de la CNUDPD reconoce que la participación activa y significativa de las personas con discapacidad dio lugar a la consecución de un tratado de derechos humanos pionero y estableció el modelo de derechos humanos de la discapacidad. En consecuencia, el derecho internacional de los derechos humanos reconoce ahora inequívocamente a las personas con discapacidad como "sujetos" de todos los derechos humanos y libertades fundamentales y exige su participación significativa en todos los procesos que les conciernen. La noción "Nada sobre nosotros, sin nosotros" es ahora una piedra angular de la legislación internacional sobre derechos humanos.

*Enrico L. - Miembro del Clubhouse Club Itaca Milán
(Italia)*

"Trabajar en co-creación es definitivamente útil y enriquecedor porque nosotros, como miembros del Clubhouse, podemos participar en cada paso del proceso de diseño del proyecto. Sin escucharnos, el personal no sabría si los beneficiarios estarían

interesados en un determinado proyecto. Trabajar juntos nos permite entender qué dirección tomar".

*Gina Delaney - Responsable de Desarrollo, Salud Mental
Irlanda y experiencia vivida por la familia, Irlanda*

"Creo que la cocreación es importante porque da a las personas que han vivido la experiencia la oportunidad de influir en las mejores prácticas, porque sabemos mejor lo que funciona y lo que no, y entonces las personas que toman las decisiones pueden utilizar esa información para tomar mejores decisiones".

La cocreación tiene como pilar la participación y la capacitación de las personas con experiencia vivida. Sin embargo, va más allá afirmando el principio de que también otros actores que desempeñan un papel en la salud mental necesitan participar y estar capacitados para trabajar no sólo con expertos por experiencia, sino también entre sí.

Ventajas de la cocreación

La cocreación proporciona una serie de beneficios a todos los implicados. Estos beneficios provienen de un nivel macro u organizativo y/o de un nivel micro o personal, tal y como ilustran la literatura y los testimonios recogidos de personas de diferentes grupos de partes interesadas que participaron en actividades realizadas a través de un enfoque de cocreación.

Creación de valor compartido - El enfoque de la cocreación, al permitir que todas las partes interesadas contribuyan, ayuda a crear valor compartido, utilidad de los resultados y sostenibilidad.

"No hay muchos talleres así. Este tipo de método, con diferentes grupos presentando sus ideas, es muy importante tanto para el ambiente de trabajo como para los resultados. Se tuvieron en cuenta nuestras opiniones".

Elena recomienda encarecidamente el enfoque de la cocreación. Reconoce que trabajar en co-creación puede ser un reto para algunas personas, especialmente para los profesionales si no están acostumbrados a este enfoque y también si proceden de campos muy diferentes. El principal beneficio que Elena ve en la cocreación es "sentir que no estoy sola ante ciertos problemas y tener ideas sobre lo que podría cambiarse y poder hablar de ello y compartirlo. La posibilidad de conocer la experiencia de los demás, debatir la mía y buscar soluciones juntos es el principal beneficio, pero no sólo eso. El segundo aspecto es saber que estos debates serán asumidos por quienes dirigieron esta actividad, y que lo traducirán en alguna acción concreta. Saber esto añade valor a la experiencia".

Elena cree que el enfoque de la cocreación es importante porque, independientemente del campo en el que trabajes o de tu profesión, aportas tu perspectiva, y cada uno aporta algo diferente. Esta diversidad de opiniones es importante para ver el mismo tema desde distintos ángulos. También se trata de la igualdad, y aún queda mucho por hacer para abordar las desigualdades con determinadas profesiones. Se trata de cómo la gente ve a los demás: "Veo a la persona e interactúo con ella independientemente de cuál sea su profesión".

Estimular la innovación - La cocreación desafía las viejas formas de "hacer las cosas", facilitando así la innovación. Al aportar cada parte una perspectiva distinta a una cuestión o problema planteado, la cocreación nos lleva a pensar de forma diferente y a enfocar los problemas desde ángulos distintos.

David Dwyer - Coordinador de los Centros de Participación, Community Health Care South-East, HSE y experiencia vivida en la recuperación de la salud mental y la adicción, Irlanda

La experiencia de David en co-creación se relaciona con la educación para la recuperación y algunas investigaciones.

"...los beneficios que veo de la cocreación... es esa comprensión compartida y el aprendizaje compartido y... la creación de nuevas formas de conocimiento aprovechando las experiencias de la gente. Lo he visto en acción. El conocimiento que da lugar a, y hace más fácil... influir en el cambio dentro de los servicios cuando se escuchan más voces..."

Conseguir resultados eficaces y significativos - Poner todas las perspectivas sobre la mesa ayuda a comprender no sólo las necesidades de los beneficiarios finales, sino también las de aquellos que desempeñan un papel en la consecución del impacto. Al comprender mejor las necesidades, la cocreación permite prever soluciones que aporten cambios reales.

Por ejemplo, las ventajas de la cocreación en los servicios de salud mental no solo incluyen la mejora de los resultados sanitarios y el aumento de la alfabetización en salud mental para las personas con problemas de salud mental (Piper & Emmanuel s.f.). Dicha alfabetización también está relacionada con el personal, que a través de la cocreación puede aprender a comunicarse con éxito con los usuarios de los servicios (Jones et al. 2020), mejorando en última instancia la prestación de servicios. Esto no solo empodera y proporciona confianza a los usuarios del servicio, sino que también ayuda a las personas a reescribir y navegar con éxito su propio viaje de

recuperación (Spencer et al. 2013; Ewert y Evers 2014; Thorneycroft y Dobel-Ober 2015; Fisher et al. 2018; Norton 2021).

Otras ventajas de la cocreación desde una perspectiva organizativa se observan a través de las estadísticas de ingresos hospitalarios. Spencer et al. (2013) identificaron una reducción del 30 % en las presentaciones de emergencia y una disminución del 50 % en los ingresos hospitalarios como resultado directo de la actividad co-creativa. De este modo, se ha observado que la cocreación mejora la prestación de servicios, lo que, inadvertidamente, mejora los resultados de los servicios (OCDE 2011). Esto es posible porque la cocreación transforma la relación terapéutica para que incluya más al usuario, lo que le permite apropiarse de su propio proceso de recuperación (Pestoff 2013). Curiosamente, la co-creación también tiene beneficios económicos y de recuperación (Departamento de Salud 2006).

