# Amistades “Uno a Uno”

## Best Buddies International

¿Por qué Best Buddies valora las amistades “uno a uno”? ¿Qué hace que la conexión entre dos personas sea tan esencial para nuestra misión? Esta capacitación explora el valor de la amistad uno a uno y por qué este tipo de emparejamientos uno a uno, mutuamente enriquecedores, diversos e inclusivos es algo fundamental para la integridad de la misión y el éxito del programa.

### Exploremos:

Investigación:

La [Revista de la Asociación Americana de Discapacidad Intelectual y del Desarrollo (AAIDD)](https://aaidd.org/publications/journals), Vol. 51, nº 5, señala que las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo (IDD) tienen pocos amigos; que, en promedio, las personas con IDD tienen 3.1 personas en sus redes sociales y que de esas 3 personas, una de ellas es un miembro del personal remunerado (como referencia, el círculo social promedio de alguien sin IDD es de 125 personas). El 50% de las personas con IDD que participaron en el estudio afirmaron sentirse solas y una de cada tres señaló que le resulta difícil hacer amigos.

Esta misma revista también incluye investigaciones que demuestran que los apoyos sociales conducen al éxito en la inclusión de las personas con IDD, concretamente "el contacto regular en entornos integrados con oportunidades de interacción significativa". La investigación demuestra que la inclusión semanal en actividades de club aumenta significativamente el éxito social para personas con IDD. Beneficios de los grupos comunitarios inclusivos: *aumento de la sensibilidad, el cariño y la amistad* entre personas con y sin discapacidad.

**Por eso son tan importantes las actividades del capítulo y la comunicación semanal entre parejas de compañeros.**

Otras investigaciones también destacan:

* "Las personas con DI que tienen amistades ampliadas (que tienen amigos o mejores amigos que no son familiares ni personal remunerado) se sentían menos solas, accedían a la comunidad para realizar actividades recreativas con más frecuencia, participaban en más reuniones de autodefensa y hacían más ejercicio que aquellas con amistades limitadas (que no tienen amigos o mejores amigos, o que sólo tienen amigos que son familiares o personal remunerado)." [Del Indicador Básico Nacional](https://shriver.umassmed.edu/sites/shriver.umassmed.edu/files/QINA%20Friendship_final_web2.pdf).
* "La exclusión social, la soledad y la falta de amigos ponen en triple peligro la salud y el bienestar de muchas personas con discapacidad intelectual. La inclusión social puede describirse no sólo como estar presente en una comunidad, sino también como tener conexiones sociales significativas y participar en actividades sociales satisfactorias. Se ha demostrado que la participación en actividades sociales significativas tiene un impacto positivo importante en la soledad de las personas con discapacidad intelectual." De la [Librería en Línea Wiley](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jar.12275).
* "Vas a cultivar una relación más estrecha con una persona que con diez [personas]". De [Psychology Today.](https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendly-interest/201809/which-is-better-more-friends-or-closer-friends)
* Tener un mejor amigo puede mejorar tu salud mental y física, reforzar tu autoestima y tener más éxito en el trabajo (fuentes [aquí](https://my.happify.com/hd/benefits-of-friendship-infographic/?srid=hfp)).

Impacto

Si no se cultivan amistades uno a uno entre voluntarios con y sin discapacidad en el programa Best Buddies, corremos el riesgo de perpetuar los sentimientos de soledad y exacerbar la falsa idea de que las personas con discapacidad no pueden ser buenos amigos.

# Amistades Uno a Uno

## Best Buddies International

Según [John O’Brien (c. 2013)](http://thechp.syr.edu/wp-content/uploads/2013/10/whatsw.pdf), existen *Cinco Experiencias Valoradas* que conforman las dimensiones de la inclusión:

1. Sentirse que “pertenece”
2. Ser respetado
3. Compartir lugares y actividades ordinarias con otros ciudadanos, vecinos, compañeros de clase y de trabajo
4. Contribuir
5. Elegir

Cuando se administra un capítulo de amistad de Best Buddies, es su responsabilidad garantizar que todos los voluntarios compartan estas valiosas experiencias. **Así es como se demuestra la inclusión**. Cuando empareja a dos personas sin discapacidad con una persona con discapacidad, ¿permite que esa persona:

* + ¿Pertenezca? ¿Se sienta verdaderamente incluida e igual a sus compañeros?
	+ ¿Respeta su capacidad para entablar una amistad con una persona que invierta en ellos?
	+ ¿Comparta experiencias ordinarias, como entablar una relación, disfrutar de una excursión, sentirse cómodo con otra persona con la que ver la televisión o hablar por teléfono?
	+ ¿Aporta sus dones como amigo a la persona a la que se esfuerza por conocer y comprender?
	+ ¿Elija salidas, temas de conversación y nuevas experiencias de forma realmente equitativa?

Cuando se impiden estas oportunidades, se limita a los participantes con IDD la posibilidad de practicar y experimentar la verdadera inclusión.

