

Manual para trabajo con Grupos de Autoayuda



"Manual para trabajos con Grupos de Autoayuda"

Depósito Legal:

4-2-2371-2021

Producción y edición

Rossmery Crispín Choquecallata
Programa Mundo Inclusivo

Revisión

Dolly Aliaga Prez
Priscila Cahuaya
Adrián Prez Arce
Carlos M. Caballero Barahona
Pastoral Social Cáritas Diocesana Coroico
Ana Tere García Gonzáles
Alejandra Rivera
Shirley Michel

Diseño y Diagramación

Programa Mundo Inclusivo

Programa Mundo Inclusivo

Pastoral Social Cáritas Diocesana Coroico

Calle Felipe López N° 339 – Villa Fátima, La Paz Telf.: 2213533 / 2263266

E-mail: caritascoroico@yahoo.com Casilla: 4243

Esta publicación está financiada por CBM

Este documento puede ser copiado, citado o adaptado por partes o completamente sin aprobación siempre que se cite la fuente de forma expresa. Su venta queda absolutamente prohibida.

Bolivia-2020

Índice

Introducción	Pág. 3
Objetivos del manual	Pág. 4
Marco conceptual	Pág. 4
Generalidades de los grupos de autoayuda	Pág.12
Elección del líder	Pág. 15
Perfil del líder	Pág. 16
Funcionamiento de los grupos de autoayuda	Pág. 18
Conclusión	Pág. 23
Bibliografía	Pág. 23

Introducción

Los grupos de autoayuda son espacios de participación permanente para ser utilizados y adaptado a cualquier grupo de la sociedad, que lo necesite, considerando la predisposición de las personas que comparten problemáticas similares, que puede ser muy bien utilizado con grupos de personas con discapacidad o familiares como un espacio que les permitirá una mayor participación desde el desarrollo personal y el empoderamiento.

Por esta razón, desarrollar y apoyar grupos de autoayuda es una estrategia que debe ser implementada en Proyectos de desarrollo inclusivo, basado en la comunidad, ya que se considera una forma clave de trabajar hacia el empoderamiento de las personas con discapacidad.

No olvidemos que para los familiares el trabajo con personas con discapacidad plantea una serie de retos a cubrir. Ante la presencia de un hijo o hija con discapacidad de forma sorpresiva altera su vida cotidiana, incorporando nuevas responsabilidades, cambio de roles y en algunos casos la desintegración familiar. Por otro lado, la atención puede tender a centrarse en la persona con discapacidad, esto provoca que se descuide o abandone el trabajo, o que disminuya la eficiencia en el mismo, viendo afectado el ingreso económico.

También pudiera generar que en casa se caiga en un ciclo: se obsesionan en ver solamente las pérdidas y lo negativo, se tornan impacientes y la persona con discapacidad está aburrida, sin estimulación y deteriorándose con mayor rapidez en un marco de exclusión. En este caso, los padres deben unirse para aprender a resolver los retos que plantea esta situación, por lo que estamos llamados a abordar primero los aspectos emocionales y dar el paso a la acción que el grupo determine, esto da fuerza a los padres que así cobran conciencia y utilizan sus capacidades.

Por eso la importancia de asistir y pertenecer al grupo de autoayuda a personas con discapacidad y familiares, va a convertir este círculo en virtuoso, ofreciendo a los participantes el reconocimiento y solución de un problema común, encontrar e intercambiar apoyos, poder procesar el duelo anticipado por la pérdida o que la discapacidad implica, lo que permitirá rescatar las capacidades remanentes de la persona y de la familia, buscar soluciones en la propia comunidad, generando un nuevo mundo de relaciones, en la que puede redescubrir la confianza en sí misma y en las demás personas.

Objetivos del Manual

Los objetivos de este manual son:

- Fortalecer conocimientos, habilidades y destrezas para la implementación y conducción de grupos de autoayuda.
- Promover a la autodeterminación de personas con discapacidad, para la conducción de grupos de autoayuda.
- Motivar la autonomía de los grupos de autoayuda de personas con discapacidad o familiares en la construcción de sus lineamientos de trabajo.

