



Universidad Estatal del Valle de Ecatepec

Licenciatura en Gerontología

***GRUPOS DE APOYO A FAMILIARES DE
ADULTOS MAYORES***

Maestra Angélica María Razo González

¿Qué son los grupos de apoyo?



- Los Auto ayuda o de Ayuda Mutua son un fenómeno social relativamente reciente que posibilitan acceder a vías para la expresión emocional, el intercambio de afectos, al aprendizaje por medio de compartir experiencias y a las relaciones sociales de calidad, entre personas con problemáticas comunes.

Definición

- *Se trata de un grupo de personas que comparten un problema, organizados en reuniones mediante las cuales algunos individuos sirven de estímulo positivo a otros.*
- Es un foro donde los individuos que comparten un problema similar, ventilan emociones y sentimientos, intercambian experiencias y se brindan apoyo mutuo.



Algunas de las características de estos grupos son:

- Permiten reconstruir funciones propias de las relaciones familiares y el apoyo social.
- Apoyan la recuperación funcional.
- En ellos no existen roles diferenciados ni jerarquías.
- Dan respuesta a todo tipo de problemas: enfermedades, dificultades concretas, solución de problemas comunes, etc.
- Facilitan la satisfacción de las necesidades emocionales.
- Empoderan a los integrantes para abordar la problemática común al grupo.
- Posibilitan obtener una percepción diferente y más informada sobre el problema que enfrentan.



Objetivo



- Crear un espacio idóneo para que los participantes compartan sentimientos, intercambien experiencias, ideas, información, estrategias, brinden apoyo mutuo y aprendan a resolver y enfrentar las situaciones que les genere un tema o problema común.

Beneficios que se derivan de participar en un Grupos de Apoyo:

- Las personas mejoran su estado de salud, dan un respiro al sacarlos físicamente del espacio donde enfrentan el problema.
 - Propician y facilitan el establecimiento de una red de apoyo instrumental y emocional.
 - Permiten paliar los sentimientos y pensamientos negativos generados por su problema.
 - Favorecen el autoconocimiento por medio del intercambio de experiencias y sentimientos.
 - Provocan cambios positivos de actitud y perspectiva hacia el problema y la manera de afrontarlo.
 - Generan nuevas perspectivas para el futuro inmediato y a largo plazo.
- Capacita a los participantes para emprender acciones solidarias.

A nivel personal permite a los cuidadores...

- Ventilar frustraciones y sentimientos “socialmente inaceptables”.
- Intercambiar técnicas de afrontamiento y solución de problemas.
- Aprender a verbalizar y a pedir ayuda.
- Descubrir los recursos personales.
- Sentirse menos desvalidos, comprender que no están solos.
- Encontrar esperanza y reforzar la moral.
- Elevar su autoestima, salud y empoderamiento sobre la situación.



Tipos de grupo

- **Abiertos:** existen mientras haya grupo. Si la asistencia se mantiene el grupo también.
- **Cerrados:** con límite temporal, tienen reuniones periódicas con objetivos concretos, que una vez cubiertos dan por terminado el grupo.
- **Mixtos:** Participan todas las personas sin importar género o edad.
- **Específicos:** Para grupos exclusivos, se dividen de acuerdo al interés del tema. Pueden ser hombres o mujeres con problemas específicos como violencia, alcoholismo, dependencia, relaciones destructivas. Familiares de personas con enfermedades específicas. Cuidadores primarios. Personas diagnosticadas con alguna enfermedad. Personas en situaciones de crisis como duelos o pérdidas...

Antes de iniciar un grupo pregúntate...

- ¿Tengo tiempo suficiente y la energía necesaria?
- ¿Cuento con el apoyo necesario de la familia y las amistades?
- ¿Puedo hacer frente a las demandas adicionales de organizar un grupo?
- ¿Quiero escuchar las dificultades o problemas de otras personas?
- ¿Cuento con la información básica sobre el problema y con las habilidades para el manejo de un grupo?
- ¿Tengo material adecuado y suficiente? (lecturas, folletos, videos...) ¿los tengo que conseguir o los puedo elaborar?
- ¿Cuento con el espacio y material adecuado? ¿Lo tengo y puedo conseguir?
- ¿Cuento con un directorio básico de instituciones y servicios que atienden los diferentes aspectos de la problemática o tema?

