

Guia para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en primera persona



La Guía para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en 1ª Persona es fruto del proyecto **Activa't per la Salut Mental**, de la Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya y la Federación Veus, implementado en el marco del Plan Integral de Salud Mental y Adicciones.



Coordinación del Proyecto:

Ma Jesús San Pío, *Federació Salut Mental Catalunya*

Miquel Miranda, *Federació Salut Mental Catalunya*

Aleix Causa, *Spora Sinergies*

Autoras:

ActivaMent Catalunya Associació - www.activament.org

Hernán María Sampietro

Laura Sicilia Matas

Colaboran:

Spora Sinergies - www.spora.ws

Aleix Causa Bofill

Carla Cordoncillo Acosta

Traducción realizada de manera voluntaria por:



Diseño:

Studio Moaré - www.studiomoare.com

Odile Carabantes Martínez

Activa't per la salut mental cuenta con la colaboración de:



www.activatperlasalutmental.org

El modelo de Grupos de Ayuda Mutua que se explica en esta guía ha sido posible de elaborar gracias a:

Los conocimientos y las experiencias acumuladas durante años por las personas que han participado en el Programa de GAM de ActivaMent Catalunya Associació.

Los aprendizajes adquiridos haciendo formación de personas moderadoras de grupos de ayuda mutua en el proyecto Activa't per la Salut Mental, y las entidades que lo han hecho posible.

El bagaje de conocimientos compartido por las personas que han formado parte del diagnóstico de los Grupos de Ayuda Mutua en Catalunya, elaborada por Spora Sinèrgies.

SUMARIO

1. Introducción	1
1.1 Presentación de la Guía de GAM	2
1.2 Activa't per la Salut Mental	3
1.3 Contextualización para los profesionales	4
1.4 Los Grupos de Ayuda Mutua y las entidades de salud mental	6
2. Qué es un Grupo de Ayuda Mutua (GAM)	7
2.1 Definición de Grupo de Ayuda Mutua (GAM)	8
2.2 Qué es un GAM de Salud Mental en 1ª Persona	8
2.3 Objetivos de un GAM de Salud Mental en 1ª persona	9
2.4 Los Principios Básicos de un GAM	11
2.5 Motivos para participar de un GAM	13
2.5.1. Motivos para empezar a participar de un GAM	13
2.5.2. Motivos para continuar participando de un GAM	15
2.6 Los límites de los GAM	16
2.6.1. Que NO es un GAM	16
2.6.2. El Apoyo Mutuo más allá del GAM	17
3. Cómo funciona un GAM	19
3.1 Las Normas Básicas de Funcionamiento	20
3.2 Los Pactos Adicionales	24
3.3 La Moderación de un GAM	25
3.3.1. El Rol de las Personas Moderadoras	26
3.3.2. Requisitos para hacer de Moderador/a de GAM	26
3.3.3. Los riesgos de la Moderación: la confusión entre el Rol y la Persona	28
3.3.4. Situaciones que distorsionan un GAM	29
3.3.5. Recomendaciones para favorecer buenas dinámicas	31
4. Momentos del GAM	33
4.1. Cómo se constituye un GAM	34
4.1.1. Donde encontrar las personas participantes de un GAM	34
4.1.2. Los Aspectos Formales de un GAM	35
4.1.3. Consideraciones previas para iniciar un GAM	36
4.2 El Crecimiento de un GAM: como abrir nuevos grupos	37
4.2.1. Modelos para abrir un nuevo GAM	38
4.3 El seguimiento de un GAM	40
4.3.1. El Seguimiento del Grupo y su sostenibilidad	41
4.4. Cómo se cierra un GAM	46
4.4.1. El Final de un GAM	46
4.4.2. Recomendaciones para el cierre de un GAM	46