Intención

Best Buddies se basa en la inclusión, por lo que puede parecer contradictorio "excluir" a alguien de la experiencia de una pareja de amigos. Analicemos esta idea.

Best Buddies se compromete a crear amistades uno a uno por las razones expuestas anteriormente; dicho esto, los modelos del programa ofrecen oportunidades ilimitadas para que los miembros de la sección hagan amigos. *No es necesario que los miembros estén oficialmente emparejados para entablar amistad, salir y pasar tiempo juntos.* Las actividades del capítulo, las salidas en grupo, la aplicación Best Buddies App y las experiencias de capacitación de líderes son sólo algunos ejemplos de eventos de Best Buddies en los que se invita a los miembros a pasar tiempo en grupo y hacer nuevos amigos.

Cuando no se empareja a las personas con IDD en una amistad de uno a uno, se corre el riesgo de:

* + Aislar aún más a la persona con IDD agrupándola con personas que tienen una experiencia compartida y una historia similar, dándole así una ventaja en el desarrollo de su amistad.
	+ Quitar la responsabilidad y la obligación de rendir cuentas sobre el éxito de la amistad a las personas del grupo de amigos; ¿cómo están distribuyendo equitativamente su inversión en otra persona? ¿Cómo garantizar una comunicación equitativa, una invitación, un sentido de pertenencia, etc. para todos?
	+ Perpetuar la idea de que alguien con IDD requiere el trabajo de *dos personas* para experimentar una buena amistad. Aunque puede que el grupo no se sienta así, así es como se ve el grupo de amistad desde fuera, en particular para las personas que no están familiarizadas con el programa Best Buddies.

# Amistades Uno a Uno

## Best Buddies International

### Cómo hacer que funcione:

Todo el mundo en Best Buddies merece y tiene derecho a un lugar de pertenencia. La verdad es que el 70% de nuestros miembros no están emparejados en una amistad uno a uno. Tenemos más personas que disfrutan de la misión de Best Buddies fuera de un emparejamiento de amistad que las que actúan como amigos o compañeros. Entonces, ¿qué hacen?

Funcionarios

Best Buddies valora el liderazgo tanto como la amistad; el desarrollo del liderazgo es un pilar fundamental de nuestra organización. Crear oportunidades de liderazgo y cultivar el crecimiento de los estudiantes en estas funciones es fundamental para nuestra misión. Best Buddies requiere un Presidente de Capítulo y un Director Buddy para cada capítulo. Sin embargo, se invita a cada capítulo a desarrollar funciones de liderazgo adicionales en base a lo que el capítulo necesita para ser exitoso. Algunos ejemplos son:

* + Vice Presidente
	+ Secretario
	+ Tesorero
	+ Coordinador de Redes Sociales
	+ Historiador
	+ Presidente de Caminatas
	+ Presidente de Reclutamiento
	+ Coordinador de Eventos
	+ Coordinador de Membresías



Cada puesto de liderazgo puede ser ocupado por miembros del capítulo con o sin discapacidad.

Se insta a los presidentes a tener un comité enfocado en sus esfuerzos específicos; estos comités son oportunidades fantásticas para que los miembros no emparejados puedan contribuir y promover el éxito del capítulo.

Miembros no emparejados

Los miembros no emparejados son estudiantes con o sin discapacidad del capítulo que no están emparejados en una amistad uno a uno. Se insta a estos miembros:

* + Desempeñar un papel de liderazgo
	+ Formar parte de un comité
	+ Participar en todos los eventos del capítulo
	+ Crear oportunidades para relacionarse más con los miembros, como realizar almuerzos de trabajo, celebrar cumpleaños con los miembros, planificar salidas en grupo, encontrar nuevas formas de conectar con los miembros, etc.

Nuevos Amigos

Se les invita a entablar una amistad con todos los miembros. Incluso para quienes no formen parte de una pareja de amigos, la creación de amistades mientras asiste a eventos, almuerzos y salidas de la asociación es primordial para la misión de Best Buddies de crear oportunidades sociales para las personas con discapacidades. Invitamos a las parejas a que incluyan a otros miembros del capítulo en sus salidas y comunicaciones. El objetivo es crear círculos sociales más amplios y normalizar la amistad entre todas las personas.

### ¿Qué puede hacer?

* + Comparta el valor y la razón de ser de las amistades uno a uno en los capítulos de Best Buddies. Asegúrese de que todos los miembros comprendan el compromiso uno a uno y el código de conducta de los miembros.
	+ Invite a todos los miembros a participar activamente en el capítulo ofreciéndoles funciones creativas de liderazgo.
	+ Propicie oportunidades continuas para que las amistades prosperen en su capítulo, dentro y fuera de los emparejamientos mediante eventos divertidos y atractivos, Mantenga una comunicación consistente para que todos puedan tener un sentido de pertenencia.

**3**