

Grupos de Ayuda Mutua



Documento Guía para la Constitución y Gestión
de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental

Índice

1. Compartiendo nuestra Experiencia	03
2. Qué es un Grupo de Ayuda Mutua.....	03
3. Qué Características tiene un Grupo de Ayuda Mutua.....	04
4. Qué no es un Grupo de Ayuda Mutua.....	05
5. Porqué participan las personas en los GAMs.....	06
6. Cómo se Constituye un Grupo de Ayuda Mutua.....	07
7. Cómo son los Grupos de Ayuda Mutua de ActivaMent.....	08
8. Reglas Básicas de Funcionamiento de un GAM.....	10
9. Reglas Adicionales de los GAMs de ActivaMent.....	11
10. Los Pactos Básicos de los Grupos de Ayuda Mutua.....	12
11. Los Pactos Adicionales de cada Grupo	13
12. La Acogida de Nuevos Miembros.....	13
13. Consejos para Favorecer Buenas Dinámicas.....	14

Elaboración del Material

Contenido del Documento

Hernán María Sampietro y Clara Carbonell Ferrer

Revisión del Contenido

Maria Ruiz, Mònica Civill, Íñigo Martínez y Lluís Imedio

Ilustración de Portada

Francesc de Diego Fuertes

Ilustraciones de Interior y Maquetación

Sergi Balfegó

Revisión Lingüística

Júlia Casas

Traducción

Mònica Civill

1. Compartiendo nuestra Experiencia

En ActivaMent Catalunya Associació llevamos dos años haciendo Grupos de Ayuda Mutua. Este es uno de nuestros proyectos iniciales y aún, a día de hoy, es la actividad que vincula más personas a la entidad. A lo largo de este tiempo se han constituido 3 grupos diferentes, que han hecho más de 150 sesiones, a las cuales han participado unas 35 personas.

Además, una parte de nuestros miembros ya había tenido experiencias previas participando de Grupos de Ayuda Mutua en otras asociaciones y entidades. Por tanto, contamos con un amplio bagaje y experiencia sobre la constitución, dinamización y evolución de esta actividad.

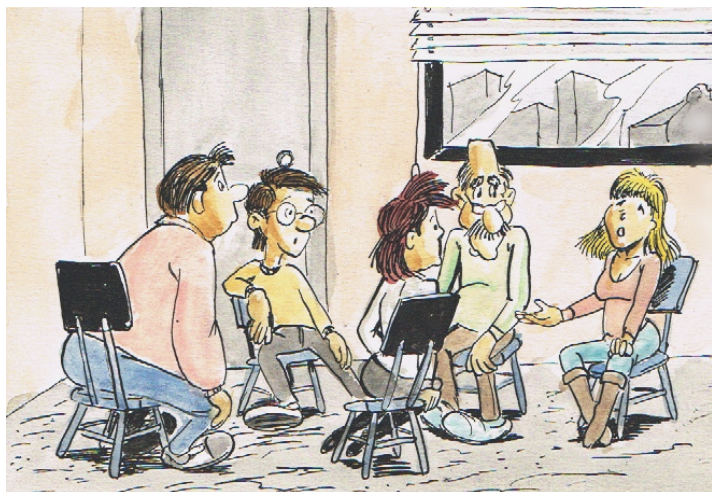
Hemos querido elaborar el presente material con la intención de compartir nuestra experiencia, presentando nuestros aprendizajes, esperando que todo esto pueda servir a otros grupos o entidades que deseen iniciar su propio camino llevando adelante un Grupo de Ayuda Mutua en Salud Mental.



2. ¿Qué es un Grupo De Ayuda Mutua?

Un **Grupo de Ayuda Mutua (GAM)** es un espacio en el cual diversas personas que comparten un mismo problema o dificultad se reúnen para intentar superar o mejorar su situación.

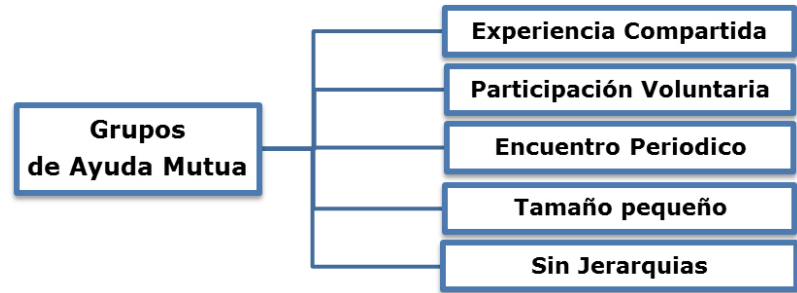
Hay muchos tipos de Grupos de Ayuda Mutua, en función del colectivo de personas que decide reunirse. Por ejemplo, los que tienen como objetivo ayudar a superar un problema de adicción, los de las personas que se dan apoyo mutuo para hacer frente a una enfermedad crónica, los que buscan ayudarse para superar una pérdida o hacer un duelo, etc.