Por todo lo expuesto anteriormente, el propósito del presente manual es constituirse en una herramienta técnica para la capacitación de los y las líderes de grupos de autoayuda, a fin de fortalecer las competencias y mejorar la intervención y promoción de personas con discapacidad y sus familias que repercuten en el estado de ánimo.

Este manual puede ser utilizado por personal multidisciplinario, personas con discapacidad, familiares con diversos grados de conocimiento en el tema de discapacidad, enfermedades crónicas, mujeres en situación de violencia, etc.

Marco Conceptual

¿Qué son los grupos de autoayuda?

De acuerdo con las Guías de Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “los grupos de autoayuda son grupos informales de personas que se reúnen para abordar sus problemas comunes. Si bien la autoayuda puede implicar un enfoque en el individuo, una característica importante de los grupos de autoayuda es la idea del apoyo mutuo: las personas se ayudan mutuamente.

Los grupos de autoayuda pueden tener diferentes propósitos dependiendo de la situación y la necesidad. Por ejemplo, dentro del sector del desarrollo, los grupos de autoayuda se han utilizado como una estrategia eficaz para mitigar la pobreza, el desarrollo humano y el empoderamiento social, y por lo tanto a menudo se centran en programas de microcrédito y actividades generadoras de ingresos”

Por otro lado, en estas guías se puntualiza que “... los grupos de autoayuda se consideran grupos establecidos localmente, operan de manera informal y se centran en atender las necesidades de sus propios miembros, que pueden incluir personas con y sin discapacidad, por ejemplo, miembros de la familia”.

Es importante diferenciarlos los grupos de autoayuda de las organizaciones de personas con discapacidad, que se identifican como organizaciones que están estructuradas de manera más formal y tienen el control mayoritario de las personas con discapacidad y que por lo general trabajan en un sondeo más grande, abogando por los derechos humanos e influyen en la asignación de políticas y recursos.

La autoayuda

La autoayuda implica asumir la responsabilidad personal en el cuidado de uno/a mismo/a y en las acciones y decisiones que hacemos para responder a las situaciones de la vida, lo que significa tomar con propias manos la solución de sus problemas y llegar a ser activo en el marco de sus propias posibilidades. Simultáneamente o complementariamente podemos ayudarnos unos a otros de forma recíproca e igualitaria, lo que serían procesos de grupos de autoayuda, en situaciones de enfermedad, discapacidad y de conflicto, que también pueden ser familiares que se organizan en los grupos de autoayuda.

En este entendido, los grupos de autoayuda para familiares, amigos o vecinos, son reuniones de personas que conviven o están a cargo de un familiar de cualquier edad que presenta alguna discapacidad, enfermedad y/o adicciones, siendo el propósito de este grupo el de proporcionar apoyo a sus integrantes y de esta manera permitirles sobrellevar mejor la situación que les aqueja a través de:

- Promoción de Salud.
- Compartir sus sentimientos y experiencias.
- Aprender más acerca del tema por el que se ha conformado el grupo, reto o enfermedad y los cuidados específicos que implica este problema o circunstancia, en el hogar y en la comunidad, ofreciéndole al individuo la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las decisiones que tiene que tomar; promoviendo el empoderamiento y responsabilidad colectiva de apoyo comunitario a la persona afectada y a sus cuidadores.
- Escuchar a otros para compartir sentimientos y experiencias similares.
- Ayudar a otros, intercambiar ideas, información y brindar apoyo.
- Aprender a resolver problemas.
- Ofrecer al cuidador un descanso y una oportunidad de salir de la casa.
- Fomentar en los familiares el cuidado personal, salvaguardando así su salud y bienestar.
- Saber que no son los únicos y por lo tanto no están solos.