Isabella G. - Consejera, trabajadora del Club Itaca Milan

"...trabajar en co-creación también ayuda a mejorar el viaje de recuperación de los miembros del Clubhouse. Desde la perspectiva de la recuperación personal, las actividades diarias del Clubhouse ayudan a los miembros a desarrollar la autoestima, el empoderamiento personal, nuevas habilidades y la capacidad de llevar a cabo proyectos. Por lo tanto, sin duda ayudó a nuestra organización, pero también ayudó a las personas individualmente. Estos dos aspectos están inextricablemente unidos. Es un proceso virtuoso".

Creación de asociaciones a más largo plazo: el tipo de interacción y vínculos conjuntos que crea la cocreación puede alimentar asociaciones que vayan más allá de la actividad o el proyecto concretos e inspirar futuras cooperaciones.

*Belinda Coyle - Family Peer Support Worker, Community
Health Care South-East, HSE y experiencia familiar
vívida, Irlanda*

*"...Se aprende compartiendo, pero también se crea
confianza y cooperación y... lo más importante es que se
forjan muchas amistades..."*

Crecimiento personal y profesional - La cocreación tiene muchas ventajas para el individuo (Bovaird y Loeffler 2013). El aprendizaje mutuo que tiene lugar en un proceso de cocreación es enriquecedor tanto a nivel personal como profesional y favorece, por ejemplo, la mejora de la autoconciencia, las habilidades interpersonales, los conocimientos técnicos y las redes profesionales.

En el caso de las personas con problemas de salud mental, podría incluso ayudar a alcanzar objetivos profesionales a pesar de la presencia de esos problemas (Boyle et al. 2006; Salisbury 2020). Por ejemplo, la co-creación de conferencias sobre salud mental puede abrir oportunidades para formar parte de un equipo docente; o la co-creación de talleres de recuperación puede preparar a los individuos para el empleo como educadores de pares y otras funciones educativas de recuperación.

*Dario L. - Miembro del Clubhouse Club Itaca Milán, Italia
Isabella G. - Consejera, trabajadora del Clubhouse Club
Itaca Milán*

*Dario es un diseñador gráfico que, tras su complicada
última experiencia laboral, decidió tomarse un tiempo
para cuidar de su salud mental. Ha participado en la
experiencia de co-creación de la revista del Club Itaca
Milán llamada "Odissea del Mese". El personal y los
miembros del Club participan y contribuyen por igual a
la co-creación y co-planificación de cada número de la
revista.*

Darío: "Trabajar en la cocreación de nuestra revista me ayudó personalmente y también a nuestra organización.

Me ayudó a perfeccionar mis habilidades sociales y gráficas de múltiples maneras: Tuve la oportunidad de interactuar en nuevas y desafiantes relaciones de trabajo, adquirir nuevas habilidades técnicas y digitales, aprender nuevas herramientas. Trabajar en co-creaciones me ayudó a mejorar mis habilidades interpersonales y a establecer nuevas relaciones efectivas y productivas con otros miembros y personal del Clubhouse. Este proceso de cocreación también ayudó a nuestra organización y a la revista. También permite a todos los miembros del Clubhouse comunicarse abiertamente y con frecuencia, expresarse y construir relaciones positivas. Esta experiencia es un gran ejemplo de co-creación y trabajo en equipo. Además, trabajar juntos en nuestra revista despertó el interés por la escritura en muchos miembros del Clubhouse y les ayudó a participar en esta actividad".

Isabella: "Trabajar en co-creaciones ciertamente me benefició personalmente porque el modelo de rehabilitación psicosocial del Clubhouse se basa en la competencia, participación y motivación tanto del personal como de los miembros; por lo tanto, hay un verdadero intercambio de ideas, habilidades e información en el día a día dentro de nuestro Clubhouse. Así que personalmente creo que es un trabajo muy enriquecedor para todas las partes implicadas".

Darío apoya firmemente el enfoque de la cocreación:

"En mi opinión, trabajar en co-creación es esencial para alcanzar los objetivos y los resultados previstos. Te enseña a trabajar correctamente en equipo. Un liderazgo compartido ha sido esencial para lograr los resultados previstos. Conseguimos alcanzar muchos

objetivos porque todo el mundo tuvo la posibilidad de expresarse y se sintió escuchado. Trabajar en co-creación significa que cada propuesta, idea o comentario tiene el mismo valor, y que cada opinión es respetada y escuchada".

Revisar los prejuicios - Dentro de las relaciones, la cocreación permite a todos eliminar las etiquetas que se les atribuyen para que todos sean bienvenidos a la mesa (Ewert y Evers 2014; NHS England 2015). La oportunidad de conocer las perspectivas de otras partes favorece la reconsideración de opiniones y percepciones previas sobre su papel y su trabajo. En el caso de las personas con experiencia vivida de problemas de salud mental o discapacidades psicosociales, esto puede ser tan beneficioso como para disminuir el estigma y la discriminación - real o percibida- hacia ellos como individuos y hacia el papel de la circunscripción que representan.

Melina Waelle - Experta por experiencia y profesional de la salud, Suiza.

Desde 2018 Melina utiliza situaciones de práctica para enseñar a los estudiantes sobre su experiencia vivida con problemas de salud mental y recuperación. Ha participado en el proceso de co-creación para crear el curso "Salud Mental Centrada en la Persona" en un Centro de Competencia para la Salud Mental. Participa en conferencias junto con profesores universitarios.

"Siempre se nota que mis conocimientos experienciales están en pie de igualdad con la experiencia de los profesionales. Recibí apoyo en el ámbito de la didáctica, ya que no tengo formación en este campo. Estoy muy agradecido por la oportunidad de transmitir mi experiencia a los estudiantes al más alto nivel."

*La opinión de Melina sobre la importancia de la
cocreación:*

"Es importante tener en cuenta todas las perspectivas. Los estudios/investigaciones y el material didáctico de la asignatura son importantes para una buena formación de los profesionales. Sin embargo, la experiencia vivida es igualmente importante porque refleja de forma crítica la perspectiva de la asignatura." Y pensando en los resultados: "Gracias a la cocreación, ahora se ha creado un curso de CAS en el que la perspectiva profesional y la perspectiva de la experiencia vivida se enseñan en pie de igualdad. Trabajar juntos en esto es el camino correcto para ofrecer el mejor apoyo posible a las personas con problemas de salud mental".

Salud Mental Europa Enfoque de cocreación

¿Qué entendemos por cocreación?

La cocreación es un término relativamente nuevo en comparación con el más conocido y utilizado "coproducción". Los conceptos de coproducción y las definiciones correspondientes empezaron a aparecer en la literatura ya en 1977 en relación con los bienes y servicios en general y, más concretamente, con los servicios públicos y también la sanidad. Con el tiempo, el concepto se ha enriquecido con principios, valores y otros criterios para definir distintos tipos o niveles. Según la bibliografía, la cocreación es un componente del concepto más amplio de coproducción.