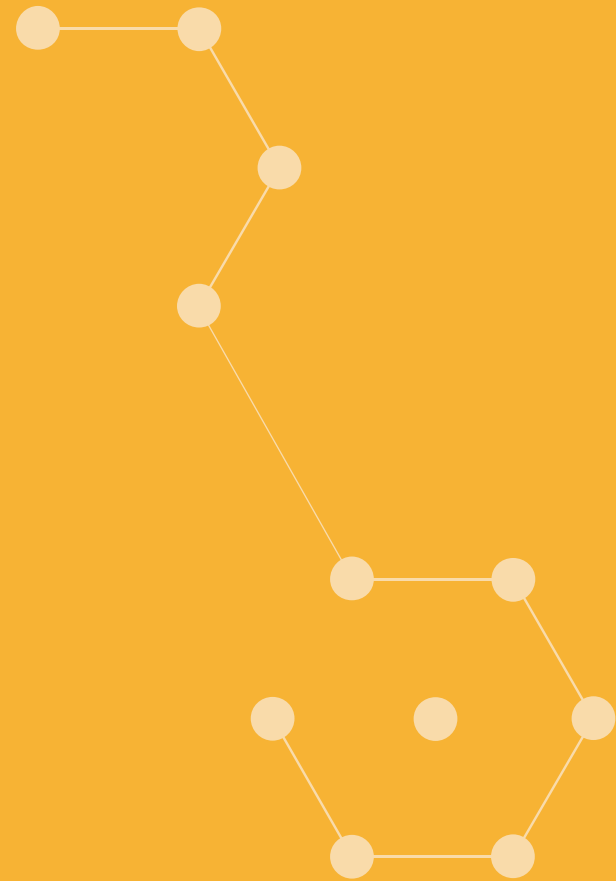
5. Las participantes de un GAM	47
5.1 Los criterios de participación	49
5.1.1. Perfil de las participantes de un GAM	49
5.1.2. Dudas frecuentes sobre la participación	50
5.2. La Acogida a una persona recién llegada	51
5.2.1. Acogida de la Persona	51
5.2.2. Recomendaciones para hacer las Acogidas a las Personas	53
5.2.3. Situaciones que distorsionan las acogidas	55
5.2.4. Inclusión de la Persona al GAM	57
5.2.5. Recomendaciones para favorecer la inclusión de la persona en el grupo	58
5.2.6. Dificultades en la inclusión de la persona en el grupo	59
5.3. El Seguimiento de las personas participantes	60
5.4. La Salida de un GAM	61
5.4.1. Motivos de Salida de un GAM	61
5.4.2. Recomendaciones para favorecer una buena salida de un GAM	62

6. Los Contenidos del GAM	63
6.1 Los Problemas de Salud Mental	64
6.2 La Salud Mental Positiva	65
6.3 Otros Temas de GAM	66
6.4 Promover la participación y que se hable de los temas de GAM	67
6.5 Los Temas Sensibles	67
6.5.1. ¿Qué son?	67
6.5.2. El suicidio como tema sensible	67
6.5.3. Como promover hablar del suicidio, para prevenirlo	68
6.5.4. Otros temas sensibles	68

7. Anexos	69
------------------	-----------

1

Introducción



1.1 PRESENTACIÓN DE LA GUÍA DE GAM

La presente Guía para los **Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en 1a Persona** se enmarca dentro del proyecto **Activa't per la Salut Mental**.

Se trata de una herramienta de apoyo para las entidades, los movimientos sociales o los colectivos que quieran iniciar o fortalecer un Grupo de Ayuda Mutua (GAM), orientado a personas con sufrimiento psicológico y/o diversidad mental.

La guía quiere ser útil para todos los colectivos, con independencia de su autodefinición: personas usuarias de servicios de salud mental, personas psiquiatrizadas, personas con un diagnóstico psiquiátrico específico, etc.

Este es un recurso elaborado por, y orientado a, las propias personas que vivimos o hemos vivido la experiencia del trastorno mental, en el que resaltamos el valor de la experiencia y la capacidad de todas las personas para recuperarnos, atravesar las dificultades, aprender de lo vivido y ser fuente de apoyo y conocimiento para otras. En las siguientes páginas, se exponen ideas, recursos y recomendaciones para constituir y moderar un GAM, formar a personas moderadoras, sacar provecho de la experiencia acumulada, hacer un seguimiento del funcionamiento de los grupos, y crecer hasta desarrollar un equipo de personas moderadoras.

