

EJE 2

HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES TERAPÉUTICAS

Módulo 2

Grupos de apoyo y otras metodologías de acompañamiento grupal

-Presentación de la réplica del módulo-

Introducción

Material pedagógico para el fortalecimiento de dispositivos comunitarios para la reducción del consumo de SPA.

Las zonas de mitigación a lo largo del territorio nacional se traducen en diferentes dispositivos comunitarios: Centros de Escucha (CE), Zonas de Orientación Escolar (ZOE) y Zonas de Orientación Universitaria (ZOU). Cada uno de estos dispositivos se encuentra en un punto diferente en su camino de madurez y consolidación, dependiendo de las particularidades y dinámica de cada territorio desde el punto de vista del proceso de incorporación práctica del eje de mitigación de la Política Nacional para la Reducción del Consumo de Sustancias Psicoactivas y su impacto.

El cotidiano de una Zona de Mitigación transcurre en la incertidumbre de tener que lidiar con riesgos y responder a situaciones que afectan el bienestar de individuos y comunidades. Sin embargo, la imprevisibilidad no implica que no haya planeación para enfrentar contingencias. Por eso es necesario contar con mínimos de preparación para que los equipos que trabajan en lo local tengan la capacidad de responder a situaciones de vulnerabilidad brindando respuestas a problemáticas complejas, trascendiendo la simple aplicación del sentido común. Lo que aquí se plantea entonces es que la preparación y entrenamiento de los equipos (sumado a la planeación, análisis y discusión de los datos producidos) es lo que garantiza la efectividad de los dispositivos. De manera que, las herramientas que aquí se presentan constituyen **el repertorio mínimo necesario para facilitar la construcción de sentido y hacer útil la presencia de estos dispositivos en entornos altamente complejos. En otras palabras, los dispositivos adquieren validez únicamente cuando se convierten en un recurso comunitario.**

Introducción

La siguiente recopilación constituye una guía teórico-práctica que aporta al fortalecimiento de los CE, ZOE y ZOU. Se espera entonces que cada dispositivo mantenga las siguientes preguntas vivas a medida que revisa el documento: ¿Qué acercamiento previo hemos tenido a estas herramientas? ¿Cuáles están más maduras en términos de su incorporación práctica? ¿Cuáles necesitan mayor desarrollo al interior del dispositivo? y ¿Qué necesitamos continuar haciendo o hacer distinto para seguir incorporando estas herramientas?

Las herramientas aquí planeadas, se dividen en cuatro grandes ejes: I) herramientas para hacer prevención y mitigación, II) herramientas para desarrollar actividades terapéuticas, III) herramientas para realizar seguimiento de casos y IV) herramientas para elaborar planes de acción.

Estos ejes agrupan en total 5 módulos: en el primer eje se abordará la prevención y mitigación como estrategias de trabajo juvenil. En el segundo eje se incluyen los módulos de tamizaje, intervención breve, entrevista motivacional y formación en grupos de apoyo. En el tercero se trabaja el entrenamiento en la Hoja de Primer Contacto –HPC- y en el último eje se brindan lineamientos básicos para la elaboración de planes de acción.

Objetivos

Objetivo general de estos módulos pedagógicos

Brindar los lineamientos básicos para que los equipos locales operen y repliquen una serie de herramientas para fortalecer los dispositivos comunitarios en el marco de la mitigación del impacto del consumo de sustancias psicoactivas.

Los objetivos específicos correspondientes a cada uno de los ejes son:

Conocer y aplicar herramientas para realizar prevención y mitigación

Abordar el concepto de juventud y su relación con los espacios de ocio como marco para la comprensión de prácticas juveniles como posibles escenarios para la prevención y la mitigación a partir de pares.

Conocer y aplicar herramientas para desarrollar actividades terapéuticas

Trabajar las generalidades teórico-prácticas de diversas estrategias terapéuticas tales como: el tamizaje, la intervención breve, la entrevista motivacional y los grupos de apoyo; para ponerlas al servicio de la detección y atención temprana de consumo problemático de SPA, así como del acompañamiento terapéutico y alivio emocional en contextos comunitarios.

Conocer y aplicar herramientas para realizar seguimiento de casos

Incrementar las competencias y habilidades para la aplicación de la HPC y para el uso de la información que ella genera.

Conocer y aplicar herramientas para elaborar planes de acción

Realizar un ejercicio colectivo y concertado para poner en diálogo la dinámica actual de los dispositivos de zonas de mitigación con las herramientas facilitadas y su incorporación para el fortalecimiento de las acciones cotidianas dirigidas a los espacios comunitarios donde se desarrollan.

Conceptos claves

Sustancias Psicoactivas (SPA)

Toda sustancia lícita o ilícita, de origen natural o sintético que modifica el funcionamiento del sistema nervioso central y puede alterar los estados de conciencia, la percepción y otras funciones del organismo (MPS, 2011).

Tipos de consumo

Es de vital importancia diferenciar los niveles o tipos de consumo porque no todos los consumidores son iguales. Todos están en contextos diferentes y sus motivaciones pueden ser muy diversas. Estos tipos son: (I) consumo experimental, (II) ocasional, (III) recreativo, (IV) habitual, (V) compulsivo, (VI) problemático y (VII) dependencia.

Prevención

Manejo y gestión de riesgos a través de estrategias para evitar que los riesgos se manifiesten a nivel individual en la salud, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, las familias y las comunidades. Estas estrategias se deben centrar en la promoción de hábitos y prácticas saludables y de autocuidado para evitar al máximo conductas de riesgo que aumenten la vulnerabilidad al consumo de SPA.

Mitigación

Conjunto de medidas y estrategias para contrarrestar y minimizar los impactos y efectos negativos que el consumo de SPA puede causar, no solo sobre la vida del individuo que consume, sino en su entorno social.

Conceptos claves

Juventud

Categoría social e histórica que corresponde a un proceso de normalización y articulación de la edad social con la edad biológica. Los jóvenes, son los sujetos de transformación social por excelencia, pues de manera espontánea son quienes se encargan de validar, negar y reconstruir los valores aprendidos en el contexto familiar, escolar y social.

Tamizaje

Proceso que permite identificar personas que están en riesgo de tener alguna enfermedad o trastorno asociado al consumo de SPA. Es un conjunto de procedimientos y técnicas breves que ayudan a establecer si hay un problema o si es necesario hacer una evaluación más profunda (SAMHSA, 1994).