Debido a esta diversidad de definiciones y marcos y a la falta de uno que recoja nuestra visión de la cocreación, Salud Mental Europa se ha esforzado por desarrollar su propia definición y marco. Y lo que es más importante, este trabajo se enmarca dentro de nuestro enfoque general de promover un lenguaje y una comunicación positivos y empoderadores sobre la salud mental.

Definición práctica de cocreación de Mental Health Europe:

Un enfoque colaborativo en el que todos los agentes de la salud mental colaboran en pie de igualdad para desarrollar y aplicar políticas, servicios, programas y comunicación que fomenten una salud mental positiva según un modelo psicosocial y un enfoque basado en los derechos humanos.

Principios de la cocreación

La definición de cocreación de Mental Health Europe se basa en siete principios.

- 1 Inclusividad** La cocreación es representativa de todos los grupos interesados y garantiza la diversidad.
- 2 Igualdad** Se reconoce que la perspectiva de cada uno es esencial y valiosa, y cada participante aporta su propia experiencia, conocimientos, habilidades y puntos de vista.
- 3 Respetar** Se presta la debida atención al trabajo en común y a la comunicación respetuosa y constructiva.
- 4 Reciprocidad** La reciprocidad es un intercambio genuino de pensamientos, sentimientos y experiencias entre un grupo en el que se produce un aprendizaje mutuo y se desarrollan significados compartidos.
- 5 Reparto del poder** El reparto de poderes reconoce los diferentes ámbitos de competencia, lo que se traduce en una apropiación democrática compartida de las decisiones.
- 6 Accesibilidad** Todos los implicados tienen las mismas oportunidades de participar y contribuir al proceso
- 7 Transparencia** Todo el proceso se describe y comprende de forma conjunta y clara

Llevar los principios a la práctica

En esta sección encontrará sugerencias y consejos para poner en práctica los principios expuestos y crear un entorno propicio a la cocreación.

1. Mapeo inclusivo de las partes interesadas - El mapeo de las partes interesadas es una práctica común en muchos contextos, sin embargo, la forma en que se aborda el mapeo podría influir en el proceso de maneras muy diferentes. Considérelo:
 - Piense con originalidad: puede que haya partes interesadas a las que no haya considerado implicar por muchas razones: por ejemplo, puede que

crea que no tienen ningún papel que desempeñar en lo que planea hacer, o que no sepa dónde encontrarlas, o que necesite ampliar su perspectiva sobre el proyecto / servicio más allá del ámbito de la salud mental. Es importante tener en cuenta que existen diferentes perspectivas; podrías: pedir a varias personas que contribuyan al mapeo, inspirarte en iniciativas similares, hacer una convocatoria de manifestaciones de interés (¡puede que te sorprenda la respuesta!);

- Tenga en cuenta la diversidad: haga lo que haga en la cocreación, debe tener en cuenta que los resultados tendrán que satisfacer las necesidades de los beneficiarios a los que se dirige, y que entre ellos habrá personas con distintas necesidades y procedentes de distintos entornos. Piense en los distintos tipos de experiencias vividas con problemas de salud mental, sus familiares y personas de apoyo, proveedores de servicios, miembros de la comunidad, edad, sexo, origen socioeconómico, religión, etc. y la interconexión entre todo ello y el proyecto/servicio. Asegúrate de que tu enfoque de cocreación sea lo más inclusivo posible desde el principio.
2. Cuando te pongas en contacto con las partes interesadas para implicarlas en la actividad de cocreación, comprueba qué necesitan para poder participar plenamente.
 3. Asegúrate de que dispones de los recursos necesarios para co-crear adecuadamente en función de las necesidades que hayas evaluado: tiempo, recursos humanos, finanzas, lugares, etc. Ten en cuenta que necesitarás cierta flexibilidad porque la cocreación puede ser un poco desordenada y llevar mucho tiempo, ¡pero el resultado merecerá la pena! Sé transparente en la asignación de recursos, sobre todo si hay financiación de por medio.
 4. Determinar qué conocimientos, experiencia, competencias y conocimientos aporta cada participante y dónde pueden contribuir de forma más eficaz.

*Enrico L. - Miembro del Clubhouse Club Itaca Milán
(Italia)*

"En el Clubhouse se nos valora porque hacemos lo que mejor sabemos hacer en función de nuestras capacidades, habilidades y experiencia. El Clubhouse nos permite utilizar nuestra experiencia, potenciar nuestras habilidades y ayudar a otros miembros.

Además, el personal del Clubhouse nos anima a aprender cosas nuevas y a vivir nuevas experiencias".

5. Informar a los participantes sobre qué es la cocreación y cómo funciona.
6. Identificar y acordar conjuntamente el enfoque y el resultado esperado del trabajo a realizar en co-creación. Si el trabajo ya está definido de algún modo (por ejemplo, una estrategia), acuerden cómo puede aplicarse la cocreación en el marco existente.

Safia Akram - Persona con experiencia vivida y gestora de proyectos para servicios de salud mental en el NHS, Reino Unido.

"El proyecto más reciente en el que estoy trabajando gira en torno a la salud mental, a las experiencias compartidas, y se trata de un grupo de personas que han vivido la experiencia de utilizar los servicios de salud mental, ya sea en situaciones de crisis o incluso en la atención primaria, o que ni siquiera son conocidas por los profesionales sanitarios como personas con problemas..."

Así que es muy importante contar con todas esas voces con diferentes experiencias que apoyen lo que hacemos y me hagan responsable de cómo estoy llevando a cabo el trabajo, de cuáles son mis planes futuros para el proyecto, así que le digo al grupo "esto es lo que estoy pensando", vamos a reunirnos y hablarlo, a hacer una lluvia de ideas: qué funciona, qué no funciona, qué se necesita y cómo puedo ayudar a facilitarlo. Así que, aunque mi puesto sea el de director de proyecto, me considero más un facilitador".

7. Establezca un acuerdo de grupo sobre la forma en que trabajarán juntos:
 - Acuerdo sobre los elementos que crean un entorno seguro para todos;

- Un plan para gestionar la comunicación entre los participantes y estrategias para hacer frente a las dificultades de participación que puedan encontrar algunas personas;
- Un proceso para gestionar los conflictos;
- Acuerdo sobre cómo se tomarán las decisiones.

Deberá comprobar/revisar periódicamente el acuerdo del grupo y adaptarlo según sea necesario. Podría hacerse, por ejemplo, al principio de cada reunión en grupo o los participantes podrían enviar sugerencias por escrito individualmente (esta opción puede resultar más cómoda para algunos).