Pasos a seguir, para abrir un grupo...

- Busca a otras personas interesadas en el tema. Coloca anuncios, visita hospitales, asociaciones, escuelas, iglesias, farmacias, centros comerciales...
- Busca personas dispuestas a apoyar, colaborar, comprometerse...
- Busca organizaciones que hagan lo mismo o tengan objetivos similares.
- Visita otros grupos de autoayuda para tomar ideas de su organización y funcionamiento.
- Busca profesionales y expertos que te asesoren o te puedan ayudar a promocionar el grupo
- Si abrir el grupo es un encargo institucional, asegúrate de tener el apoyo para contar o conseguir lo necesario y seguir los pasos para su funcionamiento más adecuado.

Requisitos para formar un grupo de autoayuda

- Fijar objetivos y metas (Pueden modificarse, junto con los participantes, una vez que el grupo ya esté en funcionamiento)
- Difundir su existencia (No olvidar los datos de contacto, lugar y fecha de las reuniones)
- Lugar céntrico o de fácil acceso.
- Condiciones adecuadas del espacio, iluminación, ventilación, privacidad.
- Local gratuito.
- Contemplar siempre sesiones informativas, individuales o grupales, y actividades de inducción
- Si es un grupo de enfermos, verificar su diagnóstico clínico a través de la canalización.



Cómo funcionan

- El número de participantes debe ser cómo y adecuado al espacio.
- Tienen funciones periódicas (mínimo una vez por semana)
- Se plantean objetivos claros.
- Se sientan en círculo (comunicación cara a cara).
- Reúnen información de expertos en el tema a tratar.
- Difunden información sobre el tema, para ayudar a otros
- Cuentan con un coordinador del grupo, especialista en el manejo emocional.
- Crean normas mínimas de conducta y actuación dentro del grupo (respeto, tolerancia, solidaridad, discreción, empatía...)

Sesiones

- Dar la **bienvenida**
- Presentación de los participantes
(primera sesión o cuando se incorpore alguien nuevo)
- Especificar objetivos
- Explicar funcionamiento
- Participación espontánea
- Aclarar que el grupo no juzga ni critica, apoya
- Compartir experiencias e información de interés
- Fijar siguientes temas en base a las opiniones, necesidades e intereses de los participantes
- Al final solicita opiniones generales sobre la sesión
- El facilitador resume y da conclusiones, pregunta sentimientos, propone temas siguientes y **cierra** la sesión
- Elaborar lista de asistencia con fecha y datos de los asistentes



Consejos para casos concretos

En los grupos de autoayuda de familiares de personas con Alzheimer, no debe asistir la persona afectada

Para las personas que sufrieron un accidente invalidante o una enfermedad con pérdida de alguna función se sugiere un grupo para ella u uno para el familiar

En el caso de personas con Parkinson, debe asistir el afectado, siempre que no presente demencia

Grupos de personas con discapacidad congénita debe haber sesiones familiares, en grupo sin y con el afectado

Para discapacidad intelectual, alcoholismo, drogadicción, se requiere aparte el manejo individual de un profesional experto

El grupo puede pedir apoyo de un profesional para recibir pláticas informativas y de capacitación

Rol del facilitador



Ser líder del grupo, manejar los procesos grupales, estimular la participación, mantenerse actualizado, identificar y solucionar conflictos, atender las preocupaciones individuales y grupales, crear buen ambiente grupal, identificar necesidades y fortalezas en las personas.

Características del facilitador



Comunicador, saber escuchar, organizador, honesto, abierto, empático, emocionalmente fuerte, estable, preparado, relajado, pensamiento flexible.

Más información



Mendoza Martínez, L. Caro López, E. (1999) Manual de Grupos de Autoayuda, México, Gobierno del Distrito Federal.



Gracias por atender