Independientemente de cuál sea el propósito por el que se necesita, personas afectadas o el familiar, el grupo de autoayuda le permite:

- Ventilar frustraciones.
- Intercambiar alternativas de solución, para la resolución de los problemas.
- Aprender a verbalizar y a pedir ayuda.
- Aprender más sobre la discapacidad, a partir de la experiencia personal, para resolver problemas.
- Descubrir los recursos personales.
- El desarrollo de actitudes nuevas y más positivas.
- El poder encontrar nuevas relaciones.
- Sentirse menos desamparado.
- Predisposición a dar y recibir apoyo mutuo.
- Contar con un espacio de franqueza y confidencialidad, en donde uno puede expresarse con libertad absoluta sin ser juzgado ni criticado.
- Encontrar esperanza al ver que otros han podido con la difícil tarea de salir adelante.
- Reforzar el valor y el apoyo moral.
- Comprender mejor la propia experiencia.

Tipos de Grupos de Autoayuda

1. **Abiertos:** existen mientras haya grupo. Si la asistencia se mantiene el grupo existirá.
2. **Cerrados:** con límite temporal, pueden reunirse una vez a la semana durante ocho a diez semanas, principalmente con fines educativos.
3. **Mixtos:** en donde participan hombres y mujeres de todas las edades.
4. **Específicos:** exclusivamente para hombres o mujeres, cónyuges, adultos mayores, adolescentes, familiares de personas en etapas iniciales de la enfermedad, discapacidad, deudos (familiares de alguien que ya murió o que acaba de morir) y sobrevivientes a terremotos, personas recién diagnosticadas en fases iniciales de alguna enfermedad o personas con discapacidad, etc.

- Acceso a la generación de ingresos/ medios de vida
- Defensa y concienciación de derechos
- Apoyo de los padres
- Aporte social mutuo / apoyo de pares
- Trabajar en grupos para un acceso asequible a los medicamentos
- Soporte con la implementación de planes de rehabilitación individuales

Diferencia entre Grupos de Apoyo y Grupos de Autoayuda.

Gottlieb (1988) hizo una diferenciación bastante clara entre grupos de apoyo y grupos de autoayuda. Los grupos de apoyo se diferencian de los grupos de autoayuda en que los primeros están dirigidos por un profesional, combinan conocimiento de experto y de experiencia, están limitados en el tiempo, el número de miembros es fijo y normalmente no se dirigen a la acción social. Los grupos de autoayuda, por el contrario, suelen funcionar autónomamente, al margen de los profesionales y no estarían limitados en el tiempo.

Barrón (1996, pág. 88) expone que: “al ponerlos en marcha los grupos de autoayuda, es necesario que un profesional se encargue de formarlos y asuma las tareas de dirección y liderazgo. Posteriormente esas funciones deberían delegarlas poco a poco en los miembros del grupo, fomentando que ellos mismos asumieran la responsabilidad personal en la solución de sus problemas y que su papel fuera quedando reservado para tareas de consejo u orientación”.

Características de los Grupos de Apoyo y Grupos de Autoayuda:

GRUPOS DE APOYO	GRUPOS DE AUTOAYUDA
El interés se centra en los elementos más identificables y objetivos de la red de relaciones de una persona.	Los investigadores distinguen tres funciones fundamentales en el apoyo social o funciones que se dan en los grupos de autoayuda: a) Función de apoyo emocional, a través de la cual las personas comparten experiencias y se sienten aceptadas por los demás. b) Función de apoyo instrumental o material donde se intercambian ayudas que sirvan para resolver problemas prácticos y cotidianos. Función que suele darse en las fases avanzadas del grupo, ya que en las primeras fases las personas suelen ser reacias a pedir este tipo de ayuda. Además, suele darse fuera del contexto grupal. c) Función de apoyo informacional, donde a través del proceso grupal las personas reciben información y guía.
El apoyo en la respectiva temática, se usa como guía y retroalimentación, proporcionado por otras personas que permite al sujeto manejar emocionalmente un evento estresante.	Es necesario buscar la homogeneidad entre los grupos que se conformen.