8. Esboce un plan de acción que describa los pasos de su actividad de cocreación para que todo el mundo tenga claro el proceso, pero manténgalo sencillo y, obviamente, hágalo también en cocreación. Reconozca que, en realidad, es posible que no todo el mundo pueda contribuir a cada uno de los pasos y que todos lo aceptan siempre que los resultados se compartan con todos. Si el proyecto cuenta con financiación, sea transparente en cuanto a la asignación presupuestaria.

Sin embargo, tener un plan de acción no debe conducir a un proceso demasiado rígido y formal. Al fin y al cabo, la cocreación consiste en "crear" juntos, así que hay que dejar espacio para la creatividad, las ideas innovadoras y la informalidad.

9. Cree conjuntamente el plan de evaluación y las herramientas que se utilizarán para comprobar si su forma de trabajar se ajusta al enfoque de cocreación.
10. Facilite la información y los documentos relacionados con la actividad/proyecto en un formato amigable para todos los implicados. Si el lenguaje utilizado es demasiado técnico, por ejemplo, o sólo está en un idioma, no todos tendrán la misma oportunidad de contribuir.
11. Tener en cuenta a los participantes con necesidades diversas; por ejemplo, necesidad de interpretación de signos.
12. Planificar las tareas y actividades en función de las circunstancias profesionales y personales de cada uno; por ejemplo, ¿deberían planificarse algunas reuniones durante el fin de semana para permitir la participación de quienes participan de forma voluntaria y no pueden ausentarse de su trabajo semanal?
13. Preste atención a los aspectos prácticos: si una reunión es en línea, ¿todos pueden y saben cómo unirse y participar? Si es presencial, ¿es el lugar de reunión de fácil acceso por diferentes medios de transporte?
14. Busque formas de valorar y reconocer, tanto formal como informalmente, la contribución de todos los implicados.

Buenas prácticas y prometedoras

En esta sección hemos tratado de ofrecer ejemplos de diferentes tipos de actividades, sectores y países en apoyo del argumento de que la cocreación es un enfoque que puede ser aplicado por cualquier parte interesada en cualquier tipo de esfuerzo laboral. Estas buenas prácticas han sido autoevaluadas por las organizaciones que las lideran utilizando la herramienta de evaluación diseñada a tal efecto por el Grupo de Trabajo de Cocreación de Salud Mental de Europa, tal y como se explica en el último apartado de esta Guía.

Algunas de las prácticas incluidas proceden de miembros de Salud Mental Europa que aplicaron nuestro enfoque de cocreación, tal y como se describe en la Caja de herramientas. Por lo tanto, en su descripción, estas prácticas reflejan más fielmente los indicadores de la herramienta de evaluación, ya que se configuraron desde el principio de acuerdo con el enfoque de cocreación de Salud Mental Europa.

Ejemplos de buenas prácticas

Proyecto YouCoMent: Enfoque de co-creación de los jóvenes para promover la salud mental durante su formación en profesiones sanitarias y asistenciales.

Por el Centro de Competencia para la Salud Mental (OST - Universidad de Ciencias Aplicadas de Suiza Oriental).

Este ejemplo de un proyecto de investigación en Suiza describe un medio y un proceso de aplicación de la cocreación en el campo de la investigación. El objetivo era desarrollar una intervención destinada a apoyar y promover la salud mental de los jóvenes estudiantes.

El primer paso fue crear un grupo diverso formado por alumnos del centro de formación profesional y continua St. Gallen de todos los cursos, educadores, investigadores, profesionales de la salud mental, profesionales del desarrollo tecnológico, profesionales del diseño metodológico y el seguimiento, un representante del seguro médico y un representante de la legislación. Se les identificó mediante un mapeo de las partes interesadas y se les animó a participar en el proyecto a través de actos informativos y convocatorias abiertas utilizando la intranet del centro y visitando todas las clases proporcionando información del proyecto.

El segundo paso del proyecto YouCoMent consistió en organizar una serie de actividades y talleres de pensamiento de diseño que permitieron a los participantes ponerse de acuerdo y definir sus necesidades y requisitos antes de empezar a definir sus retos en el contexto de su salud mental y desarrollar ideas de forma cocreativa. El desarrollo de la intervención comenzó presentando a los participantes los resultados de trabajos empíricos anteriores (estudios cuantitativos y cualitativos) y debatiéndolos con ellos. Entre las ideas potencialmente numerosas, se acordaron de forma participativa los elementos centrales recurrentes. Estos elementos básicos guiaron el desarrollo de la intervención.

En el proyecto YouCoMent, la configuración del proceso de cocreación mediante la colaboración con partes interesadas de distintos ámbitos y experiencias fue esencial para garantizar que los beneficiarios finales del proyecto -jóvenes estudiantes de los sectores sanitario y asistencial- recibieran un apoyo adecuado en materia de salud mental, que fuera relevante tanto para su vida personal como para su futura vida profesional. Gracias a este enfoque, la intervención proporcionada es pertinente y responde a sus necesidades, y aumenta el nivel de aceptación.

Como efecto positivo adicional, el trabajo en co-creación estableció un vínculo más fuerte y un creciente respeto mutuo entre los actores implicados, porque no se les presentaron simplemente ideas preconcebidas, sino que participaron activamente a lo largo de todo el proceso. De hecho, las partes interesadas que eran relevantes para el tema participaron antes de que se pusiera en marcha el proyecto y, además, todas las fases estuvieron abiertas para que otros se implicaran. Además, esta investigación se llevó a cabo íntegramente in situ en el centro y no en el edificio de la universidad para facilitar la accesibilidad.

Este proyecto sirvió como punto de partida para comprender e identificar prioridades importantes que deben tenerse en cuenta a la hora de diseñar el programa. No obstante, debe haber apertura y comprensión para debatir y, si es necesario, descartar estas prioridades identificadas con las personas implicadas. Así se garantiza que todas las partes interesadas tengan el mismo derecho y la misma oportunidad de aportar sus puntos de vista y tomar decisiones en cada fase del proceso.

Aunque este proyecto de cocreación fue evaluado como competente, existen oportunidades de mejora. Por ejemplo, en relación con el indicador 4, tuvimos algunas dificultades para proporcionar la misma base y destacar que todas las experiencias son igual de importantes. Esta situación era especialmente cierta para los adolescentes implicados al principio; más aún cuando algunos de sus

educadores eran también participantes. También pudimos mejorar los indicadores 5 y 6, ya que estaban implicados diversos orígenes, conocimientos y experiencias. Además, algunos profesionales pedían más orientación y que se tomaran decisiones rápidas a través del proceso de creación conjunta, aunque otros miembros pedían más tiempo para el desarrollo y el debate. Una vez más, debería mejorarse el trabajo relativo al indicador 11 sobre cómo la evaluación examina el modo en que el enfoque de cocreación puede mantenerse y aplicarse en actividades futuras. Dado que no todas las partes interesadas forman parte de la sostenibilidad y aplicación del programa, este indicador fue percibido con diferente relevancia por parte de los participantes.