Esta herramienta ha sido elaborada por **Activament Catalunya Associació**, entidad que comparte su experiencia de seis años implementando un proyecto de investigación-acción participativa para capacitar personas moderadoras de GAM y sostener la continuidad en el funcionamiento de los grupos. Este trabajo es un resumen de la sistematización de los aprendizajes hechos en la implementación de actividades de apoyo mutuo durante estos años.

En este trabajo se impone un posicionamiento ético y político de un colectivo, que pone en valor la experiencia como fuente de conocimiento y que incorpora la perspectiva de género, por el que la narración se hará en 1ª persona del plural, refiriéndonos siempre a “nosotras, las personas”.

Aquí, también se recoge la experiencia de Activament como entidad formadora en moderación y dinámicas de GAM para el proyecto **Activa't per la Salut Mental**, del que han participado personas sin experiencia previa en grupos de ayuda mutua. Finalmente, también se incluye como referencia el diagnóstico de los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en Catalunya, realizada por **Spora Consultoría Social**. Esta versión de la guía en lengua castellana ha sido traducida de manera voluntaria por **ActivaMent Catalunya Associació**.

1.2 ACTIVA'T PER LA SALUT MENTAL

El proyecto Activa't per la Salut Mental pretende conseguir que personas con problemas de salud mental, o con riesgo de sufrirlos, y sus familiares, puedan convertirse en agentes de salud activos en su propio proceso de recuperación, mejorando así su calidad de vida.

OBJETIVOS:

Proporcionar a las personas con experiencias de trastorno mental y a sus familiares herramientas útiles para la comprensión y gestión cotidiana de su malestar y para la promoción **de su salud mental**.

Aumentar el grado de influencia y control que las personas ejercen en los acontecimientos de sus propias vidas, haciéndolas partícipes y activas en su proceso de **recuperación**.

Desarrollar espacios que mejoren la **cohesión social** como herramienta de disminución de la vulnerabilidad al sufrimiento psicológico y la exclusión de las personas con problemas de salud mental y las familias.

Favorecer la articulación de las redes sanitaria, social, asociativa y otras en el apoyo a las personas con trastorno mental y sus familias, para asegurar una **atención adecuada**.

Incorporar las herramientas y actividades del proyecto Activa't a la **cartera de servicios** de la sanidad pública.

Evaluar resultados y medir el impacto del programa en relación a sus objetivos

Activa't per la salut mental es un proyecto de la **Federació Salut Mental Catalunya**, la **Generalitat de Catalunya** (Departament de Salut y Departament de Treball, Afers Socials i Família) y la **Federació VEUS** d'entitats en 1a persona.

Cuenta con la colaboración del **Ayuntamiento de Barcelona**, la **Diputación de Barcelona**, la **Diputación de Girona**, la **Diputación de Lleida**, la **Diputación de Tarragona**, la **Obra Social la Caixa**, la **Fundació Privada Llegendat Roca Pi**, y el **Institut Català d'Avaluació de Polítiques Públiques**. El proyecto forma parte del Plan Integral de Salud Mental y Adicciones que impulsa el Gobierno con el sector de la salud mental.

1.3 CONTEXTUALIZACIÓN PARA LOS PROFESIONALES

Los Grupos de Ayuda Mutua son un recurso de apoyo entre personas que comparten una misma preocupación, dificultad o problema; en este caso, haber pasado por la experiencia del trastorno mental, con las consecuencias psicosociales que comporta. Son espacios para cubrir necesidades específicas, con el objetivo de avanzar y mejorar en nuestra problemática o reto, y de ninguna forma, compiten o entran en contradicción con la atención profesional. Cada uno de estos dos espacios desarrolla sus funciones y responde a necesidades diferentes.

Aquello que nos puede aportar la participación en un GAM no lo encontramos en la atención profesional. Inversamente hay necesidades que el apoyo mutuo no puede cubrir. La complementariedad entre ambos recursos enriquece nuestras posibilidades de recuperación y bienestar.