Características de los Grupos de Apoyo y Grupos de Autoayuda:

GRUPOS DE APOYO	GRUPOS DE AUTOAYUDA
Requieren de la ayuda de un profesional, preferentemente en psicología o psiquiatría, para apoyar el tema por el que se ha conformado el grupo. El grupo de apoyo suele ser supervisado por un profesional. Es habitual que un profesional forme a un grupo de personas con un problema común con el objeto de que compartan sus experiencias, aprendan unos de otros y que se proporcionen y reciban apoyo mutuo. En estos grupos el rol del profesional es de líder, es decir, no opera como experto, sino como un miembro más del grupo, concretamente, uno que tiene la labor de vigilar que determinados procesos (apoyo) tengan lugar. Por ello decimos que el grupo tiene un relativo grado de autonomía, ya que es éste el que establece los objetivos y el que dirige el funcionamiento.	El grupo de autoayuda en general no participan profesionales, no dependen de subvenciones y son los propios miembros quienes mantienen el control sobre el grupo. El grado de autonomía es máximo, ya que en principio no existe ningún tipo de contacto con los profesionales. No hay expertos, y se considera que son los miembros del grupo quienes mejor conocen la naturaleza del problema y la forma de solucionarlo. Sin embargo, esta autonomía no implica necesariamente animadversión hacia los profesionales, quienes en ocasiones colaboran con el grupo si así se solicita.
Todos sus miembros comparten un problema común que los hace iguales unos a otros.	Todos sus miembros comparten un problema común, que les hace iguales unos a otros.
Ambos son sistemas informales de ayuda.	Ambos son sistemas informales de ayuda.

Características de los Grupos de apoyo y grupos de autoayuda:

GRUPOS DE APOYO	GRUPOS DE AUTOAYUDA
El estatus de los miembros es de igual a igual, aunque pueden existir jerarquías, que son rotatorias para darles oportunidad a los miembros del grupo.	
Puede llevarse registro de las sesiones.	Puede llevarse registro de las sesiones.
	La mayoría de los grupos, buscan el anonimato, debe existir voluntariedad para la asistencia a las sesiones.

Fuente: Musito Ochoa Gonzalo, Herrero Olaizola Juan et al. Introducción a la Psicología Comunitaria. Primera edición. Barcelona: Editorial UOC Aragón. Año 2004. pag.122.

Por lo anterior, debe existir claridad que no es igual con el grupo de autoayuda que con los grupos de apoyo.

¿Quién debe utilizar este manual?

Está dirigido a líderes de los grupos de autoayuda, de diversos grados de conocimiento, alguien que tiene la vivencia directa, como una persona con discapacidad, reto o enfermedad en carne propia o como familiar, es quien, más conoce sobre el tema; o bien un profesional que puede ser un trabajador social, psicólogo, pedagogo, enfermera, gericultista, médico o terapeuta de grupo.

El riesgo con un profesional como líder es que quiera convertir al grupo de autoayuda, en una “clase” o en sesiones de información, asumiendo una actitud de “maestro” o en un instrumento para sus propios intereses sociales, políticos o económicos. Hay que recordarle que su rol es de líder, forma parte de un grupo de iguales, sin jerarquías.

Es de nuestro interés dar a conocer esta técnica como una herramienta para ser utilizada y adaptada a cualquier grupo que la sociedad necesite, aprovechando la solidaridad que existe entre las personas que comparten problemáticas similares lo que permitirá tener una mejor preparación y una mayor participación.

GENERALIDADES DE LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

Consideraciones a tomar en cuenta para formar un grupo de autoayuda:

El personal encargado de implementar grupos de autoayuda, debe tomar en cuenta y formular a las personas candidatas, las siguientes preguntas:

- ¿Se tiene el tiempo suficiente y la energía necesaria?
- ¿Se cuenta con el apoyo necesario de la familia y de las amistades?
- ¿Puede hacerse frente a las demandas adicionales de organizar un grupo?
- ¿Quiere escuchar las dificultades o problemas de otras personas?
- ¿Se cuenta con la información básica necesaria acerca de la discapacidad? Si la respuesta es NO, entonces lo primero es adquirir la información básica a través de lecturas, entrevistas con los conocedores del tema, folletos, videos, visitar a las personas que tienen una discapacidad.