Taller de co-creación "Prevención de la violencia contra las mujeres con discapacidad".

Por Mental Health Perspectives Lituania

En Lituania, las mujeres con discapacidad, incluidas las discapacidades psicosociales, experimentan entre 2 y 5 veces más riesgos de violencia, coacción y explotación que la población general. Mental Health Perspectives detectó una laguna en la forma en que las políticas y los servicios abordaban su situación específica y se comprometió a reunir a las partes interesadas y estudiar las medidas que podrían adoptarse.

Con este fin, celebraron una sesión de cocreación de un día entero para elaborar directrices destinadas a las organizaciones gubernamentales para la prevención, intervención y posverción de la violencia contra las mujeres con discapacidad. Los participantes fueron trabajadores sociales, psicólogos, psiquiatras, profesores, abogados, trabajadores estatales, partidarios en la toma de decisiones, una organización no gubernamental que representa a las personas con discapacidad.

Se dividió a los participantes en cuatro grupos, asegurándose de que en cada uno de ellos hubiera diferentes actores que compartieran sus perspectivas únicas. Hubo sesiones de lluvia de ideas sobre qué mecanismos deberían aplicarse en las instituciones de salud mental y asistencia social para prevenir la violencia, intervenir y hacer un seguimiento. Al final de cada sesión de lluvia de ideas, los participantes expusieron sus ideas y, tras la presentación de todas ellas, se procedió a la votación de cada miembro para marcar qué soluciones eran las más relevantes desde su perspectiva.

Al final de la sesión de cocreación, se presentó un resumen de las ideas para asegurarse de que todos los participantes estaban de acuerdo. Tras la sesión de

cocreación, las soluciones propuestas se formularon en forma de directrices para presentarlas al Ministerio de Sanidad de Lituania, pero antes se enviaron a todos los participantes para que dieran su opinión.

Aunque el concepto de cocreación era nuevo para los participantes y éstos procedían de entornos muy diversos, la utilización de un enfoque de cocreación ayudó a cada uno de ellos a comprender y apreciar lo que los demás aportaban; se produjo un auténtico intercambio de experiencias y perspectivas. Sin duda, esta interacción se vio favorecida por el hecho de que se preparó y acordó un plan de acción de los pasos de la actividad de cocreación; así, todos tenían claro cómo iban a trabajar.

Si bien esta sesión de cocreación fue evaluada como competente en materia de cocreación, hay algunas lecciones aprendidas sobre aspectos a mejorar. Por ejemplo, en cuanto a los participantes, no hubo suficientes expertos con experiencia vivida, en este caso mujeres con discapacidad que han sufrido violencia. Esto se debió en parte a que el tema es muy delicado, y esas mujeres pueden sentirse incómodas al compartir su experiencia en este tipo de entorno. Por lo tanto, es necesario realizar esfuerzos adicionales para entender cómo involucrar a las personas en situaciones vulnerables de una manera segura y cómoda a través del enfoque de co-creación.

Otro aspecto en el que la cocreación podría haberse aplicado mejor fue la comunicación entre los participantes al enviarles el borrador de las directrices: el documento era bastante largo y no estaba lo suficientemente bien estructurado, por lo que podría haber resultado difícil de leer para algunos de ellos. Tal vez proponer esas mismas ideas de una forma más amena y amigable (por ejemplo, con ilustraciones o diapositivas) podría haber mejorado la posibilidad de que los participantes aportaran comentarios y también la calidad de la retroalimentación recibida.

Taller "Responder a la angustia de salud mental en la comunidad" para altos directivos de la An Garda Síochána

Por Mental Health Ireland

Este taller fue creado conjuntamente con los responsables de An Garda Síochána, el servicio nacional de policía y seguridad de Irlanda. El objetivo era proporcionar a sus equipos un mayor conocimiento y comprensión de cómo apoyar a las personas con problemas de salud mental y, en última instancia, mejorar la experiencia de las

personas que sufren problemas de salud mental durante sus interacciones con An Garda Síochána en tiempos de crisis.

La utilización de un enfoque de cocreación a lo largo de todo el proceso facilitó la adaptación de los mensajes a los directivos y la creación de recursos específicos para apoyar las metas y objetivos del taller. También permitió recoger lecciones aprendidas que sirvieran de base para futuros pasos y mejoras.

El esfuerzo de cocreación comenzó con una revisión bibliográfica para garantizar que el resultado estuviera basado en pruebas y actualizado. A continuación, el equipo de Desarrollo y Formación de Salud Mental de Irlanda (el subgrupo de trabajo del proyecto) elaboró un borrador del esquema del taller, que posteriormente fue revisado por el equipo de cocreación más amplio, formado por la dirección y el personal de la Garda, personas con experiencia de vida, simpatizantes y miembros del equipo de Salud Mental de Irlanda. El subgrupo de trabajo preparó un esquema de taller revisado y, tras la aprobación del grupo de coproducción, desarrolló una serie de herramientas y recursos personalizados, incluido un paquete de recursos con bibliografía relevante. El taller piloto se impartió en persona a 12 participantes del personal directivo de la Garda. El taller se impartió mediante una combinación de presentaciones, debates interactivos, trabajo en grupo y procesos de evaluación. Se llevó a cabo una evaluación completa que incluyó formularios de evaluación individual, un debate reflexivo con los participantes y un grupo de discusión con preguntas específicas. También se recogió la opinión de los facilitadores.

Una ventaja clave fue la aportación de facilitadores con experiencia de haber sufrido trastornos mentales que necesitaron intervenciones de la An Garda Síochána. Los comentarios de los participantes destacaron el impacto que tuvo en ellos el hecho de contar con la ayuda de alguien con experiencia de vida en el ámbito de la salud mental. Aumentó su comprensión y les brindó la oportunidad de ver las cosas desde "el otro lado" de la intervención. El impacto fue tan grande que muchos participantes sugirieron que se incluyera una presentación de una persona con experiencia de salud mental como parte de la formación básica para la policía y las fuerzas de seguridad.

La evaluación también subrayó claramente la importancia de explorar y comprender la diferencia entre salud mental y enfermedad mental y cómo esta última puede influir en el comportamiento de una persona cuando está angustiada. Sin embargo, el taller podría beneficiarse si se centrara más en familiarizar a los participantes con las conversaciones sobre salud mental.