APOYO MUTUO



ATENCIÓN PROFESIONAL

- **NECESIDADES SOCIALES Y AFECTIVAS**

El apoyo mutuo cubre una necesidad que todas las personas tenemos, la de compartir y sentirnos apoyadas afectivamente por otras personas de nuestro entorno.

- **VALOR DE LA EXPERIENCIA**

Es una actividad basada en el saber que otorga la experiencia. El sufrimiento vivido puede tener valor como fuente de aprendizaje y crecimiento para nosotras y las demás. Participar en espacios de apoyo mutuo nos permite otorgar un sentido positivo a nuestra propia experiencia.

- **ABANDONAR ROL ENFERMO**

La horizontalidad y dinámicas propias de un GAM, donde recibimos y damos apoyo, ayuda a abandonar el rol de enfermo, desde la corresponsabilización.

- **NECESIDADES SANITARIAS**

La atención profesional permite cubrir necesidades sanitarias y comunitarias cuando las propias personas y nuestro entorno no tenemos recursos y/o herramientas para satisfacerlas.

- **CONOCIMIENTO ACADÉMICO**

Son intervenciones basadas en el conocimiento que otorga la formación académica y la experiencia profesional.

- **SITUACIONES QUE NOS SUPEREN**

La atención profesional permite dar respuesta a situaciones que el apoyo entre pares no puede resolver. Por ejemplo, si perdemos la capacidad de dormir, puede ser momento de buscar ayuda profesional.

1.4 LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y LAS ENTIDADES DE SALUD MENTAL

Las asociaciones y colectivos vinculados a la salud mental nacen de la necesidad de compartir vínculos de cooperación, de generar espacios de reciprocidad entre las personas y de crear comunidad. Su misión cuenta con unos principios y valores compartidos y comunes con los de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM). Las entidades y colectivos pueden potenciar el bienestar de las personas que forman parte, y de la comunidad, en general, a partir del apoyo mutuo que ofrecen los GAM.

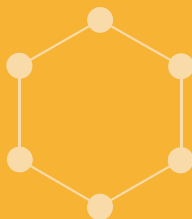
Por esta razón, desde el proyecto Activa't se considera fundamental y se recomienda que los GAM estén vinculados a entidades de salud mental en primera persona y/o de familiares, o a otros colectivos de salud mental que los den cobertura. Igualmente, el proyecto Activa't fomenta la creación de grupos de ayuda mutua en las entidades, ya sea con su propia base social, con la colaboración de otras entidades o con personas de la comunidad.

Los GAM conectan a las entidades o colectivos con las necesidades, los deseos y las propuestas de todas las personas. Recíprocamente, la relación con la entidad o colectivo le da al GAM una cobertura estructural que le aporta actividades, acciones y espacios complementarios: reivindicaciones, propuestas de mejora a los servicios de salud mental, organización de jornadas o debates, salidas de ocio, espacios de apoyo individual, etc.

La relación entre las participantes de un GAM y el resto de la entidad o colectivo es un aspecto que hay que cuidar mucho. Es importante diferenciar y articular el espacio de GAM con los otros espacios y actividades que ofrecen las asociaciones o colectivos organizados. Así mismo, también es importante que las propuestas del GAM lleguen a los órganos de gobierno de las entidades o asociaciones (Juntas y Asambleas) y que las actividades o propuestas de la entidad lleguen a las participantes del GAM. El servicio Espai Situa't del proyecto Activa't ofrece orientación y apoyo sobre estas cuestiones.

Cuando los GAM nacen del impulso de un conjunto de personas no asociadas se recomienda valorar la posibilidad de acercarse y sumar sinergias con las entidades de salud mental locales. En los casos en que no haya ninguna asociación en el territorio se puede iniciar la creación de una nueva entidad. Para acceder a información sobre asociaciones en salud mental o sobre cómo crear una nueva se puede contactar con la Federación Salut Mental Catalunya, la Federación Veus o Activament Catalunya Associació.