En nuestro caso, somos **Personas con la Experiencia del Trastorno Mental** que hacemos semanalmente un encuentro informal en el cual compartimos nuestras experiencias, explicamos abiertamente nuestras vivencias y nos damos apoyo mutuo. Charlamos de temas relacionados con el trastorno mental, pero también de otros aspectos de nuestra vida personal.

3. ¿Qué características tiene un Grupo de Ayuda Mutua?

Más allá del colectivo de personas que se reúna o el objetivo concreto que tenga cada grupo, hay algunas características distintivas que definen a los Grupos de Ayuda Mutua y los hacen diferentes de otros grupos y actividades. Entre estas características distintivas, encontramos las siguientes:



Las Personas comparten Experiencia y/o Necesidad

El principal punto de unión de las personas es el compartir una experiencia en común y/o una misma necesidad. Este hecho es fundamental para que pueda surgir una verdadera ayuda mutua, ya que quién mejor te entiende y te puede ayudar es aquella persona que ha pasado por la misma experiencia que tú.

La Participación es Voluntaria

Los que forman parte de un Grupo de Ayuda Mutua asisten a los encuentros por iniciativa propia. Ninguna persona está obligada ni a vincularse ni a asistir a las sesiones. La voluntariedad es necesaria para que la persona se sienta implicada con el grupo, pueda abrirse a compartir sus problemas y abandone el rol pasivo enfrente a sus dificultades.

Los Encuentros se hacen de manera Periódica



Para que un GAM se constituya, funcione y pueda cumplir sus objetivos es necesario que las personas se encuentren regularmente a lo largo de un cierto tiempo. No hay Grupos de Ayuda Mutua de sesión única. Hace falta que haya vinculación y constancia por parte de sus miembros. Esto permite desarrollar un clima de confianza mutua y trabajar cuidadosamente los temas que puedan aparecer.

La Cantidad de Personas Vinculadas es Pequeña

Los GAM han de estar formados por un grupo reducido de personas. Esto favorece que todos y todas puedan participar, que no se queden temas si ser tratados, que los intercambios sean cercanos, que los turnos de palabra sean dinámicos, que los miembros se conozcan de forma más rápida y profunda, etc. Cada grupo tiene que pactar su tamaño, pero se recomienda que no haya menos de 5 personas ni más de 10.

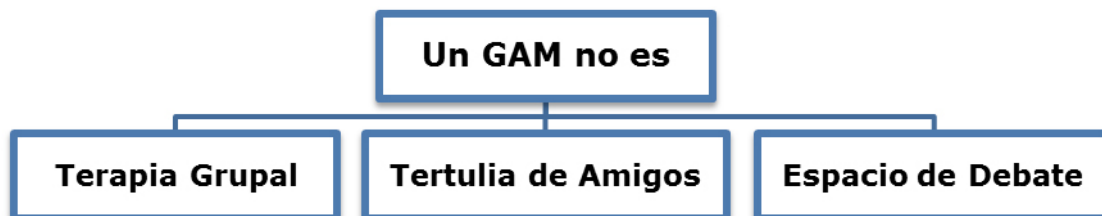
No hay diferencias de Rol o Estatus entre los miembros

Los GAM están basados en la horizontalidad de las relaciones y la igualdad entre las personas que los constituyen. Esto significa que no hay roles diferentes para sus miembros ni diferencias de jerarquías. La horizontalidad permite que las personas se sientan cómodas, entre iguales y que se rompa la dinámica aprendida de jugar el papel de persona enferma-pasiva.

4. ¿Qué no es un Grupo de Ayuda Mutua?

A la hora de iniciar y hacer funcionar un Grupo de Ayuda Mutua hay que tener presente cuáles son sus particularidades y diferencias en relación a otros tipos de grupos. Para que los intercambios personales no se confundan con otras formas de relacionarse y otras dinámicas diferentes, se tiene que saber que no es un GAM.

En este sentido, un Grupo de Ayuda Mutua es diferente de:



Una Terapia Grupal

Aunque participar en un Grupo de Ayuda Mutua pueda tener efectos beneficiosos para nuestra salud mental, un GAM no es una forma de psicoterapia. Para empezar, porque no hay ningún psicoterapeuta guiando el grupo. Además, porque su objetivo no es hacer tratamiento. Y, finalmente, porque los intercambios y las relaciones se basan en la horizontalidad y ninguna persona ocupa el rol de enfermo.

Una Tertulia de Amigos

Aunque las personas que participan de un Grupo de Ayuda Mutua se pueden conocer antes de empezar y/o los vínculos afectivos entre estas personas puedan fortalecerse a lo largo de las sesiones, un GAM no es un encuentro de amistad. Para empezar, porque no es indispensable que las personas sean amigas fuera de este contexto.