Intervención breve

Tipo de intervención que tiene como objetivo fundamental promover un espacio de reflexión que le permita a la persona motivarse para el cambio. En este espacio, el profesional u operador brinda herramientas y motiva la aparición de comportamientos distintos, que permitan superar en alguna medida los problemas.

Entrevista motivacional

Tipo de entrevista que consiste en ayudarle a la persona (entrevistado) a dar el siguiente paso en el proceso del cambio de actitudes y comportamientos asociados al consumo de SPA.

Conceptos claves

Grupos de apoyo

Estrategia de soporte terapéutico en la que un grupo de personas que comparten una situación similar (Ej. Consumo problemático de SPA, pacientes crónicos de algunas enfermedades, víctimas de algún tipo de violencia), se reúnen para apoyarse mutuamente desde el punto de vista emocional, social y de intercambio de información recíproca que les ayude a superar dificultades.

Hoja de primer contacto

Instrumento de diagnóstico rápido que tiene como objetivo producir información crítica, para orientar la toma de decisiones (definir por ejemplo objetivos y acciones mínimas) en la fase de primer contacto con las personas que acuden al dispositivo comunitario.

Plan de acción

Guía de trabajo a lo largo de un periodo determinado de tiempo, que contempla 3 criterios: (1) funcionalidad / utilidad y situaciones abordables con las herramientas trabajadas, (2) asuntos que deben ser resueltos para integrar las herramientas y (3) propuesta operativa (acciones, tiempos y responsables), para integrar estas herramientas al trabajo cotidiano de los dispositivos.

Organización del material

A continuación se exponen los módulos que componen cada uno de los ejes de herramientas teniendo en cuenta la siguiente estructura: justificación, palabras claves, preguntas asociadas al tema, objetivos, contenidos, ejercicios prácticos que el operador o profesional puede implementar a la hora de realizar la réplica del módulo con su equipo y por último, bibliografía que puede consultar para profundizar en los contenidos.

En relación con los ejercicios prácticos, se espera que el operador elija los que más le parezcan pertinentes, establezca el orden en que los quiere trabajar y los ajuste dependiendo de sus objetivos de formación y del contexto del grupo al que van dirigidos.

Si tiene alguna inquietud, con respecto a este material, puede comunicarse con:
Grupos de Salud mental y SPA, Ministerio de Salud y Protección Social al teléfono: (1)3305000 Ext 1220, 1223 y 1224.

En las páginas de internet: www.spacio.gov.co y www.corpconsentidos.org.

En el correo electrónico: corporacionconsentidos@yahoo.es.

¿Cómo usar este material?

Intensidad horaria: 5 horas mínimo (varía en función de la cantidad de personas).

¿Para qué sirve este documento?

El presente documento tiene como finalidad, dar a conocer los temas y actividades que se llevarán a cabo para la jornada de réplica del módulo **“Grupos de apoyo y otras metodologías de acompañamiento grupal”**. Es para uso exclusivo del operador o profesional encargado de dirigir la réplica del taller (instructor).

¿Cómo usar este documento?

Este documento es una guía para que el operador o profesional exponga los contenidos y actividades que se llevarán a cabo en la réplica del módulo **“Grupos de apoyo y otras metodologías de acompañamiento grupal”**. Se recomienda proyectar su contenido durante la jornada de réplica con la ayuda de un video beam.

Palabras clave

Grupos de apoyo, relación de ayuda, aceptación incondicional, empatía, autenticidad.

Preguntas asociadas al tema

- ✓ ¿En qué consiste la relación de ayuda?
- ✓ ¿Qué es un grupo de apoyo y cuál es su clasificación?
- ✓ ¿Qué características tiene y cómo funciona?
- ✓ ¿Cuáles son sus beneficios?
- ✓ ¿Cuál es el rol del facilitador?
- ✓ ¿Cuáles son las actitudes que se necesitan desarrollar en uno mismo para ayudar a otros de una manera eficaz?
- ✓ ¿Qué estilo de ayudador soy?

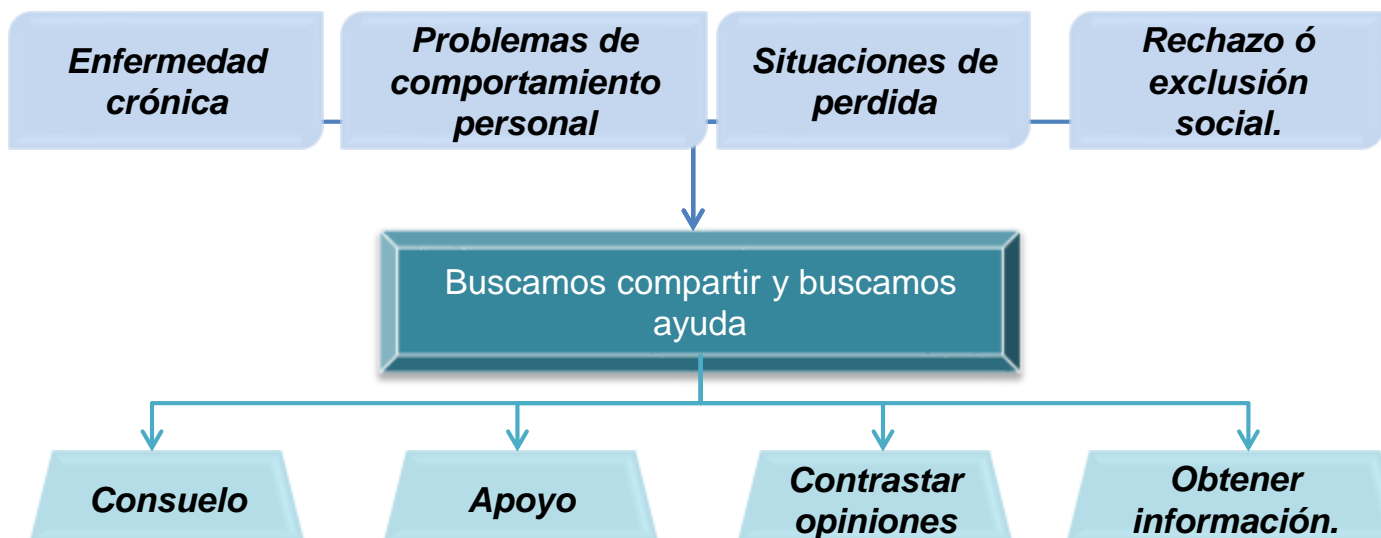
Objetivos

- ✓ Explorar las generalidades de la relación de ayuda y las actitudes básicas que se requieren para ayudar a otros de una manera eficaz.
- ✓ Brindar herramientas teóricas y metodológicas para la organización y consolidación de grupos de apoyo.
- ✓ Promover un espacio para compartir buenas prácticas de la implementación de esta estrategia en el contexto comunitario.