2 Qué es un Grupo de Ayuda Mutua (GAM)



2.1 DEFINICIÓN DE GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM)

Un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es un espacio de escucha y comprensión, en el cual varias personas que compartimos un mismo problema, dificultad o preocupación nos reunimos para intentar superar o mejorar nuestra situación.



ES UNA ACTIVIDAD COLECTIVA.

Requiere de un conjunto pequeño de personas que asumimos el compromiso de reunirnos periódicamente para explicarnos nuestras vivencias, compartir experiencias y construir un vínculo social basado en la confianza y el respeto por las demás.

ES UNA ACTIVIDAD PARA APOYARNOS ANTE UN PROBLEMA.

Necesita que todas las personas que participamos nos abramos al apoyo de las demás, a la vez que ofrecemos nuestro bagaje de experiencia y nuestro apoyo para que todas mejoremos nuestra situación.

ES UNA ACTIVIDAD HORIZONTAL.

Supone reciprocidad entre todas las personas participantes. El funcionamiento del grupo requiere corresponsabilización. No hay personas usuarias de GAM, sino compañeras, y nadie ejerce un rol de profesional, el saber lo aporta la experiencia.

2.2 QUÉ ES UN GAM DE SALUD MENTAL EN 1ª PERSONA

Hay muchos tipos de Grupos de Ayuda Mutua, en función del colectivo de personas que decide reunirse. Por ejemplo, los de personas que se apoyan para hacer frente a una enfermedad crónica, para superar una pérdida o hacer un duelo, para solucionar un problema de adicción, etc.

En un GAM de salud mental en 1ª persona nos reunimos quiénes hemos pasado o estamos pasando por una situación de sufrimiento psicológico y/o diversidad mental. Supone haber vivido un problema de salud mental y las consecuencias psicosociales que puede comportar.

2.3 OBJETIVOS DE UN GAM DE SALUD MENTAL EN 1A PERSONA

Los espacios de apoyo mutuo tienen algunos objetivos comunes, referidos a su función básica de reunirnos personas que compartimos una dificultad para hacernos bien las unas a las otras:

OBJETIVOS:

Compartir experiencias y aprender colectivamente

Todas las personas tenemos un saber que nos otorga el hecho de vivir. En el grupo, recibimos y ofrecemos los aprendizajes y la información que tenemos, basándonos en nuestras vivencias, hablamos desde la experiencia propia. Compartir nuestro bagaje nos permite enriquecernos a todas del saber colectivo.

Dar y recibir apoyo

Apoyarnos es la esencia de un GAM. El apoyo mutuo significa que, más allá de nuestras dificultades, todas las personas podemos aportar al resto nuestro saber, escucha y empatía, a la vez que recogemos su experiencia y comprensión. La reciprocidad del intercambio, voluntario, promueve una ayuda de ida y vuelta.

Mejorar en bienestar

Todas las personas, con independencia de las dificultades que enfrentamos y de nuestro nivel de malestar, podemos mejorar nuestra calidad de vida. Un espacio de socialización desde la reciprocidad, donde podemos expresarnos libremente y compartir, es idóneo para sentirnos mejor con nosotras mismas y con la vida. Proporcionándonos herramientas y recursos para reforzar el autoestima y mejorar nuestro bienestar y calidad de vida.

En los GAM de salud mental en 1ª persona hay también un objetivo característico, distintivo, que responde a una dificultad generada por el estigma y el auto-estigma derivados del hecho de recibir un diagnóstico:

Abandonar el rol de enfermo.

Los diagnósticos psiquiátricos tienen un fuerte efecto identitario y afectan a la manera como nos vemos a nosotras mismas y como nos ven y tratan los demás. Como consecuencia, muchas personas pasamos a definirnos como enfermas, de forma que lo que hacemos, pensamos y sentimos se mira desde la patología. Cuando asumimos este rol suele acontecer una des-responsabilización sobre nuestra propia recuperación y una pérdida de control sobre nuestra vida, delegada a profesionales y familiares.