Además, porque las conversaciones son temáticas, y deben centrarse en salud mental. Y, finalmente, porque hay reglas de interacción explícitas, establecidas por cada grupo.

Un Espacio de Debate

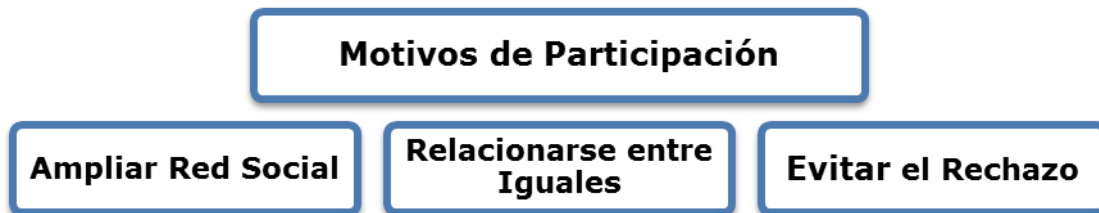
Por último, aunque las personas suelen desplegar sus argumentos a la hora de hablar de un tema en los Grupos de Ayuda Mutua, estos no son espacios para debatir. En primer lugar, porque no se trata de convencer a los demás de unas ideas u otras. A los GAM no hay que llegar a conclusiones consensuadas. Y, en segundo lugar, porque tampoco se trata de valorar unas estrategias o modos de ser por encima de las demás. Cada persona sabe que es válida por sí misma y debe respetar lo que es válido para los demás.

5. ¿Por qué participan las personas en los GAMs?

Las personas se acercan a los Grupos de Ayuda Mutua por motivos muy diversos. Algunos de los cuales, como hemos visto, no se corresponden con los objetivos y/o características de los GAM. Por ejemplo, es usual que una persona se acerque para buscar amigos/as o pidiendo una terapia grupal. En todos los casos, hay que explicar con claridad qué es y para qué se hace esta actividad.

Ahora bien, más allá de los motivos para empezar, es interesante conocer por qué se vinculan las personas en el GAM. Esto da una pauta de lo que valoran sus miembros y de los beneficios que les aporta.

En este sentido, las personas que han sido consultadas por sus motivos para continuar participando de los GAM de ActivaMent, exponen 3 motivos básicos de vinculación:



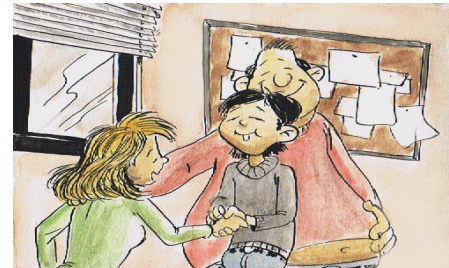
Ampliar la Red Social

En primer lugar, el motivo más básico que exponen las personas para vincularse a un GAM es la posibilidad de relacionarse con otras personas y ampliar su círculo de relaciones y amistades.

"Te abre a poderte relacionar con más personas. Podemos hablar. Te permite quedarte a gusto, salir de la monotonía de la vida."

Relacionarse con Iguales

En segundo lugar, también se valora muy positivamente el hecho de que las otras personas también han pasado por un problema de salud mental. Esto ayudaría a sentirse comprendido por los demás, a facilitar la confianza recíproca e interactuar más libremente.



"Conoces gente que tiene la misma problemática y puedes hablar de tus problemas. Hablas desde la igualdad."

Evitar el Miedo al Rechazo



Por último, un motivo muy específico para vincularse a un GAM de salud mental es que entre personas diagnosticadas no es usual que haya el prejuicio de peligrosidad. Por lo tanto, saben que no se verán rechazados y/o que no generarán miedo a los demás cuando expliquen sus síntomas, el diagnóstico o la medicación que toma. La anticipación de miedo o rechazo es muy limitante para las relaciones sociales. Esta dificultad no está en los GAM.

"Lo que encuentro en los GAM es que las personas tienen problemas similares al mío y, cuando los cuento, nadie se asusta. Cuando hablas con gente que no tiene la misma condición, no sabes como se lo tomarán. Quizás bien, pero no saben cómo cogerlo. Te arriesgas. Porque esto, que se asusten, te pasa incluso con la familia. Y a la gente de la calle ya no te digo."

6. ¿Cómo se constituye un Grupo de Ayuda Mutua?

Lo más básico para constituir un GAM es que haya un cierto número de personas con una experiencia o problemática común que quiera reunirse para compartir sus vivencias y ofrecerse apoyo para superar o hacer frente a la situación. Por tanto, lo primero que hay que establecer es el **motivo del grupo** y las **características de las personas** que participarán.

En el caso de nuestros GAM, orientados al colectivo de Salud Mental, en principio puede participar toda aquella persona que haya vivido o esté viviendo una experiencia de sufrimiento psicológico. El objetivo principal de esta actividad es permitirnos compartir nuestras vivencias, dificultades y aprendizajes con otras personas que hayan pasado o estén pasando por un problema de salud mental.