La relación de ayuda se entiende como fundamento de la facilitación de estos grupos y por esa razón, se trabajará como eje articulador del módulo.



Definición de relación de ayuda



La ayuda mutua es el dar y recibir compartido, el cual disminuye nuestra angustia y tiene repercusiones beneficiosas sobre la salud individual y la calidad de vida.

Actualmente, frente a esta dificultad, las personas pueden organizarse para poder encontrar a otras personas con quienes compartir un mismo problema y ayudarse mutuamente, compartiendo emociones y contrastando opiniones e información.

Esta ayuda mutua se puede establecer entre dos o más personas, a través de los grupos de ayuda mutua y a través de las asociaciones de afectados.

Hoy en día, la relación de ayuda ha dado un salto de calidad hasta, convertirse en oficio que si bien es ejercido de manera cotidiana por consejeros profesionales y psicólogos, no es exclusiva de estos extendiéndose a otros contextos como el educativo, pastoral, laboral y comunitario.

Definición de relación de ayuda

La relación de ayuda se puede definir como un estilo particular de relación entre un ayudante preparado y una persona en busca de ayuda.

Busca a través, de la práctica de actitudes y el uso de técnicas apropiadas, favorecer el crecimiento del individuo a nivel personal, interpersonal y trascendente (*Brusco, A. y Marinelli, S. 2005*).

Frases importantes que evocan una forma sana de ayudar a otros:



El que ayuda no se hace cargo del otro sino de sí mismo.

Debemos ayudar a que el otro se ayude a sí mismo.

Sensibilizarse pero no identificarse.

Vivencial

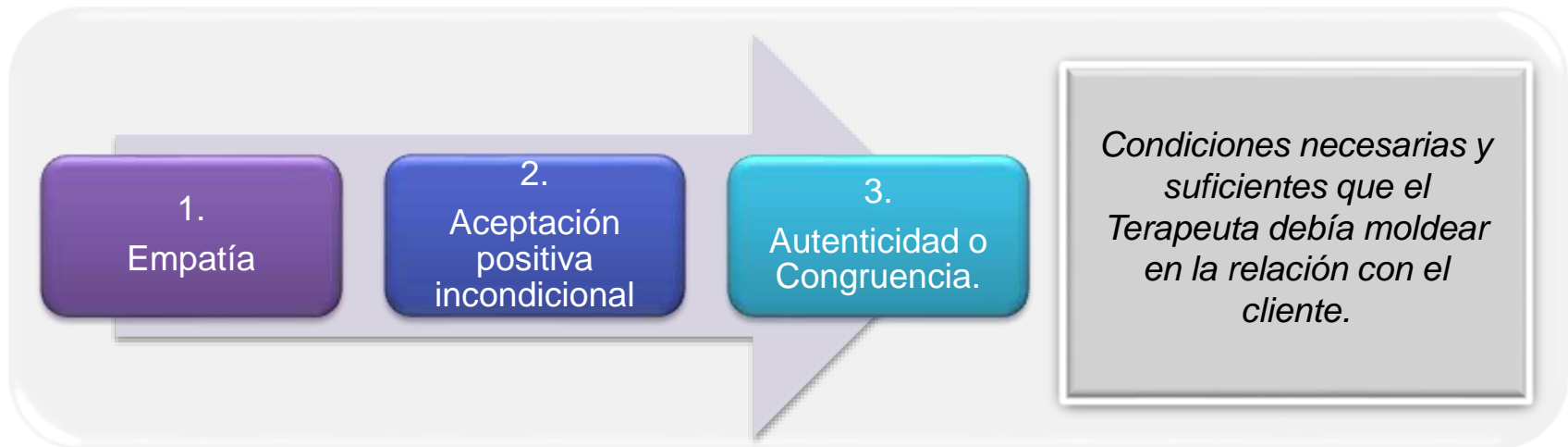
Póngase en los zapatos del otro



Actitudes básicas esperadas en la relación de ayuda

Rogers (1997) propuso un enfoque de psicoterapia centrada en el cliente. Como la frase lo sugiere:

El cliente es el que da la dirección de la terapia y no el terapeuta



Todo el proceso de la psicoterapia puede traducirse como la actitud del psicoterapeuta en una profunda creencia de respeto y aceptación del cliente y de sus propias capacidades para el cambio.

De este modo, todo lo que se hace en la psicoterapia (si entendemos ésta como una escuela o enfoque de la que surgen técnicas o estrategias) es la instrumentalización de esa actitud.

Actitudes básicas esperadas en la relación de ayuda

Son las actitudes que se espera, desarrolle cualquiera que preste ayuda a otros en un contexto relacional, éstas tres condiciones son llamadas actitudes de base:

Empatía

Centrada en la persona sufriente. Es la capacidad de entrar en el mundo del cliente y de comprender con exactitud sus vivencias como si “uno pudiera ponerse en los zapatos del otro”.

Esta comprensión empática facilita la concientización, favorece el acompañamiento terapéutico y promueve el desarrollo personal.

Aceptación positiva incondicional

La aceptación y consideración incondicionalmente positiva de la persona en búsqueda de ayuda. Se acepta sin condición alguna la manera en que ella está dispuesta a revelarse y demostrarse en la relación frente al terapeuta.

Autenticidad o Congruencia

Permite a menudo un diálogo sincero y constructivo directo entre el ayudante y el ayudador.

Elementos de la relación de ayuda

Una relación de ayuda se puede estructurar en función de 2 elementos principales: la disposición del facilitador y el uso que hace del poder.

Disposición del facilitador

Según la disposición del facilitador, la relación de ayuda se puede centrar en el problema o en la persona.