¿Cómo puede gestionar ayuda para iniciar un grupo?:

- Identifique a personas con discapacidad o familiares para invitar a los grupos de autoayuda.
- Se puede colocar anuncios en diferentes establecimientos de salud, escuelas, iglesias, centros infantiles, casas comunales, entre otros, donde se debe incluir:
 - Fecha y hora de la reunión.
 - Lugar de la reunión
 - Nombre, número de teléfono o lugar de contacto de la persona a cargo.
- Asegurar que están dispuestos a participar y a compartir responsabilidades para la formación del grupo a través de una sesión donde todos expresen sus ideas, sentimientos, conocimientos, intereses, expectativas, entre otros.
- Documentarse más sobre ejemplos de grupos de autoayuda, para tomar ideas sobre cómo funcionan, dependiendo de la discapacidad, que se trabajará.
- Contar con un mapeo de profesionales de la salud, trabajadores sociales, enfermeras(os), psicólogos, pedagogos en la comunidad que puedan colaborar.
- Difundir en la comunidad, la existencia del grupo de autoayuda a través de medios electrónicos, correos, teléfono (llamadas y mensajería), redes sociales informáticas, facebook, twitter, etc.

Requisitos mínimos para formar un grupo de autoayuda:

El inicio requiere de una planificación y las siguientes consideraciones para establecer un grupo de autoayuda, como:

1. Contar con uno o dos líderes capacitados.
2. Contar con un espacio de reuniones con sillas.
3. Proponer metas que el grupo debe cumplir, para ser discutidas, modificadas y/o validadas en las primeras sesiones por el grupo. Esto ayudará a explicar las ideas a otros y obtener su colaboración.
4. Los objetivos pueden ser tan simples como:
 - Permitir a los integrantes o cuidadores que se reúnan con regularidad para apoyarse mutuamente.
 - Ofrecer la oportunidad de conocer a otras personas en la misma situación para que compartan sentimientos y experiencias.
 - Proporcionar la oportunidad de aprender más sobre la discapacidad y/o otros temas de interés del grupo
5. Las metas pueden ser revisadas por los miembros del grupo, una vez que esté formado, y en su caso, modificarlas o enriquecerlas.

Al elegir el lugar de reunión del grupo de autoayuda, hay que tener presente que lo óptimo es precisar algunas características que facilitarán la permanencia del grupo de autoayuda tales como:

1. Que haya espacio suficiente y con bastantes sillas, iluminación, ventilación y baños.
2. Lo suficientemente tranquilo y con privacidad como para permitir un buen intercambio entre los integrantes del grupo.
3. De preferencia se sugiere un lugar neutral, separado de las áreas donde se proporcionan los servicios de atención.
4. Es importante que una vez fijado el lugar, las reuniones se realicen siempre en el mismo lugar y a la misma hora, para garantizar tanto la seriedad como permanencia del grupo y para facilitar la reincorporación de aquellos miembros que falten a una o varias sesiones. Asimismo, se sugiere que la frecuencia de las reuniones del grupo de apoyo sea mensual y que las sesiones no se prolonguen más de hora y media, máximo dos horas, a fin de no interrumpir las actividades que cada uno de los integrantes realiza de manera cotidiana.
5. Con base en las necesidades de la mayoría de los participantes, el grupo debe acordar la frecuencia de reuniones, el día y la hora que más le acomode.

Los/as líderes, tiene que ser una persona miembro de la comunidad que es parte del grupo de autoayuda, que le permitirá asumir un mayor nivel de responsabilidad en la conducción como líder del grupo de autoayuda.

ELECCIÓN DEL LÍDER

Luego de un proceso de inducción del grupo a cargo del técnico, una de las funciones más importantes es formar a miembros del grupo y de la comunidad para que puedan asumir el rol de líder.