Ahora bien, más allá de este criterio general hacia quien puede participar, a ActivaMent existe un pacto previo adicional: para poder ser miembros de un GAM, las personas deben estar compensadas y/o suficientemente recuperadas para entender cuáles son las dinámicas grupales y ser capaces de respetarlas.

En caso de descompensación, brote, recaídas, etc., El grupo debe decidir si la persona puede continuar o si, por el contrario, deberá volver cuando se encuentre suficientemente recuperada para participar de manera adecuada en los intercambios del grupo. Esto no significa que tenga que estar asintomático, sino, simplemente, que pueda participar de las dinámicas grupales.

En segundo lugar, una vez definida con qué finalidad se hará un GAM y quien lo conformará, hay que establecer y consensuar sus **Características Formales**, teniendo en cuenta las necesidades y disponibilidad del grupo. Es decir, los que lo constituyan deberán definir su tamaño, la duración de las sesiones, la frecuencia de los encuentros, si está abierto o cerrado, etc.

El Tamaño: ni grande ni pequeño

Para que un GAM funcione conviene que no esté constituido por muchas personas. En caso contrario se dificultaría que se genere un clima de confianza, que todos los miembros tengan la oportunidad de hablar y que se sientan a gusto.

En el caso de los GAM de Activament, la norma establece un mínimo de 5 personas para constituir un nuevo grupo y un máximo de 10 personas. Si la demanda de participación fuera mayor, hay que plantear la posibilidad de iniciar un nuevo grupo.

La Frecuencia: ni demasiado a menudo ni demasiado espaciado

Los encuentros de un GAM deben hacerse de manera regular y periódica, no dejando pasar demasiado tiempo entre las sesiones. Esto permite retomar temas tratados en sesiones anteriores, mantener los vínculos entre los miembros y fortalecer las dinámicas grupales.



En los GAM de ActivaMent se hace una sesión una vez por semana, fijando cada grupo siempre el mismo día y hora. Esto permite que los miembros del grupo organicen más fácilmente su agenda de actividades y puedan asistir más fácilmente.

La Duración: ni larga ni corta

Cada sesión de GAM debe otorgar suficiente tiempo a sus miembros para hablar, explicándose ampliamente, desplegando sus argumentos e intercambiando sus ideas sobre cada tema propuesto. Igualmente, hay que tener presente que una sesión no suele ser monotemática, sino que aparecen diversos temas, todos los cuales deberán ser considerados.

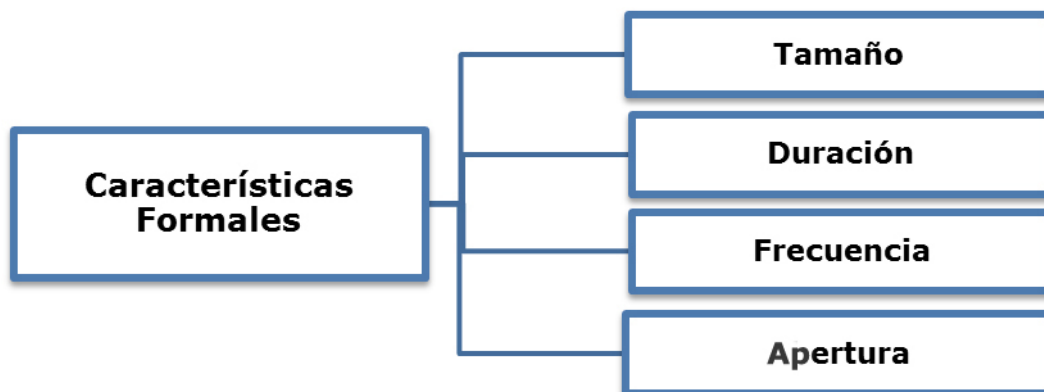
Por el contrario, también es necesario valorar que una sesión demasiado larga puede ser agotadora emocionalmente.

Los GAM de ActivaMent funcionan con sesiones de dos horas. Esta cantidad de tiempo es considerada óptima para nuestra entidad, ya que nos permite hablar a todos y todas sin ser, a su vez, excesiva.

La Apertura: abierto o cerrado

Cada grupo debe decidir, una vez que empieza a funcionar, si permite la inclusión de nuevos miembros o si, por el contrario, continuará con los mismos participantes a lo largo de todas las sesiones. Es decir, debe establecer si es un GAM abierto o cerrado.

En el caso de los GAM de ActivaMent, los grupos se definen como abiertos, permitiendo la incorporación de nuevos miembros, hasta el momento que alcanzan su tamaño máximo. Entonces, pasan a ser un GAM cerrado.



7. ¿Cómo son los Grupos de Ayuda Mutua de ActivaMent?