A los participantes les resultó beneficioso compartir su aprendizaje y tener la oportunidad de debatir con sus colegas sus experiencias en primera línea. Se puso claramente de manifiesto que existen dificultades en relación con la salud y la seguridad en el lugar de trabajo para An Garda Síochána y que deben equilibrar su propia seguridad y la de la persona a la que proporcionan una intervención. También se observó que An Garda Síochána necesita un apoyo y una orientación más estructurados por parte de los Servicios de Salud Mental del Ejecutivo de Servicios de Salud.

El taller tuvo una acogida positiva y, basándose en los comentarios recibidos, Mental Health Ireland realizó una serie de ajustes en el taller, elaboró materiales de señalización, colaboró con An Garda Síochána para proporcionar materiales de aprendizaje de seguimiento para el portal interno y reconsideró el número de objetivos del taller en relación con el tiempo asignado. Otras lecciones aprendidas fueron que, al tratarse de un taller interactivo, la disposición de la sala (tipo sala de juntas) no era la adecuada, que se necesitaba espacio en la pared para las hojas de rotafolio utilizadas en el trabajo en grupo y que sería óptimo contar con dos facilitadores para impartir este taller. Mental Health Ireland elaboró un informe sobre esta experiencia de cocreación y sobre el pilotaje del taller, en el que se incluían recomendaciones adicionales.

El proyecto Experiencias Compartidas y Sistemas Locales de Salud Mental en Watford (Reino Unido)

Este proyecto, inspirado en un proyecto similar en Italia comenzó en 2018 en Watford. En él participan usuarios de servicios, profesionales de servicios, cuidadores informales, el tercer sector, representantes del Ayuntamiento y personas con diversas necesidades y antecedentes en materia de salud mental.

El objetivo del proyecto es contrarrestar cualquier tipo de institucionalización y superar la actual sobreclínica de los problemas de salud mental mediante la transición de la prestación de servicios de las instituciones a un entorno comunitario. Esto se lleva a cabo mediante la co-creación de espacios neutrales en la comunidad donde diferentes personas fuera de sus diferentes roles sociales puedan intercambiar sus experiencias personales lejos de un entorno diagnóstico/terapéutico. Se considera que estos intercambios son beneficiosos para todos los participantes, lo que demuestra que en muchos casos es posible comprender mejor a las personas y sus necesidades fuera de los enfoques centrados

en la enfermedad de la mayoría de los servicios, caracterizados por la distancia entre "nosotros y ellos".

El enfoque del proyecto consta de tres pasos principales en los que participa el mismo grupo de personas/actores y en los que se tienen en cuenta tanto los aspectos personales como los colectivos:

- la reunión para compartir experiencias (llamada "Grupo del Sentido Común") que se celebra cada segundo lunes durante una hora y media. El grupo reúne a un máximo de 15 personas que representan a distintos agentes interesados en cuestiones de salud mental e interactúa mediante comunicación verbal y extraverbal;
- el grupo de reflexión en línea los demás lunes (durante una hora) para quienes hayan asistido a la reunión anterior;
- la reunión mensual del grupo directivo, que se celebra en línea o en persona según las circunstancias. Este grupo, compuesto por los mismos participantes de los dos grupos anteriores, tiene tareas políticas y administrativas y sirve de enlace con los servicios mentales, las administraciones locales y otras organizaciones de la comunidad local.

En la actualidad, el proyecto cuenta con cierta financiación y algunos miembros del grupo reciben una remuneración, mientras que otros realizan trabajo voluntario. Algunas personas pueden ir acompañadas a las reuniones en función de su estado de salud. Se pide a los miembros que utilicen en la medida de lo posible un lenguaje cotidiano y no clínico o técnico, en particular los profesionales sanitarios. Estar en un espacio de la comunidad local y no utilizar un lenguaje y un entorno clínicos parece ser un buen incentivo para fomentar la apropiación, la cooperación y el reparto de poder.

Todos los participantes conocen los supuestos básicos y los objetivos del proyecto y contribuyen a seguir desarrollándolo. El lugar de las reuniones, así como la hora y el orden del día, son elegidos por todo el grupo; los folletos sobre el proyecto se actualizan periódicamente.

En teoría, el proyecto no tiene fin. El objetivo es establecer un espacio interlocutor permanente entre los servicios de salud mental y la comunidad. De este modo se pueden desarrollar tanto mejores servicios como mejores comunidades en las que las personas puedan elegir su propio camino para entender sus problemas, recuperarse y sentirse parte de un proceso evolutivo tanto a nivel individual como colectivo.

Herramientas sobre salud mental y bienestar de los jóvenes para las Oficinas de Juventud

Por Psychosocial Innovation Network (PIN), Serbia

Se trata de un proyecto a pequeña escala, con una duración de tres meses. El objetivo del proyecto era la creación de un conjunto de herramientas para coordinadores y empleados de las Oficinas de Juventud de Serbia con el tema del bienestar, los hábitos y la salud mental de los jóvenes. El kit de herramientas se planificó como un recurso para la educación del personal de las Oficinas de Juventud, de modo que pudieran transferir esos conocimientos a los jóvenes a través de diversas actividades y prácticas. Así, los beneficiarios finales iban a ser los jóvenes de los municipios locales. El PIN planeó incluir a todas las partes interesadas, principalmente a los jóvenes, ya que la mayoría de las veces se les excluye del proceso de creación de cualquier material dirigido a ellos. El plan consistió en tres sesiones de cocreación con jóvenes de distintos orígenes, trabajadores juveniles, psicólogos y miembros del equipo del proyecto, con sesiones de seguimiento y pruebas piloto con un grupo diferente de jóvenes.

El objetivo de implicar a todas las partes interesadas en el proceso de cocreación se cumplió parcialmente. Parecía haber fricciones entre algunos actores relevantes, una situación que PIN no conocía de antemano, ni siquiera tras un minucioso mapeo de los actores relevantes y sus relaciones. Esto complicó el proceso porque había que equilibrar diferentes prioridades, las de los donantes de PIN, así como las de las instituciones estatales a las que los donantes deben rendir cuentas. Por ello, no fue posible incluir a todas las partes interesadas previstas, y PIN tomó la decisión consciente de incluir únicamente a jóvenes y a un espectro más amplio de participantes de sus organizaciones miembro, que tenían perspectivas similares a las de las partes interesadas que había que dejar pasar. Desde el punto de vista práctico, trazaron una estructura lo más parecida posible a la estructura de grupo ideal original, pero con la comprobación de la realidad de quién podía participar objetivamente y tuvieron en cuenta a los beneficiarios finales del proyecto como las partes interesadas más importantes, es decir, los jóvenes.