La decisión más importante que se tiene que tomar al formar un grupo de autoayuda es la elección del líder, ya que su papel es vital para el éxito del grupo. El técnico debe capacitar y facilitar las condiciones mínimas para el funcionamiento de dicho grupo de autoayuda, iniciará las reuniones hasta tener la certeza de contar con uno o dos líderes capacitadas.

Esta persona debe tener varias cualidades y habilidades que conformen un perfil que le permita cumplir el papel o rol que le corresponde, por lo que se recomienda que se proyecte el trabajo para dos años máximo, posterior a este período es necesario capacitar a otro líder.

El rol de la persona que facilita los grupos de autoayuda es clave para el éxito del funcionamiento y mantenimiento permanente del grupo, debe cumplir los criterios previamente definidos.

PERFIL DEL O LA LÍDER

La persona líder debe cumplir los siguientes criterios:

- Capacidad y voluntad para asumir la responsabilidad de liderazgo, compromiso con la comunidad y el trabajo voluntario.
- Honestidad y honradez.
- Reconocimiento del grupo.
- Respeto por las opiniones de los demás.
- Actuar eminentemente laico, que sus creencias religiosas no intervengan con su trabajo como líder.
- Haber superado la etapa de duelo, negación.
- Poseer seguridad personal y búsqueda constante de superación.
- Facilidad para relacionarse y crear un vínculo efectivo entre las participantes.
- Liderazgo, para acompañar a las/os participantes en su proceso de empoderamiento.
- Ser puntual en el desarrollo de las diferentes actividades programadas con los grupos de autoayuda.
- Tener empatía, es decir, ser receptiva/o, saber escuchar, respetar, tener flexibilidad, para poder adaptarse y comprender a las integrantes del grupo de autoayuda, en cada momento.
- Saber promover el cambio ante situaciones negativas o conflictos generados en el grupo.
- Facilitar el encuentro entre las integrantes del grupo, en el intercambio de experiencias, sentimientos y vivencias.
- Capacidad para elevar la autoestima, devolver a las personas participantes la confianza en sí mismas, hacerlas sentirse protagonistas de su propia historia.

Reglas básicas que debe conocer y aplicar el líder

1. Conocer las conductas grupales y las estrategias de liderazgo.
2. Proporcionar información precisa sobre el problema y/o discapacidad, sin dar consejos.
3. No contar secretos.
4. Respetar la confidencialidad de lo que se habla.
5. Empatía.
6. Respeto.
7. Saber escuchar sin juzgar, ni criticar.
8. Estimular la participación de todos los integrantes.
9. Dejar que todos hablen por turnos y evitar el murmullo.
10. Tener conocimiento de los recursos de la comunidad.
11. Saber identificar problemas serios e introducir el proceso de solución de éstos y hacer las consultas al referente técnico.
12. Crear una atmósfera agradable (permitir la expresión de sentimientos manteniendo siempre la capacidad para contener al grupo, esto es, que no se salga del control y pierda su objetivo).
13. Asegurar que las normas acordadas sean respetadas.

FUNCIONAMIENTO DE LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

Número de integrantes

Se recomienda de 12 a 15 participantes en los grupos de autoayuda, al principio lo mejor es no preocuparse por el número de personas. Es posible que algunos no puedan acudir a todas las reuniones. La asistencia puede disminuir después de la reunión inicial. Si la cantidad de personas es muy grande es muy difícil que todos puedan participar, en ese entendido se debe considerar la posibilidad de dividir el grupo en dos. El líder no debe desilusionarse a la primera reunión asisten muy pocas personas. Con el tiempo el número aumentará. No debe ser motivo de preocupación que el grupo varíe en cuanto al número de asistentes ni a que sean diferentes las personas de cada sesión. La persona que se siente muy necesitada de apoyo asistirá regularmente.

Primera sesión del Grupo de autoayuda

Tras la convocatoria, todas las previsiones tomadas y los preparativos, se ha llegado al día de la primera sesión. Los puntos desarrollados a continuación son pasos que permitirán un inicio adecuado en este importante hito del desarrollo del grupo de autoayuda. En el siguiente gráfico se encuentran recomendaciones para la estructura y desarrollo de la sesión.