Centrada en el problema: el facilitador se identifica con el problema o con la situación, sin tener en cuenta variables subjetivas relacionadas con el problema. Por ejemplo, la manera como le está afectando al sujeto a raíz de la construcción que de éste hace el individuo.

Centrada en la persona: Se centra en la persona y en la manera como ésta vive el problema. El facilitador parte de la base que la persona tiene la necesidad de sentirse comprendida, tranquilizada y acogida.

Según el uso del poder

Según el uso que el facilitador haga del poder, la relación de ayuda puede ser directiva o facilitadora.

Directiva: Cuando el facilitador recurre a la autoridad y le dice explícitamente qué debe hacer y cómo tiene que solucionar el problema.

- ✓ Lleva a la persona a una nueva dirección.
- ✓ Induce los sentimientos y pensamientos.
- ✓ Tiende a dar soluciones inmediatas desde la persuasión, el juicio y la manipulación.

Facilitadora: en el momento en que el facilitador acompaña a la persona en la búsqueda de soluciones y recursos personales, para hacer uso de ellos de manera consciente y creativa.

- ✓ Busca que la persona use sus propios recursos.
- ✓ Practica la escucha activa.
- ✓ Propone y sugiere.

Cuando los diferentes estilos de relación se combinan entre sí, surgen 4 tipos de ayudadores:

Autoritario

Democrático -
Cooperativo


Paternalista

Empático –
Participativo.




Recomendaciones para ser un buen ayudador


Requisitos deseables

- 
- ✓ Aceptación incondicional.
 - ✓ Empatía.
 - ✓ Autenticidad.
 - ✓ Capacidad de crear un clima de acogida.
 - ✓ El empeño y dedicación al grupo.
 - ✓ Comprensión de los objetivos y del propio rol en el grupo.
 - ✓ Habilidad para escuchar y propiciar la participación.

Riesgos que deben evitarse

- 
- ✓ Excesivo protagonismo.
 - ✓ Tendencia a dominar o manipular el grupo.
 - ✓ Necesidad de mostrarse como experto y de recomendar recetas fáciles sobre cómo afrontar los problemas.
 - ✓ El crear “dependencia psicológica” en el grupo.

Diferentes roles

- 
- ✓ Dar apertura al encuentro.
 - ✓ Comunicar aspectos importantes del grupo a personas nuevas o que hayan estado ausentes.
 - ✓ Facilitar la interacción.
 - ✓ Fomentar la participación.
 - ✓ Sintetizar a partir de la escucha de las intervenciones y de las experiencias.
 - ✓ Concluir el encuentro respetando los acuerdos y horario previstos.

Ejercicio Grupal: El mural personal y colectivo

Primera Parte

Plasmar en un mural un momento doloroso, que haya resultado significativo y las emociones asociadas.

Requisitos:

- ✓ Utilizar símbolos, imágenes o palabras.
- ✓ Evitar contenido verbal.

Segunda Parte

- ✓ Se conforman grupos de 4 personas.
- ✓ Se nombra un líder o moderador.
- ✓ Cada uno de los integrantes del grupo observará los murales de los demás.

Funciones del líder

Moderar la discusión preguntando al grupo:

- ✓ ¿Qué aprendieron de esa experiencia?
- ✓ ¿Qué recursos o apoyos encontraron para atravesarla?

Tenga en cuenta las recomendaciones para ser un buen ayudador.

Ejercicio: Solucionando creativamente un problema

“Hace años, un mercader londinense tuvo la mala suerte de quedar debiendo una gran suma de dinero a otra persona que le había hecho un préstamo. El prestamista se encontró con la joven y linda hija del mercader y le propuso entonces llegar a un acuerdo. Dijo que le condonaría la deuda del mercader si le permitía casarse con su hija.

Tanto el mercader como su hija se llenaron de miedo. Entonces el prestamista sugirió que se dejara el asunto a la providencia. Para tal fin sugirió que se colocara una piedrecita negra y otra blanca dentro de la bolsa vacía, y la joven debía sacar una de las dos piedrecitas.

Si sacaba la piedrecita negra, se convertiría en su esposa y la deuda sería perdonada. Si sacaba la piedrecita blanca ella permanecería con su padre y la deuda también sería perdonada. Y si se negaba ella a sacar cualquier piedrecita, el padre sería hecho prisionero y ella moriría de hambre.

El mercader aceptó aunque forzado. Estaban en un camino lleno de piedrecitas, en el jardín del mercader. El prestamista se agachó para recoger las dos piedrecitas y al hacerlo, tomó dos de color negro y las colocó en la bolsa, lo cual fue visto por la muchacha.

Entonces pidió a la muchacha que sacara la piedrecita que decidiría no solo su suerte, sino también de su padre.

¿Qué puede hacer la muchacha para no tener que casarse con el prestamista?