En 1ª Persona

Quienes participamos somos personas que pasamos o hemos pasado un problema de salud mental. Esto significa que en nuestros GAM no hay personas jugando el rol de profesional o el rol de familiar. Está claro que una persona diagnosticada de un problema de salud mental puede ser también profesional y familiar, pero su participación es desde su propia experiencia.

No Directivos

Nadie dirige nuestros GAM. La palabra y la voluntad de todos y todas tiene la misma validez. Al inicio de un nuevo GAM, se puede empezar con una o más personas moderando, para ayudar a respetar los turnos de palabras y las normas básicas, hasta que cada participante aprende a funcionar dentro de la dinámica grupal.

Sin Diagnósticos



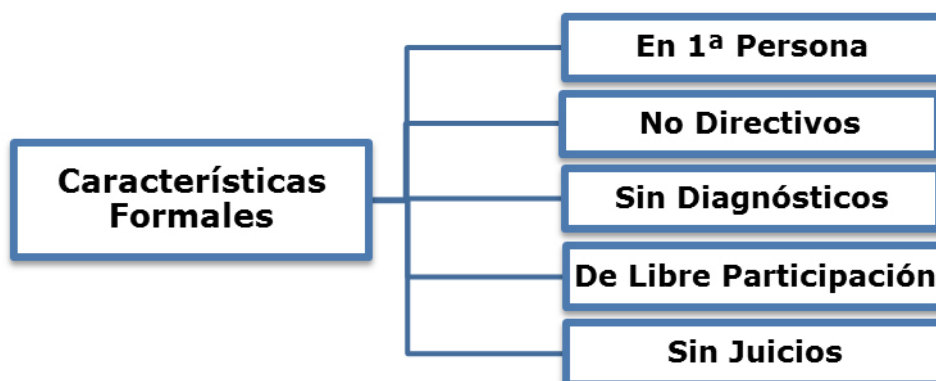
Los que participamos en los GAM no nos dividimos ni definimos por los diagnósticos que hayamos podido recibir. Las etiquetas no son las personas. Por lo tanto, en nuestros grupos todos y todas pueden participar, con indiferencia del nombre que la psiquiatría le haya puesto a su malestar.

De Libre Participación

En los GAM cada uno es libre de hablar o de callar. Nadie debe exponer obligatoriamente sus sentimientos, emociones o pensamientos ante los demás. La Escucha Activa también es una manera válida de participar y ayudar a los demás. Hay que tener presente que cada persona requiere su tiempo para abrirse al grupo.

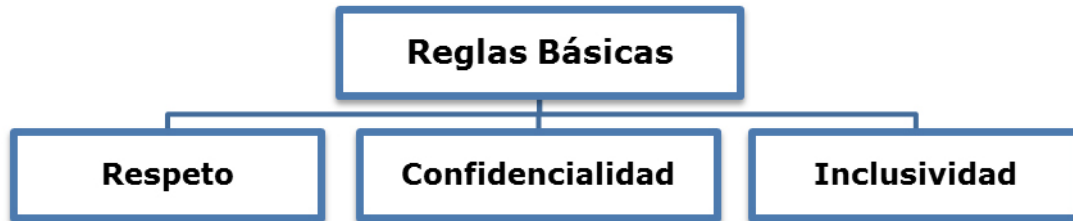
Sin Juicios

Todos y todas son libres de expresar sus sentimientos y emociones o de explicar su vida sin censura ni reprobaciones. En un GAM no se le dice a nadie lo que debe hacer, cómo debe comportarse ni qué está bien o mal. Lo que es válido para una persona puede no serlo para otra. Cada uno puede decir a los demás qué le ha servido a él mismo, pero no lo que debe hacer.



8. Reglas Básicas de Funcionamiento de un GAM:

Más allá de las características de cada grupo, sus objetivos y pactos establecidos, hay algunas reglas que son fundamentales para el correcto funcionamiento de todo el Grupo de Ayuda Mutua:



El Respeto

El respeto por todas las personas participantes, sus ideas, maneras de ser y experiencias de vida es la primera y más básica de las reglas de un GAM. Sin su desempeño, las dinámicas pueden convertirse en nocivas para sus miembros.

En primer lugar, el respeto se refiere al uso de un **trato cordial** y unas maneras adecuadas de hablar. Hay que ser amable con los demás, no utilizar groserías, no levantar la voz, evitar las palabras que puedan hacer daño, etc.

Igualmente, es básico respetar los **turnos de palabras**. Se debe permitir que todos y todas puedan expresar sus ideas y opiniones. Por tanto, hay que otorgar tiempo a todas las personas participantes.



Asimismo, el respeto significa **no juzgar** a los demás. Cada uno tiene sus ideas, valores y formas de ser. Toda persona participante debe sentirse cómoda y segura para poder hablar con naturalidad de sus experiencias.

Por último, respetar también significa **no dar consejos**. En un GAM no se le dice a los demás lo que deben hacer o cómo deben comportarse. Toda persona puede exponer qué le resulta válido a ella misma y cuáles son sus propias estrategias para superar las dificultades y/o lograr sus objetivos. Pero no debe intentar convencer a los demás de actuar de una manera o de otra. Cada uno deberá encontrar su camino.