Los participantes eran de procedencias realmente muy diversas y diferentes, abarcando distintas culturas, edades (de 17 a 33 años), lugares de residencia (el objetivo era incluir a jóvenes que no fueran originarios de la capital), orientación sexual, experiencia con servicios de salud mental, experiencia laboral, educación y

antecedentes familiares. La única nota negativa fue que sólo uno de los participantes era varón porque dos participantes varones cancelaron en el último momento y no pudieron unirse más tarde. El grupo tuvo que aceptarlo y seguir adelante con el proceso. Sin embargo, para evitar una mayor dispersión del grupo y preservar la diversidad, PIN se aseguró de tener siempre un acuerdo de grupo sobre la mejor fecha y hora posibles para las sesiones y de celebrarlas siempre cuando todos los participantes pudieran participar plenamente. Al acomodarse a sus necesidades, tiempo, obligaciones y disponibilidad, el grupo se mantuvo completo durante todo el proceso.

Se dedicó mucho tiempo y atención a las primeras fases y etapas preparatorias del proceso. Se informó a todos los participantes de todos los aspectos del proyecto: objetivos, partes implicadas, limitaciones del proyecto, su papel y el producto final, así como de las actividades del proyecto en las que no participaban. Antes de la primera sesión, se informó a todos los participantes sobre el proyecto mediante llamadas y mensajes de texto (así, verbalmente y por escrito). Durante la primera sesión, se llegó a un acuerdo de grupo que incluía una descripción clara de quiénes eran los participantes, qué experiencia aportaría cada uno y cuál era su papel en el grupo. También se esbozaron expectativas claras sobre todo el proceso y sobre cada sesión, un acuerdo sobre cómo el grupo iba a construir un lugar seguro para todos durante el proceso, y todas las limitaciones y desequilibrios de poder existentes que había que tener en cuenta. Por ejemplo, se informó a los jóvenes de que el equipo del proyecto recibía una remuneración y de que las decisiones cruciales las tomaría el equipo del proyecto teniendo plenamente en cuenta sus aportaciones, pero rindiendo cuentas a sus donantes. Además, el grupo acordó cómo tratar los conflictos en caso de que surgiera alguno, los pasos de todas las actividades desde la primera sesión hasta la finalización de la caja de herramientas y cómo se valoraría la contribución de cada uno. Todos los acuerdos se anotaron en un rotafolio que se utilizó durante todas las sesiones y al que todos podían volver en cualquier momento. Al principio de cada sesión, el grupo se tomaba el tiempo necesario para repasarlo y recordar lo acordado y, si era necesario, añadir o cambiar algo en él. Este acuerdo de grupo fue realmente el paso más importante que permitió superar algunas limitaciones y retos a los que nos enfrentamos a lo largo del camino.

En cuanto al cuidado de los recursos necesarios para la plena participación de todos y los aspectos prácticos que influyen en su capacidad de contribuir, se cumplió en el mayor grado posible, a pesar de las limitaciones que se superaron gracias a la total transparencia y al acuerdo de grupo antes mencionado. PIN se aseguró de ser transparente en cuanto a la remuneración del equipo del proyecto por su trabajo y se aseguró de que los participantes que no recibían remuneración no trabajaran

fuera de las sesiones previstas y de que se les compensara de otras formas acordadas colectivamente, por ejemplo, que todos fueran mencionados en el kit de herramientas por su nombre, con una descripción clara de cómo habían contribuido al kit de herramientas y al proyecto. En cuanto a los recursos logísticos, las sesiones se organizaron teniendo en cuenta su disponibilidad para que todos tuvieran las mismas oportunidades de participar, por ejemplo, procurando que nadie tuviera que marcharse antes de tiempo, perder clases o desplazarse lejos. Las decisiones sobre el horario y la duración de cada sesión las tomaba el propio grupo.

También se informó a todos los participantes verbalmente y por escrito sobre la evaluación de este proyecto. Cada participante participó en el proceso de evaluación volviendo a las expectativas expresadas al principio del proceso y valorando si se habían cumplido. El resultado fue positivo.

Basándose en esta actividad y en otras (un proyecto de investigación y una planificación estratégica) en las que PIN ha estado aplicando el enfoque de cocreación promovido por Mental Health Europe, PIN se ha comprometido a mantener un enfoque de cocreación estructurado. Un paso clave para lograrlo fue incorporar a todo el equipo, que ahora está familiarizado con el enfoque de la cocreación y está de acuerdo en que la cocreación es algo que PIN, como organización, quiere incluir en su modelo de trabajo. PIN se aseguró de informar al equipo sobre cómo funciona la cocreación y en sus reuniones semanales también debaten los aspectos de cocreación de sus proyectos -proceso, retos, próximos pasos-, lo que fomenta el aprendizaje sobre la aplicación de la cocreación.

El modelo Clubhouse

Por Progetto Itaca (miembro de Clubhouse Europe)

El modelo de Clubhouse es un ejemplo bastante peculiar de cocreación en lo que respecta a toda la estructura, la gobernanza y el funcionamiento del propio modelo. Los Clubhouses son lugares locales de base comunitaria que ofrecen a las personas con problemas de salud mental oportunidades de amistad, empleo, vivienda, bienestar y acceso a servicios sanitarios en un único entorno afectuoso y seguro, fomentando así su inclusión social y económica.

Este modelo refleja los principios de cocreación definidos por Mental Health Europe. Por ejemplo, uno de sus elementos centrales es el principio de inclusividad. Según la norma 4 de Clubhouse International, *"Todos los miembros tienen el mismo acceso a todas las oportunidades del Clubhouse sin diferenciación basada en el*

diagnóstico o el nivel de funcionamiento". Este modelo se basa en la fuerza y la capacidad de sus miembros; todos contribuyen al funcionamiento diario del Clubhouse dentro de los límites de lo que están dispuestos y son capaces de hacer. El método Clubhouse puede considerarse un ejemplo de una estructura que se esfuerza por utilizar la cocreación de forma muy práctica para su funcionamiento diario.

El principio de accesibilidad está contemplado en la norma 26, que garantiza que todos los Clubhouses estén situados en una zona donde pueda garantizarse el acceso al transporte local.