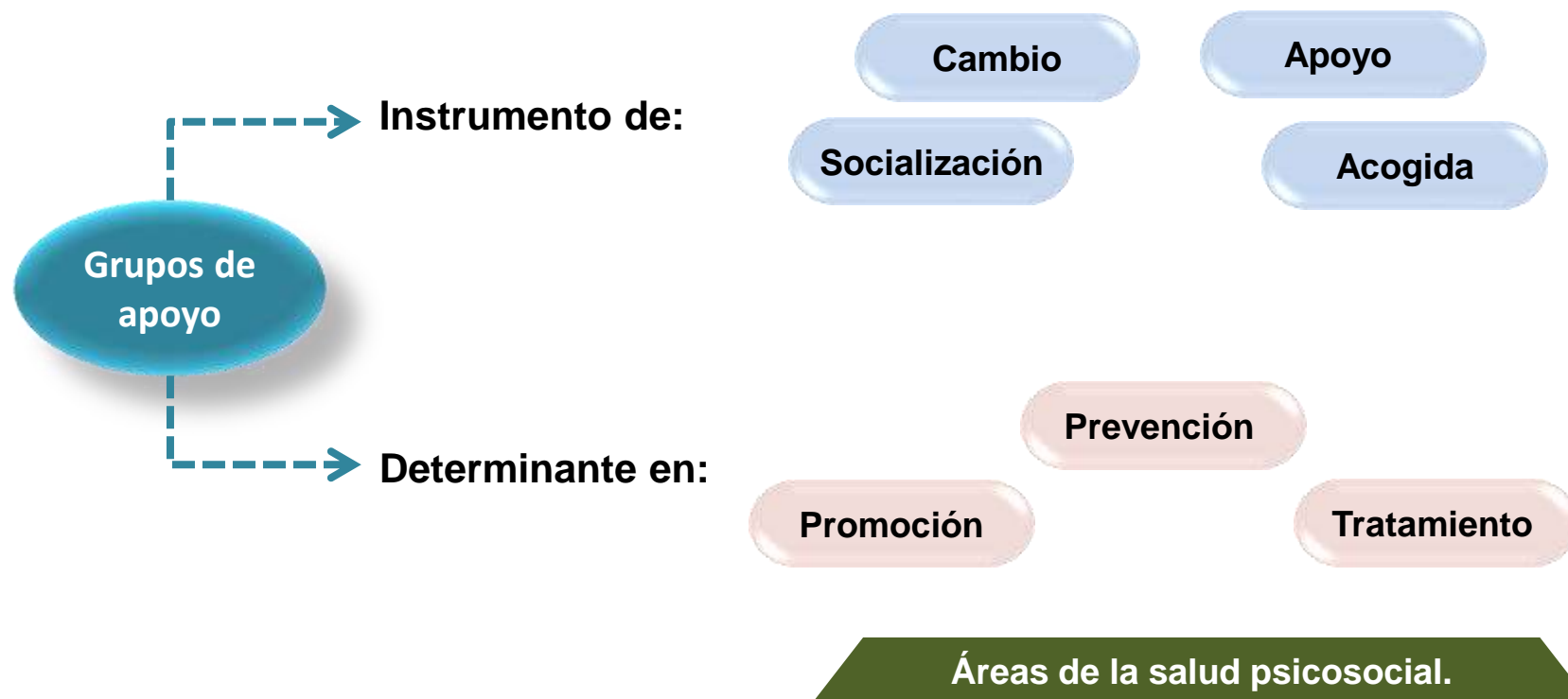
Funciones de los grupos de apoyo



Empoderar a sus miembros, defender derechos y obtener mejoras para el colectivo.

Grupos de apoyo

Las intervenciones grupales permiten que las personas que afrontan una determinada problemática o situación se puedan adaptar psicológica y socialmente. En estos grupos se comparten los problemas, se potencian los procesos de influencia social y la influencia interpersonal brinda ayuda mutua y promueve modelos adaptativos de conducta.



Definición de los grupos de apoyo

Existen múltiples definiciones de grupos de apoyo:

Katz y Bender (1976)

“Grupos pequeños formados por sujetos voluntarios, cuyo objetivo es la ayuda mutua para conseguir un fin determinado.

Suelen estar formados por personas que comparten algún tipo de problema que altera algún aspecto de su funcionamiento normal, por lo que suelen ser grupos centrados en un problema y en los que se intercambian distintos recursos y tipos de apoyo.

Ofrecen nuevos lazos sociales que bien sustituyen a los recursos naturales o bien compensan sus deficiencias en provisiones psicosociales, con personas que tienen problemas o experiencias comunes a las suyas.

Son grupos que se reúnen periódicamente, a veces bajo la supervisión de un profesional para compartir experiencias, estrategias y habilidades de afrontamiento, proporcionar ayuda mutua, feedback e identificar recursos comunitarios, entre otros”.

Definición de los grupos de apoyo

Spiegel (1976, en Maté, González & Trigueros, 2010)

“Estrategia grupal basada fundamentalmente en el efecto protector del apoyo social y dirigida, por tanto, básicamente a grupos de riesgo aunque también se ha usado grupos de apoyo en prevención primaria.

Frente a la filosofía tradicional, los grupos de apoyo están en consonancia con el modelo de competencia que reconoce la capacidad de las personas para afrontar y solucionar los problemas que experimentan en sus vidas, asumiendo la responsabilidad y control sobre ellas”.

Matzar, (1987, en Maté, González & Trigueros, 2010)

“Grupos de personas afectadas por un problema común (por ejemplo una enfermedad) que en sesiones periódicas, generalmente durante un largo tiempo, sin orientación de un profesional y sin ánimo de lucro, intentan cambiar su forma de enfocar los problemas o su entorno social.

Los principios que les inspiran son los de cooperación, igualdad y ayuda mutua. Los efectos positivos de estos grupos se consiguen a través de experiencias personales profundas, de una empatía sin mediciones, de solidaridad y de apoyo social. Sus miembros ofrecen ayuda, reciprocidad y propios modelos para afrontar con éxito problemas comunes”.

Historia

Los grupos de apoyo surgieron en EEUU, a raíz de la publicación, del libro “Alcohólicos Anónimos” en 1939. En este libro se plantea un programa de doce pasos a seguir en grupo para la rehabilitación de personas adictas al alcohol. Se basan en la idea que quien mejor puede ayudar a un adicto es una persona que ha pasado por la misma experiencia y ha vivido las mismas dificultades.

Con el tiempo, el programa de los doce pasos fue adaptándose a diferentes contextos y necesidades, dando lugar a grupos de Jugadores Anónimos, Codependientes Anónimos, Cocainómanos Anónimos y Heroínómanos Anónimos entre otros. (Villalba, 1996).

En los grupos de apoyo se busca que las estrategias para enfrentar un determinado problema de salud física o mental provengan del individuo y su familia y no exclusivamente de agentes externos.



Según Barrón, (1996) estos grupos se han conformado autónomamente, creando tradiciones y culturas propias, al margen de la intervención de profesionales de la salud.

Características

Estos grupos están conformados por personas que comparten un problema o una situación específica. Sus miembros se reúnen para afrontar o superar el problema, de forma que puedan conseguir cambios sociales y/o personales.

Pueden ofrecer ayuda material o emocional y promueven unos valores que permiten a sus miembros reforzar o reconstruir su identidad.



La interacción social y la asunción individual de responsabilidades de sus miembros es un aspecto determinante.

Grupos de apoyo y grupos de ayuda mutua

En los grupos de apoyo se subraya el principio de ayudarse a sí mismo y no delegar a otros profesionales la tarea de sentirse bien.

El grupo estimula el potencial individual y activa los múltiples recursos de sus miembros para el bien común.