Paso 1 - Bienvenida y saludo

- Los integrantes del grupo en cada sesión deben sentarse en círculo, lo que permite establecer una relación de igual a igual sin jerarquías, creando un ambiente amistoso que facilite la comunicación.
- El o la líder da la bienvenida a todos los integrantes del grupo para que se sientan bien recibidos y cómodos.

Paso 2 - Presentación y expectativas

- Pide a los participantes que se presenten y que compartan cuál es la razón que los llevó al grupo, así como las expectativas que tienen del mismo.
- Si el grupo está de acuerdo, se puede sugerir que cada uno de los participantes se coloque un papel en la solapa con su nombre lo que facilitará la identificación de todos los miembros y por lo tanto la comunicación.

Paso 3 - Presentación de reglas

- Especificar el objetivo del grupo. Se sugiere empezar con una frase que diga: “Todos los que estamos aquí tenemos en común...” y “El propósito es intercambiar experiencias y aprender de éstas es....”.
- Establecer los tiempos de participación de cada integrante con el fin de que no solo hablen unas cuantas personas. No obstante, hay que tener en cuenta que los asistentes al grupo comparten su soledad con otros, intercambian anécdotas tiernas y divertidas, dolorosas y exasperantes, comparten sentimientos ante las esperanzas destruidas y las desilusiones, así como conmovedores relatos de la vida personal, por lo que hay que dejar que cada intervención fluya con soltura.

Paso 4 - Participaciones

- Se sugiere utilizar una pregunta motivadora para dar inicio a la participación. Podría ser tan sencilla como “cuéntanos algo de ti”.
- Después de cada participación es importante retroalimentar ésta, ya sea por parte del líder o por alguno de los participantes.
- Nadie debe imponer a otra persona las ideas o pensamientos que no quiere escuchar ya que esto puede impedir que la persona vuelva a participar.
- Es muy importante que todos los asistentes participen, sin embargo, hay que tomar en cuenta que hay personas muy tímidas que no se atreven a hablar al principio, por lo que hay que darles confianza para que lo hagan.
- Facilitar que las personas aprendan a través de las experiencias de otros.
- Compartir información de interés para el grupo.
- Permitir y estimular el intercambio activo entre los participantes.
- Los temas se irán fijando con base en las opiniones y experiencias de los participantes, por ejemplo, algún problema médico, legal o económico sobre el que se requiere información; dónde se ha encontrado o no apoyo; cómo ha cambiado su vida personal desde que enfrenta esta situación; entre otros.

Paso 5 - Resumen/conclusiones

- Al finalizar la reunión preguntar en forma general si desean dar alguna opinión sobre la sesión desarrollada.
- El líder puede resumir las discusiones y puntos de vista y preguntar sobre cómo se sintieron con todo lo que se dijo.
- Hacer una lista de asistencia con nombres y teléfonos para posteriores convocatorias y reuniones.
- Se recomienda que se acuerde la hora en que se llevarán a cabo las siguientes reuniones y que dicha hora sea fija.
- La experiencia de algunos grupos da cuenta de que ofrecer café, galletas o refrescos al final de las reuniones facilita la apertura de sentimientos de los integrantes. Esto implica una organización especial tal como contar con un fondo común para la compra y también para la distribución y es importante dejar el local completamente limpio.

Con todo lo anterior en cuenta, es importante recordar que los miembros del grupo de autoayuda pueden:

- Apoyarse mutuamente en la superación de sus dificultades.
- Adquirir nuevos conocimientos sobre su situación problemática personal.
- Aprender a manejarse de una forma segura con profesionales (por ejemplo, médicos, terapeutas, entre otros).
- Desarrollar contenidos de vida y perspectivas nuevas.
- Alentarse mutuamente para reclamar sus derechos.
- Crear nuevas redes de apoyo comunitario.

