

5/4/12

MANUAL DE GRUPOS DE AUTOAYUDA SUGERENCIAS PARA ORGANIZAR, ES GR DIR DA



Haga clic para el estilo de
subtítulo del patron



por:
Kristell Torres



INTRODUCCIÓN



Los grupos de autoayuda surgen en Estados Unidos en 1935 a iniciativa de los fundadores de Alcohólicos Anónimos, quienes convencidos de que sólo a través de la fuerza que se da al interior de un grupo y de cada individuo se pueden combatir retos y enfermedades. A México llegan en los años cincuenta; más adelante surgen otros grupos como Neuróticos Anónimos, Comedores Compulsivos, Jugadores Compulsivos, Drogadictos Anónimos, Relaciones Destructivas Padres de Familia



Los objetivos



- ✓ Motivar la formación de grupos de autoayuda.
- ✓ Ofrecer la información necesaria para capacitarse en la formación de grupos de autoayuda.
- ✓ Dar a conocer los beneficios y los retos de este tipo de grupos.

¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE

Haga clic para modificar el estilo de
subtítulo del patrón





¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA?



Un grupo de autoayuda es un foro en donde los individuos que comparten un problema o situación similar, ventilan emociones y sentimientos, intercambian experiencias y se brindan apoyo mutuo.

El grupo de autoayuda para los familiares, amigos o vecinos, es una reunión de personas que cuidan a un familiar de cualquier edad que presenta alguna discapacidad, reto o enfermedad. El propósito de este grupo es el de proporcionar apoyo a sus integrantes y de esta manera permitirles sobrellevar mejor la situación que les aqueja a través de:

- ✓ Compartir sus sentimientos y experiencias.
- ✓ Aprender más acerca de la discapacidad, reto o enfermedad y el cuidado que implica este problema o circunstancia, ofreciéndole al individuo la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las decisiones que tiene que



¿QUÉ SON LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA?



Independientemente de que tú seas la persona afectada o el familiar de una persona, el grupo de autoayuda te permite:


- ✓ Ventilar frustraciones.
- ✓ Intercambiar técnicas para cuidar y resolver problemas.
- ✓ Aprender a verbalizar y a pedir ayuda.
- ✓ Aprender más sobre la discapacidad, reto o enfermedad, a partir de la experiencia personal, la espontaneidad,
- ✓ la intuición y el sentido común, entendido éste como la capacidad para resolver problemas.
- ✓ Descubrir los recursos personales.
- ✓ Mantener o incrementar los sentimientos de autoestima que permiten tener más control sobre
- ✓ la propia vida.
- ✓ El desarrollo de actitudes nuevas y más positivas.
- ✓ El poder encontrar nuevas relaciones.
- ✓ Sentirse menos desvalidos.
- ✓ Dar y recibir apoyo mutuo.



TIPOS DE GRUPOS DE AUTOAYUDA



- ✓ *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 hombres o mujeres, cónyuges, hijos adultos, hijos adolescentes, nietos, familiares de pacientes jóvenes, familiares de personas en etapas iniciales de la enfermedad, deudos (familiares de alguien que ya murió o que acaba de morir) y sobrevivientes (familiares de alguien que murió hace tiempo, en el lapso de dos años), para personas recién diagnosticadas en fases iniciales de alguna enfermedad, para padres de hijos con discapacidad y para hermanos de



SI QUIERES INICIAR UN GRUPO DE AUTOAYUDA DEBES CONSIDERAR LO SIGUIENTE

Es importante que antes de iniciar la formación de un grupo, te asegures de que no existe ya otro en tu colonia que cubra las necesidades específicas. Si no es así, entonces debes tomar en cuenta las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Tengo el tiempo suficiente y la energía necesaria?
- ✓ ¿Cuento con el apoyo necesario de la familia y de 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 necesaria acerca de la discapacidad, enfermedad o reto? Si la respuesta es NO, entonces lo primero es adquirir la información básica a través de lecturas, entrevistas con los conocedores del



CÓMO PUEDES CONSEGUIR AYUDA PARA INICIAR UN GRUPO



- ✓ Busca a otras personas en condiciones similares con las cuales puedas hablar. Puedes colocar un anuncio en los centros comerciales, iglesias o farmacias; ve a las escuelas y platica con el director(a) y los maestros; también puedes acudir a los centros de salud donde estas personas se atienden; corre la voz con vecinos, familiares o amistades; publica un anuncio en periódicos de gran circulación o en revistas semanales; busca información en Internet, etc.
- ✓ Asegúrate de que estén dispuestos a ayudarte y a compartir responsabilidades para la formación del grupo a través de una sesión donde todos expresen sus ideas, sentires, conocimientos, intereses, expectativas, etc.
- ✓ Busca organizaciones locales, como asociaciones civiles o instituciones de asistencia privada que te aporten más información.
- ✓ Visita el mayor número de grupos de autoayuda posible.



REQUISITOS MÍNIMOS PARA FORMAR UN GRUPO DE AUTOAYUDA



El inicio requiere de planeación y esfuerzo. Algunos puntos que debes de considerar para establecer un grupo son:

- ✓ Fijar las metas del grupo. Esto te ayudará a explicar tus ideas a otros y obtener su colaboración.
- ✓ 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, reto o enfermedad.
 - Generar la fuerza social a través del grupo para conseguir reconocimiento como organización no gubernamental y crear servicios adecuados para la mejor atención de las personas.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