En el contexto comunitario, los grupos de apoyo pueden ser vistos como una herramienta poderosa de inclusión social, de fortalecimiento de redes y de movilización de recursos colectivos no solo para el alivio emocional a través de la identificación y cercanía con otros, sino también para el empoderamiento y participación en las soluciones de los problemas percibidos por los individuos y la comunidad.

Grupos de apoyo

- ✓ Están dirigidos por un profesional, trabajan con el conocimiento de fuentes expertas y con la experiencia de sus miembros.
- ✓ Están limitados en el tiempo, el número de miembros es fijo y normalmente no se dirigen a la acción social.

Grupos de ayuda mutua

- ✓ Operan autónomamente, sin la intervención de profesionales.
- ✓ No poseen una limitación temporal.

Para algunos autores un grupo puede empezar siendo de apoyo y terminar convirtiéndose en un grupo de autoayuda y viceversa.

Funciones de los grupos de apoyo

Brindar apoyo emocional

El grupo se vuelve un lugar en el cual los participantes pueden dar voz a su propio dolor y las emociones asociadas al mismo (Ej. Rabia, confusión, tristeza, soledad).

El poder expresar sentimientos y el sentirse comprendido, constituyen la base sobre la cual se construye la confianza y la experiencia de mutua ayuda.

Ofrecer apoyo social

La vivencia de una situación dolorosa puede generar soledad, aislamiento y desconfianza. La presencia de otras personas que comparten un sufrimiento similar crea vínculos de solidaridad, abre espacios de esperanza, mejora la propia habilidad comunicativa e interpersonal y favorece un clima de optimismo que ayuda a volver a vivir y a proyectarse hacia el futuro.

Proporcionar información y educación recíproca

El grupo también se constituye en una escuela donde cada uno tiene la posibilidad de aprender de otros y también, de poner al servicio de sus compañeros aquello que le ha sido útil para abordar una situación determinada.

Del encuentro con otras personas se pueden aprender modalidades constructivas para afrontar los problemas, descubrir vías inexploradas o imitar el ejemplo de quienes han resuelto positivamente sus mismos dilemas.

Funciones de los grupos de apoyo

**Promover la propia
capacidad para afrontar
y resolver los problemas
de la vida**

El objetivo del grupo no es tanto el de “crear dependencia” o falsa seguridad a quienes lo frecuentan. Por el contrario, es el de favorecer que el encuentro con los demás promueva confianza personal, la toma de consciencia de las propias necesidades y emociones el tomar control de la propia vida. El aprendizaje de estrategias de afrontamiento más adaptativas para manejar su situación o problema permite que los miembros del grupo empiecen a reconocer su capacidad de autoayuda y de ayuda a los demás.

**Promover una
oportunidad para la auto
revelación**

Los miembros se dan cuenta de que su problemática no sólo les afecta a ellos y empiezan a considerarla como una experiencia social. Esto permite que se construyan creencias y actitudes más positivas sobre sí mismos y sus problemas.

**Brindar diferentes
alternativas de conducta,
a partir de la imitación**

Los miembros más antiguos prepararan a sus compañeros ante los problemas que irán teniendo que afrontar y cuáles pueden ser las estrategias de afrontamiento más eficaces para solucionarlos.

Requisitos de los grupos de apoyo



La estructura del grupo debe ser igualitaria, de manera que se promueva el estímulo y el apoyo mutuo.



El grupo debe estar unido.



Se debe fomentar la interacción cara a cara.



Se debe promover la participación de todos los miembros en el proceso de toma de decisiones.

Etapas de los Grupos de Apoyo

Etapas de formación

- Es la etapa inicial, en la que puede haber esperanzas, incertidumbres y ansiedad.
- Aunque ya se es efectivamente un grupo, todavía no hay identidad grupal.
- Es el momento del conocimiento y de ponerse a prueba.
- También es el momento de establecer normas.

2. Etapa de conflicto

- Aunque el conflicto puede aparecer en cualquier etapa, después de la etapa de formación es más frecuente que haya un primer conflicto, pues se parte de ideas individuales y el grupo aún no está cohesionado.
- El conflicto no se debe ver como algo negativo, porque si se trabaja adecuadamente, siempre supone evolución y crecimiento.
- Hay conflictos de valores y normas, de diversidad de objetivos dentro del grupo y también de personalidades.

3. Etapa de cohesión y/o organización

- Disminuye el grado de ansiedad en el grupo.
- Se empiezan a dividir tareas, se intercambian ideas, experiencias y emociones.
- Ya no se habla desde el yo sino que se habla desde el nosotros.
- Se satisfacen las necesidades de los miembros del grupo y se desarrollan nuevas habilidades.
- El grupo es capaz de ir resolviendo las dificultades que halla en su camino.

4. Etapa de disolución

- Un grupo tiene una vida determinada. Algunas veces puede ser que el hecho de terminar las reuniones de grupo se viva como algo frustrante. Por ese motivo hay que tener presente que todos los grupos tienen un final y en la medida de lo posible intentar prepararse para la despedida, sobre todo cuando está programada una fecha de término.
- Hay diferentes causas que provocan el final de un grupo: falta de motivación, cumplimiento de los objetivos, no poder superar los conflictos que surgen, problemas estructurales, etc.

Modalidades de Grupos de Apoyo

Abiertos

- Existen mientras haya grupo.
- Si la asistencia se mantiene el grupo existirá.

Cerrados

- Con límite temporal.
- Pueden reunirse una vez a la semana durante 8-10 semanas, principalmente con fines educativos.