La Confidencialidad

Esta regla se puede resumir en una idea: "Lo que se habla dentro de un GAM se queda dentro del GAM". Es decir, no se pueden llevar fuera las palabras escuchadas ni lo que se haya visto en una sesión grupal. Los Grupos de Ayuda Mutua funcionan porque las personas pueden abrirse ante las demás, lo que presupone que se sienten seguras de que lo que han expuesto de ellas mismas no será público.

Por un lado, la confidencialidad significa que en **ningún caso se revelará a terceras personas** ningún detalle que se haya conocido de un compañero o compañera de GAM dentro de una sesión.

Por otra parte, la confidencialidad significa que **no se sacarán fuera de contexto los temas** que aparezcan dentro de una sesión, ni siquiera con otros compañeros/as de GAM. Todo lo que quede pendiente de hablar, se deberá tratar a próximas sesiones grupales.

La Inclusión

Todas y cada una de las personas que forman parte del GAM deben poder integrarse y sentirse partícipes de sus dinámicas y funcionamiento. En caso contrario, no se vincularán al grupo.



Para garantizar la inclusión, **se ofrecerá la posibilidad de participar** a todas las personas del GAM, invitando a exponer sus opiniones, ideas y experiencias al resto de compañeros.

Asimismo, se ha de tener presente que **nadie está obligado a hablar**. Hay muchas formas de participar, no sólo hablando.

Además, hay que tener cuidado de que **nadie acapare la palabra** mucho rato ni que se produzcan largos diálogos entre dos o más miembros, en detrimento del resto de compañeros/as.

Igualmente, hay que asegurarse de que **todos los miembros entienden el funcionamiento** del GAM, con especial cuidado de las personas recién llegadas al grupo y/o que nunca han participado de un espacio de ayuda mutua.

Finalmente, se deben **contextualizar los temas de conversación**, asegurándose de que todos y todas saben de qué se habla y a que se hace referencia. Nuevamente, hay que prestar especial atención a las personas que se incorporan a un grupo que lleva un tiempo en funcionamiento.

9. Reglas Adicionales de los GAMs de ActivaMent

En ActivaMent, además de las reglas básicas de funcionamiento, tenemos otras dos reglas adicionales para que los Grupos de Ayuda Mutua sean adecuados y respondan a las particularidades de nuestro colectivo y los valores de nuestra asociación.

El Suicidio: un tema con restricciones

La primera de estas normas adicionales se refiere al suicidio. Entendemos que este es un tema del que hay que hablar, siempre que un miembro del GAM tenga la necesidad de hacerlo. El suicidio no es un tema tabú. Muchas personas de nuestro colectivo han tenido ideaciones autolíticas o actos autolesivos. Hablar de ello, por tanto, puede ayudar a muchas personas a ver que atravesar estos momentos es posible y que pueden superarse.

Ahora bien, hablar del suicidio no quiere decir que sea correcto decir cualquier cosa sobre el tema. En primer lugar, se considera inapropiado e incorrecto **explicar cómo hacerlo**. Los métodos son un límite que no se debe traspasar.

Y, en segundo lugar, también queda excluida la presentación de los comportamientos autolesivos como **algo romántico** o liberador. Las autolesiones son expresión de un malestar que requiere atención. En ningún caso se permite animar a las personas a hacerlo ni presentar estos comportamientos de manera positiva.

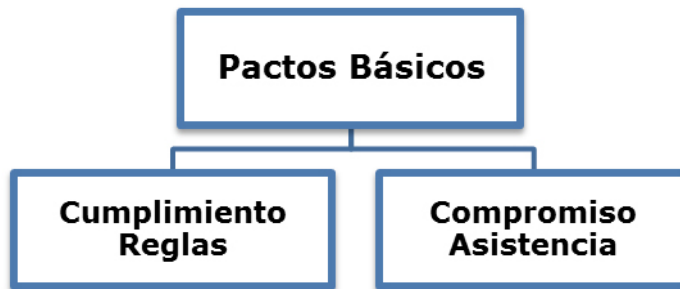
Les Ideas Discriminatorias: son indefensables

Una última regla adicional se refiere a la expresión de **ideas discriminatorias, prejudiciales y estereotipadas**. Hay que saber que incluso las personas del colectivo de salud mental, a pesar de ser objeto de prejuicios y discriminación, pueden tener también este tipo de ideas erróneas y dañinas.

A ninguna persona se le puede decir qué pensar ni cuáles deben ser sus valores, al menos no a las personas adultas que participan de un GAM. Sin embargo, si un miembro manifiesta posiciones machistas, xenófobas, homófobas u otro tipo de ideas discriminatorias, hay que explicarle que **no está permitido defenderlas** dentro del GAM. Si la persona no respetara dicho límite, podría ser sancionada o apartada del grupo.

