



Grupos de Autoayuda

Los grupos de autoayuda, son probablemente una de las mejores opciones para superar algún aspecto que nosotros queramos modificar. Sin embargo, como todo tratamiento, es importante aplicarlo de forma específica para obtener los mejores resultados. *Descubramos juntos, para que sirva y como se recomienda llevarlo a cabo, entonces, saludablemente, nos sintamos, justo como queremos y deseamos.*

Me gustaría comenzar por definir que es *un grupo de autoayuda*, pues bien, es un conjunto de personas que comparten problemas similares de distintos tipos, ya sea físicos, psicológicos, existenciales, etc. que son coordinados por personas asertivas e *invitan a* la asistencia periódica, con la finalidad de encontrar formas de *resolver o*



manejar situaciones referentes al tema que los ha llevado ahí. Aunque se estima que han existido desde hace mas de 100 años (1905, Grupos didácticos para Tuberculosis del Dr. Pratt), fue a partir de los 70´ s cuando comenzaron a popularizarse en todo el mundo debido a su *efectividad*, siendo cada vez más común, encontrar agrupaciones que manejan distintos temas bajo este esquema.

Para 1983, Norteamérica realizó una clasificación de acuerdo a sus áreas de trabajo y/o propósitos, *desarrollando* 6 tipos de grupos:

Coaching Existencial

1. De Cambios conductuales: que buscan controlar algún *comportamiento*, como las adicciones, compulsiones, etc. Aquí encontramos a los famosos AA.
2. De apoyo social: buscan ofrecer estrategias a las personas para lidiar con sus problemas. Por ejemplo, a los familiares de los miembros de los grupo 1.
3. De problemas físicos: buscando sensibilizar la atención a determinadas enfermedades, como VIH, cáncer, etc.
4. De apoyo a los derechos: procurando la mejora de las legislaciones a ciertos grupos vulnerables como, niños, personas violentadas, homosexuales, etc.



5. De rehabilitación: de algunos padecimientos físicos, como accidentes, infartos, etc.

6. De *crecimiento Personal*: buscando ayudar a las personas a auto actualizarse y sentirme mejor consigo mismas.

Debemos tener siempre en cuenta que la clasificación del grupo, así como de las personas que asisten, es indispensable para el funcionamiento saludable y evitar “contaminarse” entre sí, esta categorización deberá ser de acuerdo al momento de la circunstancia de la persona, así como del motivo que la lleva ahí, por ejemplo, es *completamente* contraindicado tener en un mismo escenario, como miembros, a una persona que hace 4

años supero una adicción, con otra que recientemente la ha comenzado a abandonar. Requieren atenciones e intervenciones distintas. Es como si en un hospital, en la misma sala permanecieran personas con gripe junto aquellos con sistema inmunológico bajo. Evidentemente se pondrían en riesgo.

Por otro lado, debemos cerciorarnos que exista un coordinador profesional en el grupo, este es el “Seguro de viajero” para nuestra participación, ya que uno de los elementos bases en



la dinámica de estas estructuras es la Catarsis, por lo que es indispensable, que tengamos la seguridad de que existe una personas capacitada *adecuadamente*, que podrá llevarnos a un buen puerto al terminar la sesión.

Ese mismo profesional, tiene la obligación de realizar valoraciones individuales periódicas para verificar si nuestra permanencia en el grupo continúa siendo *saludable y provechosa*, o bien, requerimos de apoyo individual o pasar a otro grupo por la etapa en que *nos encontramos*.

Las asistencia en este tipo de tratamientos, debe tener un tiempo límite establecido, ya que de convertirse en permanente, se ha observado la aparición de dependencias, inseguridades, así como recaídas constantes. Por ejemplo, la Tanatología recomienda grupos de 10 sesiones donde solo

existan 10 miembros, garantizando así, la atención personalizada y adecuada, acorde a las temáticas manejadas.

Otro de los motivos para que exista un tiempo límite en los grupos, se debe a que los/as coordinadores/as, deberán confiar en las herramientas que se les brindan a los participantes, evitando que el bienestar del miembro, descansa en la asistencia al grupo. Una vez, dados de alta, será necesario llevar un seguimiento, donde periódicamente podamos tener



una valoración que nos permita mantener el estado de bienestar, así como el ejercicio de las herramientas adquiridas.

Los grupos de autoayuda son opciones favorables para acompañarse en el camino de la superación y la salud. *Donde podemos aprender de los demás, así como compartir nuestros propios aprendizajes.*

Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline ha visto funcionar los grupos de autoayuda de forma eficiente y del mismo modo, de formas ineficientes, considera que es importante que las personas verifiquen que estos sean llevados por profesionales que puedan ofrecernos una alternativa de bienestar y no un riesgo más.

PROXIMO BOLETIN:

“PRE-DUELO: LA PERSONA IRRECONOCIBLE”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".

Texcoco

Hidalgo

D.F.



Centro
Liber

Aprendizaje y Crecimiento Trascendente

Psicología, Tanatología y Sexología



Disfrutando del placer al máximo...

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

sexypopss@hotmail.com

01(595)9550613