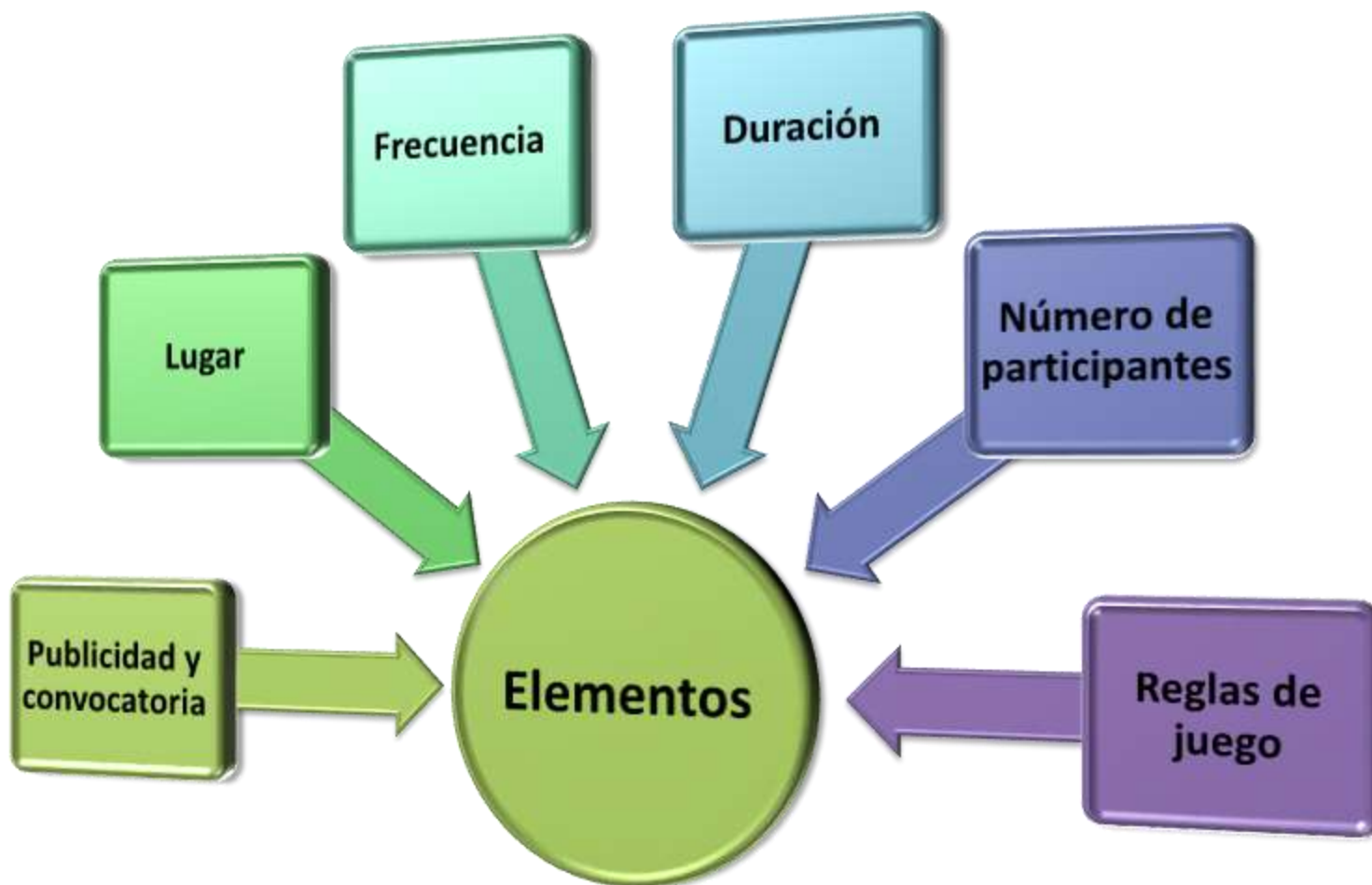
Mixtos

- En donde participan hombres y mujeres de todas las edades.

Específicos

- Exclusivamente para una población que comparte alguna condición o problemática (Ej. hombres o mujeres, cónyuges, hijos adultos, hijos adolescentes, nietos, familiares de pacientes, jóvenes, mujeres víctimas de violencia).

Aspectos organizativos



Aspectos organizativos

Publicidad y convocatoria

Posterior a la identificación de una problemática que varias personas de la comunidad puedan estar experimentando y alrededor de la cual se pueda estructurar el grupo de apoyo, se hace necesaria la emisión de folletos, comunicados, anuncios radiales, volantes informativos y otras estrategias que contribuyan a su visibilización.

Lugar

Es preciso definir un lugar fijo para llevar a cabo las sesiones de encuentros (locales parroquiales, salones comunales, espacios administrados por las asociaciones, entidades culturales).

Frecuencia

Según las necesidades del grupo y de sus participantes, los encuentros podrán realizarse con frecuencia semanal, quincenal o mensual.

Aspectos organizativos

Duración

Se propone de una hora y media a dos horas. El número de encuentros puede variar de acuerdo a las necesidades y expectativas del grupo.

Número de participantes

Máximo entre 15 y 20, en la medida en que se espera que todos tengan espacio para compartir sus experiencias.