10. Los Pactos Básicos de los Grupos de Ayuda Mutua

Todos los Grupos de Ayuda Mutua, independientemente de sus características y objetivos, requieren del establecimiento de dos Pactos Básicos entre sus miembros para funcionar:



Cumplimiento de las Reglas

El más elemental de los pactos se refiere al reconocimiento y aceptación de las Reglas del Grupo de Ayuda Mutua; tanto las reglas básicas como todas las adicionales que cada grupo pueda tener. Esto significa que se debe explicitar, de manera formal o informal, que se conocen, entienden y aceptan estas reglas.

Compromiso de Asistencia

Igualmente, es fundamental que las personas que se apuntan a un Grupo de Ayuda Mutua entiendan que no se trata de una actividad puntual, sino que el funcionamiento supone la participación de todos sus miembros a lo largo de un cierto tiempo. Por tanto, quien quiera formar parte de un GAM debe comprometerse a asistir de manera regular y sistemática. El tiempo mínimo recomendable de compromiso de asistencia no debería ser menor a 3 meses.



11. Los Pactos Adicionales de cada grupo

Después de que se han establecido cuáles serán los Objetivos del Grupo, cuáles las Personas Participantes y cuáles las Características Formales del Grupo, queda un último paso, referido a los **Pactos Adicionales**. Estos pactos son una serie de acuerdos a los que hay que llegar con respecto a diversas cuestiones que afectan al funcionamiento de un GAM.

En este sentido, algunas dudas que deben responder y consensuar antes de comenzar son:

- * ¿Se permitirá o no se permitirá fumar dentro de las sesiones?
- * ¿Se incluirán o no incluirán pausas a lo largo de cada sesión para salir de la sala de encuentro?
- * ¿Se admitirán o no admitirán visitas/invitados que quieran conocer cómo funciona el GAM?
- * ¿Podrán participar o no podrán participar del GAM las personas que no puedan asistir a todas las sesiones?
- * ¿Se reservarán o no se reservarán las plazas cuando una persona vaya a faltar una temporada?
- * ¿Se permitirá o no se permitirá tener los móviles encendidos?
- * ¿Habrá un horario límite para llegar a cada sesión o se podrán incorporar a las personas a la hora que lleguen?. Etc.

Cada grupo deberá encontrar las respuestas a estas dudas y/u otros que puedan surgir a la hora de funcionar. Establecer y consensuar una amplia serie de pequeños pactos es la mejor manera de ahorrarse posteriores malentendidos y dificultades.

12. La Acogida de Nuevos Miembros

Si el Grupo de Ayuda Mutua se define como abierto, una de las tareas básicas que deberán hacer sus miembros es acoger a las personas que quieran sumarse al grupo. En la acogida es el momento y el espacio para:

Escuchar las Expectativas

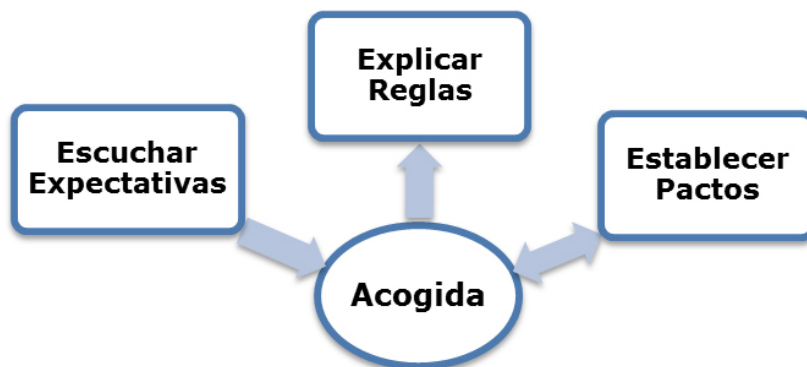
A la hora de acoger a una persona lo primero y más fundamental que hay que hacer es conocer por qué y para qué considera que quiere formar parte de un Grupo de Ayuda Mutua. Saber cuáles son las motivaciones y expectativas de la persona permite una mejor y más rápida integración con los demás miembros, a la vez que ayuda a evitar futuras deserciones debidas al no logro que se esperaba encontrar. A menudo las personas buscan otros tipos de grupos y no un GAM-por ejemplo, una terapia grupal o un grupo de amigos-.

Explicar las Reglas de Funcionamiento

En segundo lugar, la acogida es el momento idóneo para exponer cuáles son las reglas que se deben cumplir y cuáles las dinámicas propias del Grupo de Ayuda Mutua. Antes de empezar, toda persona debe tener claro cómo debe comportarse, qué se permite y qué no, y de qué manera interactuar. Aunque las dinámicas se aprenden con la práctica, la persona debe conocer, entender y aceptar las reglas del grupo desde el inicio.