Otro factor clave del éxito de este enfoque es la igualdad entre el personal y los miembros del Clubhouse y el reparto de poder. Todas las decisiones importantes relativas al funcionamiento diario, la gobernanza, la elaboración de políticas y la futura dirección y desarrollo del Clubhouse se toman por consenso entre el personal y los socios. Esto incluye las entrevistas a los nuevos empleados, la evaluación del personal, la admisión de nuevos miembros y la elección de nuevos proyectos y actividades. Todas las reuniones del Clubhouse están abiertas tanto a los socios como al personal. No hay reuniones formales "sólo para socios" ni reuniones formales "sólo para empleados". Este enfoque lleva tiempo, pero garantiza que se escuche a los socios y que el Club consiga proporcionar el entorno reparador que significa apoyar su viaje de recuperación.

Las relaciones en el Clubhouse deben ser siempre respetuosas y centrarse en que los miembros asuman responsabilidades, para ganar confianza en sí mismos y autoestima. Cuando el Clubhouse ofrece un programa educativo interno, utiliza de forma significativa las habilidades de enseñanza y tutoría de los socios. Para garantizar un papel activo eficaz de los socios, el personal es suficiente para implicar a los socios, pero lo suficientemente escaso como para que el desempeño de sus responsabilidades sea imposible sin la participación de los socios. El apoyo mutuo es necesario para el funcionamiento real de la estructura, esto garantiza que los socios se sientan necesarios y esperados en el Club cada día. El ejemplo más común de esto es la unidad de cocina: un miembro del personal se encargará de supervisar la cocina, si no hay socios disponibles para trabajar en la cocina o hacer la compra, el personal no sustituirá a los socios; ¡ese día todos comerán arroz solo!

El enfoque de cocreación no es sólo interno al Clubhouse. También implica a la comunidad, a las autoridades sanitarias locales y a las autoridades nacionales, que deben aportar sus puntos de vista y formar parte del grupo del proyecto.

Herramienta para evaluar las prácticas de cocreación

Basándonos en el conjunto de indicadores más amplio disponible en la sección 6.2 Evaluación de nuestra Caja de herramientas, hemos desarrollado una herramienta en línea ([enlace aquí](#)) para evaluar ejemplos prometedores y de buenas prácticas de trabajo de cocreación en salud mental. La herramienta puede utilizarse para autoevaluar cualquier tipo de proyecto y actividad, desde la elaboración de un folleto hasta la realización de una consulta política, entre otros. Consta de 11 indicadores considerados clave durante las distintas fases de la cocreación: preparación, ejecución y evaluación.

Indicador	Descripción
1. Todas las partes interesadas participan en el proceso de cocreación	La cocreación debe ser representativa de todos los grupos que tienen un participación. Este indicador le dirá hasta qué punto ha conseguido ser integrador y hacer partícipes a las partes interesadas.
2. Los participantes representan diversos perfiles dentro de su grupo de interés	Haga lo que haga en la cocreación, debe tener en cuenta que entre sus beneficiarios hay personas con necesidades y orígenes diversos. Garantizar la diversidad dará mejores resultados.
3. Todos los recursos necesarios para la plena participación de todos están garantizados y se asignan de forma transparente.	Al implicar a las partes interesadas en su trabajo de cocreación, habrá comprobado qué necesitan para poder participar plenamente. También habrá previsto los recursos necesarios (por ejemplo, tiempo, recursos humanos, finanzas, locales, transporte).
4. Los participantes son conscientes de la experiencia que aporta cada uno	Asegurarse de que el grupo entiende lo que cada participante aporta en términos de experiencia, conocimientos, habilidades y puntos de vista fomentará la apropiación y la cooperación respetuosa y basada en un reparto equitativo del poder.

<p>5. Los participantes entienden qué es la cocreación y cómo funciona</p>	<p>Esto garantizará que todo el mundo esté de acuerdo. La cocreación es fácil de entender en principio, pero en la práctica surgirán dudas y preguntas.</p>
<p>6. Se ha debatido y acordado conjuntamente el enfoque y el resultado esperado del trabajo a realizar en co-creación.</p>	<p>A menudo no se parte de una página en blanco. Cuando algunos aspectos del trabajo ya estén definidos de alguna manera (por ejemplo, tema, plazo), acuerde cómo puede aplicarse la cocreación dentro del marco existente.</p>
<p>7. Existe un acuerdo de grupo</p>	<p>Es importante ponerse de acuerdo sobre cómo trabajar juntos, crear un entorno seguro, gestionar la comunicación y tomar decisiones.</p>
<p>8. Existe un plan de acción que describe los pasos de su actividad de co-creación</p>	<p>La claridad facilitará el proceso y contribuirá a que todo el mundo esté de acuerdo.</p>
<p>9. Los aspectos prácticos tienen en cuenta las circunstancias de cada uno, que influyen en su capacidad para contribuir</p>	<p>El horario de las reuniones, el lenguaje utilizado, la forma de facilitar la información, etc. - Hay muchos aspectos prácticos que no deben descuidarse, ya que pueden entorpecer tu labor de cocreación.</p>
<p>10. Todos los agentes que participaron en la creación conjunta pueden aportar su punto de vista a la evaluación.</p>	<p>Cuando co-crees, sé coherente y hazlo hasta el final.</p>
<p>11. La evaluación examina cómo puede mantenerse y aplicarse el enfoque de cocreación en futuras actividades.</p>	<p>El compromiso con la cocreación implica integrarla como enfoque de trabajo en las organizaciones y promoverla.</p>

Cada indicador se evalúa mediante cinco posibilidades de puntuación y esta valoración numérica conduce a un determinado posicionamiento definido por los siguientes niveles: Novato, Principiante, Competente, Competente y Experto.

Estos niveles representan distintos niveles de logro en la aplicación del enfoque de co-creación de Mental Health Europe y sirven como un marco valioso para que los individuos/equipos/organizaciones comprendan y evalúen cómo han estado trabajando en co-creación en su actividad o proyecto y qué aspectos necesitan mejorar para alcanzar la siguiente etapa.





Mental Health Europe es la mayor organización independiente en red que representa a personas con problemas de salud mental, a quienes las apoyan, a profesionales sanitarios, a proveedores de servicios y a expertos en derechos humanos en el ámbito de la salud mental en toda Europa. Su visión es luchar por una Europa en la que la salud mental y el bienestar de todos florezcan a lo largo de toda la vida. Junto con sus miembros y socios, Salud Mental Europa lidera la promoción de un enfoque de la salud mental y el bienestar para todos basado en los derechos humanos, la comunidad, la recuperación y la dimensión psicosocial.

El uso de estos materiales debe incluir un reconocimiento de la fuente.
Ninguno de estos materiales puede ser modificado o adaptado sin la autorización expresa y por escrito de Mental Health Europe.

© Mental Health Europe (diciembre de 2023)

No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los del Programa CERV de la Comisión Europea. Ni la Unión Europea ni la autoridad que concede la subvención pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Co-funded by
the European Union