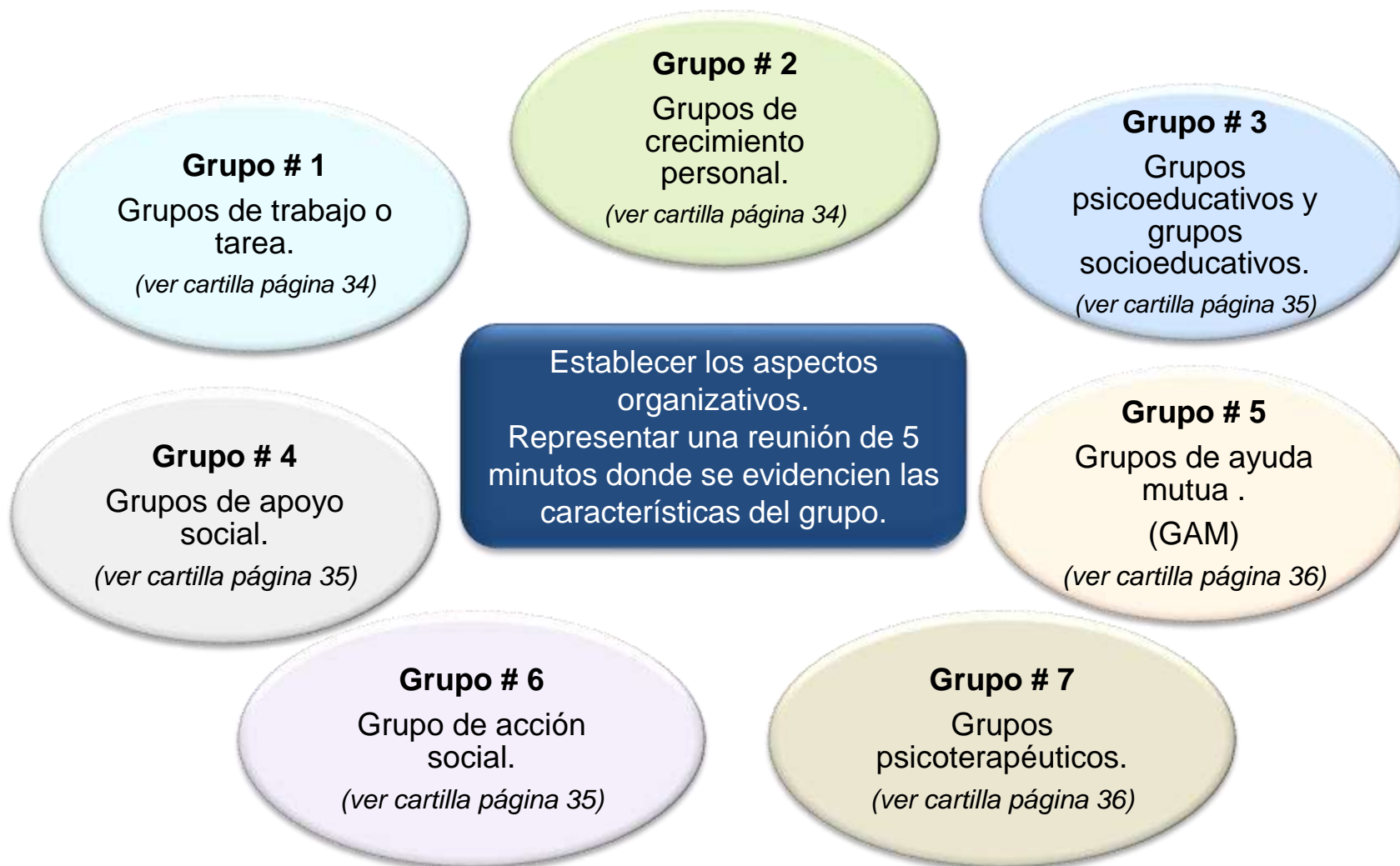
Reglas de juego

Cada grupo tiene que establecer normas comunes a seguir para asegurar un mejor desarrollo de los encuentros. Es preciso que el facilitador recuerde estas reglas al comienzo de cada sesión para evitar conflictos o discusiones inoportunas.

Algunas que se sugieren son: puntualidad, confidencialidad, no interrumpir a quien está hablando, no dar consejos sino compartir experiencias desde el “yo”, no consumo de SPA mientras la sesión se desarrolla, entre otras.

Como recursos adicionales, se pueden utilizar lecturas o material alusivo al tema.

Ejercicio grupal: Tipos de grupos



Tipos de grupos

Grupos de trabajo o tarea:

- ✓ Son grupos formados por personas que quieren producir un rendimiento.
- ✓ No se centra en los procesos personales sino en el trabajo bien hecho.
- ✓ En estos grupos son muy importantes los procedimientos.
- ✓ Sus participantes son trabajadores de empresas, miembros de organizaciones, comisiones de trabajo, vocalías.



Grupos de crecimiento personal:

- ✓ Quieren reforzar determinados comportamientos psicológicos considerados sanos.
- ✓ Sus miembros tienen en común que se plantean mejorar sus relaciones con los demás y con sí mismos.

Tipos de grupos

Grupos psicoeducativos y grupos socioeducativos:

- ✓ El objetivo está centrado en el aprendizaje de determinadas estrategias y/o habilidades para desempeñarse en un rol o adquirir competencias sociales.
- ✓ Este tipo de grupo implica cierta interacción entre los miembros del grupo, sin embargo prevalece la relación del experto hacia los no expertos.

Grupos de apoyo social:

- ✓ Buscan el refuerzo de comportamientos y potencialidades, así como el intercambio de recursos.
- ✓ El profesional que conduce el grupo debe facilitar que los miembros del grupo se ayuden mutuamente e intercambien información.
- ✓ Sus miembros son personas con necesidades especiales debidas a una situación específica.



Grupo de acción social (asociaciones, plataformas):

- ✓ El objetivo de estos grupos es incidir en la sociedad.
- ✓ Sus procedimientos son parecidos a los grupos de trabajo pero su proyección suele ser más amplia.

Tipos de grupos

Grupos de ayuda mutua (GAM):

- ✓ Es parecido al grupo de apoyo social en sus objetivos, pero no tiene ningún profesional dentro del grupo sino que un miembro del grupo ejerce como facilitador.
- ✓ Está formado por personas que tienen una situación especial que quieren mejorar.
- ✓ Este grupo tiene una vida más informal fuera del espacio formal del grupo y mucha capacidad para crear una red de apoyo social (su origen se remonta a 1935 con la fundación de Alcohólicos Anónimos (AA) en Estados Unidos, pionera de la ayuda mutua entre iguales).

Grupos psicoterapéuticos:

- ✓ Se persigue el cambio del estado psicológico de las personas que participan en él.
- ✓ El psicoterapeuta utiliza el grupo para hacer un tratamiento que mejore los comportamientos psicológicos de los participantes.
- ✓ Los participantes son personas que sufren porque se han instalado en comportamientos que tienen que cambiar.
- ✓ Su sufrimiento no es tanto producto de una situación externa como de su propio mundo interior.
- ✓ Comporta más sufrimiento y un estado más crónico que el grupo de crecimiento personal.

Similitudes entre los grupos terapéuticos y los grupos de apoyo

Valoran positivamente la expresión y puesta en común de emociones.

Resaltan la importancia de la afiliación.

Buscan un cambio conductual.

Fortalecen el apoyo.



Diferencias entre los grupos terapéuticos y los grupos de apoyo

	Grupos terapéuticos	Grupos de apoyo
1 La asistencia al grupo	Es obligatoria y en muchos un requisito indispensable para seguir recibiendo el tratamiento y ser miembro del grupo.	No es obligatoria.
2 La composición del grupo	Los miembros son escogidos cuidadosamente para mantener las condiciones necesarias para mantener la cohesión del grupo.	Los miembros presentan heterogeneidad de necesidades y situaciones vitales, familiares y sociales.
3 La dinámica grupal	El énfasis se mantiene en las relaciones e interacciones entre los miembros del grupo.	El énfasis se pone en las experiencias pasadas y las circunstancias vitales actuales.
4 La finalidad del grupo	El objetivo en un caso es resolver conflictos individuales identificados por los miembros del grupo.	El objetivo en un caso es proveer a los miembros apoyo, validación e información.