Establecer los Pactos con el Grupo

Por último, en la acogida se establecerán con los nuevos miembros la aceptación y cumplimiento de los pactos del grupo. En este sentido, más allá de la aceptación de las reglas y el compromiso de asistencia, se deben exponer y consensuar los pactos adicionales que cada grupo pueda tener en relación a, por ejemplo, las pausas, fumar, el uso del móvil, etc. Aquí también se pueden consensuar pactos nuevos o renegociar los existentes, en función de las características de las personas acogidas.



13. Consejos para Favorecer Buenas Dinámicas

Para que un Grupo de Ayuda Mutua funcione, más allá de su constitución, del establecimiento de sus objetivos y del consenso de sus reglas, hay que hacer que las personas conecten como grupo. Recordemos que la participación en un GAM es voluntaria. Por lo tanto, se requiere que las dinámicas de las interacciones sean adecuadas y enriquecedoras para todas las personas participantes.

A continuación exponemos algunos consejos que favorecen esta integración y el buen funcionamiento grupal.

Contar con miembros experimentados

A la hora de comenzar un nuevo GAM, aunque no es una regla indispensable, es recomendable contar siempre con algunos miembros con experiencia previa. Este bagaje permite que el grupo tenga referencias de cómo interactuar, lo que facilita a los nuevos miembros el aprendizaje de las dinámicas de un GAM y posibilita que haya criterios para evaluar su desarrollo.

Centrarse en temas de salud mental

A una sesión grupal, de la que participan personas con experiencias cotidianas muy diversas, hay muchas posibilidades de que se produzca dispersión en relación a los temas de conversación. La dispersión, en sí misma, no tiene por

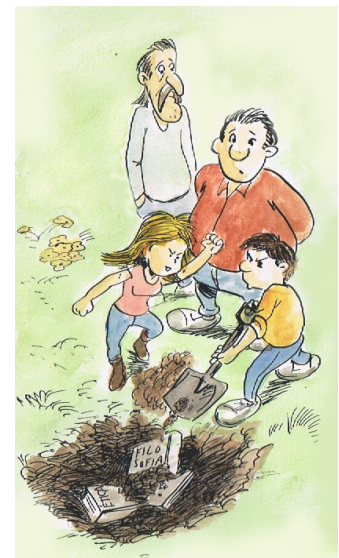
qué ser problemática, siempre que sea puntual o momentánea. En todo caso, hay que tener siempre presente cuál es el motivo por el cual se reúne el grupo y cuáles son los temas que deben tratarse. En caso contrario, las personas pueden perder el interés en los encuentros.

Reconducir los conflictos

Como todo grupo humano, un GAM no está exento de posibles conflictos entre sus miembros. Siempre que haya dificultades, diferencias de pareceres o confrontaciones, se deben reconducir antes de continuar. Es prioritario resolver estas situaciones, dado que pueden ser nocivas para las dinámicas del grupo. La mejor manera de hacerlo es recurrir a las reglas de funcionamiento aceptadas, los pactos establecidos y el consenso grupal.

Concretar los temas de conversación

A veces, a la hora de hablar de temas de salud mental y/o de cuestiones que afectan a nuestra vida, la conversación puede convertirse conceptual, filosófica o demasiado teórica. Para que todos y todas puedan sentirse a gusto y seguir los argumentos, hay que concretar lo que decimos, poniendo ejemplos, utilizando analogías y/o recurriendo a palabras cercanas a todos. En caso contrario, se rompería la norma de inclusión y algunas de las personas participantes podrían dejar de sentirse a gusto.



Respetar los silencios

A menudo en las sesiones de GAM suelen darse momentos en los que hay silencios o pausas significativas en las conversaciones. Esto no es malo. Puede ser debido a muchos factores: porque se ha hablado de algo emocionalmente intenso, porque es difícil responder a una pregunta o situación, porque se ha agotado un tema y no nace uno nuevo, etc. En todos estos casos, es recomendable no darse prisa para llenar el vacío. El silencio es parte del intercambio emocional de las personas participantes.

Consejos para Favorecer Buenas Dinámicas

Miembros Experimentados

Temas Salud Mental

Reconducir Conflictos

Concretar Temas

Respetar Silencios

Nota Final: Hay que tener en cuenta que todas y cada una de las reglas, pactos y consejos expuestos en este documento son orientativos. No se trata de leyes, sino de herramientas para el funcionamiento de un GAM. Por tanto, hay que ser flexible y basarse en la propia experiencia para aprender a aplicarlas.



www.activament.org

¿Le gustaría recibir apoyo para iniciar su propio Grupo de Ayuda Mutua en Salud Mental?

Póngase en contacto con nosotros. Os ofreceremos nuestro apoyo y experiencia para poner en marcha vuestro propio grupo.

E-mail: activament@activament.org

Teléfono: 633271472

Dirección: C/Rocafort, 242, Bis. 3rB. Barcelona



ActivaMent Catalunya Associació



@activament