Sugerencias para consolidar un grupo de autoayuda

Conveniente revisar periódicamente el funcionamiento del grupo. Las necesidades de los participantes cambian con el tiempo y es útil preguntarles aspectos como:

- 1.¿Se sienten bien recibidos e incluidos?
- 2.¿Si el ambiente, el día y la hora están de adecuado?
- 3.¿Tienen oportunidad de expresar lo que desean y sienten?
- 4.¿Las reuniones son de utilidad?
- 5.¿Los nuevos integrantes del grupo son bien aceptados?
- 6.¿Cómo se puede mejorar el grupo?
- 7.¿Qué temas desearían que se discutieran?
- 8.¿El tamaño del grupo es adecuado?
- 9.¿El grupo brinda apoyo?
- 10.¿El grupo le proporciona información?
- 11.¿El grupo le ayuda a resolver problemas?
- 12.¿Permanece la necesidad de mantener el grupo?

Otros aspectos importantes a considerar son:

- 1.Es importante pensar que el grupo sea dinámico y autogestivo, que todos participen para que en el caso de ausencia del líder no se desintegre.
- 2.Hay muchos tipos de grupos de autoayuda, no existe uno necesariamente mejor que otro. Lo importante es que sea beneficioso para aquellos que lo forman.

3. Un grupo de autoayuda se renueva continuamente. Siempre llegan nuevos integrantes y otros han adquirido experiencia suficiente como para iniciar nuevos grupos de autoayuda.
4. Dados los beneficios reportados por los múltiples grupos de autoayuda, en otros países y en el mundo entero, es de sumo interés dar a conocer esta técnica como una herramienta de fácil instrumentación, que requiere fundamentalmente de voluntad y deseo de ayudar y compartir con los demás un problema que nos atañe a todos, que no requiere gastos económicos, y en cambio su impacto es definitivo y se refleja en la mejora de calidad de vida, de las relaciones familiares, en el mejor conocimiento y actualización sobre la discapacidad u otros temas.

Metas del grupo

Es una buena idea el determinar de antemano cuáles serán las metas de su grupo, lo cual le ayudará a explicar sus ideas a otros y obtener su colaboración. Estos objetivos pueden ser revisados por los miembros del grupo una vez que el grupo esté formado y las metas pueden ser tan simples y respondan a sus expectativas, a través de lineamientos o planes operativos que permitirá como, por ejemplo:

- El posibilitar a los cuidadores que se reúnan regularmente para darse apoyo mutuo.
- El ofrecer a los cuidadores la oportunidad de conocer a otras personas en su misma situación para que compartan sus sentimientos y experiencias.
- El proporcionar a los cuidadores la oportunidad de aprender más sobre demencia y los cuidados que requiere el enfermo.

CONCLUSIÓN

Todo lo anteriormente plasmado en el texto es la base para el funcionamiento de un grupo de autoayuda y sentar el cimiento de una dinámica extendida, saludable y funcional al proceso de empoderamiento de cada individuo.

De ese modo, el grupo de autoayuda se convierte en ese espacio que permite ampliar nuestras perspectivas y en un paso fundamental de empoderamiento hacia el asumir un rol participativo dentro de nuestro entorno e inicio del desarrollo personal para alcanzar nuestro máximo potencial.

BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Salud El Salvador (2015). Manual de capacitación para la facilitación de los grupos de autoayuda. 1° Edición. Obtenido de <http://asp.salud.gob.sv>.
- Alzheimer's Disease International (2000). Cómo empezar un grupo de autoayuda. Obtenido de www.alz.co.uk.
- Mendoza L. y Caro E. (1999). Manual de Grupos de autoayuda, sugerencias para organizar, establecer y dirigir grupos de autoayuda. 1° Edición. México.
- Domenech Yolanda. "Los grupos de autoayuda como estrategia de intervención en apoyo social." Revistas – Alternativas N° 6, octubre 1998.
- Gracia E. (1996). ¿Por qué funcionan los grupos de autoayuda? Valencia, España.
- CBM. Investigación del grupo de autoayuda – CBM Australia.
- Montaño R. (2013). Grupos de autoayuda, una cultura de espacios sociales de sostén para el trabajo grupal y la ayuda mutua (tesis de doctorado). Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, México.