Participar en un GAM en 1ª persona permite desmontar progresivamente este papel aprendido de enfermo, gracias a que promueven la reciprocidad y la corresponsabilización, y porque acentúan el valor de la experiencia como un saber exclusivo que tenemos quienes hemos tenido estas vivencias

2.4 LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE UN GAM

Hay una serie de principios que definen la esencia y fundamentos de los grupos de ayuda mutua, y que los diferencian de otras actividades grupales. Cuando estos principios no se cumplen, no hay apoyo ni reciprocidad, ni las interacciones generan bienestar.

Horizontalidad



EXPERIENCIA COMÚN: El principal punto de unión de las personas es compartir experiencias y/o una misma necesidad. La comprensión y el apoyo se basan en la empatía que facilita tener una vivencia compartida.

SIN JERARQUÍAS: Los Grupos de Ayuda Mutua están basados en la horizontalidad de las relaciones y la igualdad entre las personas que los constituyen. La corresponsabilización requiere que todas las voces tengan la misma autoridad y reconocimiento. Todas las experiencias son igual de importantes y merecen ser compartidas.

SIN PROFESIONALES: En los GAM ninguna persona desarrolla un rol profesional (aunque alguien tenga estudios). En los grupos se habla desde la experiencia y no desde el saber académico. Esto también hace posible predicar con el ejemplo, y no al revés, y que se rompan las dinámicas y los roles aprendidos de persona enferma pasiva.

Voluntariedad



ASISTENCIA VOLUNTARIA: La decisión de recibir y dar apoyo, siempre tiene que ser propia y libre, nacida de una voluntad consciente y en primera persona. Las personas tienen que asistir a los encuentros por iniciativa propia y no sentirse obligadas a vincularse ni a asistir a las sesiones. La voluntariedad es necesaria para el compromiso con el grupo, para crear un clima de confianza y para abandonar el rol pasivo ante las dificultades. No se recomienda incluir a personas que asistan para ser dadas de alta de un servicio, porque las traiga un familiar o por cualquiera otro motivo que no sea su deseo de formar parte del GAM.

PARTICIPACIÓN SIN PRESIÓN: En el GAM somos libres de hablar o de no hacerlo. Nadie se tiene que sentir forzado a exponer sus sentimientos, emociones o pensamientos ante las demás. Escuchar también es una manera válida de participar y ayudar. Cada persona necesita su tiempo para abrirse al grupo.

Respeto



VALOR DE LA DIVERSIDAD DE VOCES: La voz de todas las personas tiene la misma validez e importancia. Valorar la diversidad presupone fomentar que cada persona pueda hacer sentir su propia voz, sus ideas y propuestas. En los GAM no hay una voz única, sino múltiples y diversas, y todas juntas nos enriquecen. Todas las personas somos valiosas por el hecho de ser personas. Un GAM requiere valorar y respetar a todas las participantes, sus ideas, maneras de ser y experiencias de vida, sin juicios.

ESCUCHA, COMPRENSIÓN Y EMPATÍA: La escucha es el principal canal de reconocimiento de las demás, y por tanto de su subjetividad y dolor, y se encuentra en la base del apoyo emocional. La reciprocidad y el apoyo mutuo implican reconocer y respetar el sufrimiento y/o las dificultades del resto. El funcionamiento de un GAM requiere que todas las personas aprendan a identificar y validar las necesidades de las otras personas del grupo.

2.5 MOTIVOS PARA PARTICIPAR DE UN GAM

Las personas se acercan al GAM por motivos muy diversos, algunos de los cuales no siempre coinciden con los objetivos y finalidades del mismo. Por eso es importante conocerlos. Además, a la hora de entender por qué las personas participan de estos espacios, hay que tener presente que los motivos suelen variar con el paso del tiempo.

2.5.1. MOTIVOS PARA EMPEZAR A PARTICIPAR DE UN GAM

Las personas acostumbramos a buscar un GAM para cubrir necesidades personales y/o para hacer frente a algunas dificultades ante las cuales no encontramos respuesta en otros contextos. Los principales motivos que se suelen exponer son:

Ampliar la red social y romper con el aislamiento

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

Muchas personas que hemos pasado por un problema de salud mental hemos perdido amistades y relaciones y/o hemos tenido dificultades para hacernos una red social. Por los prejuicios sociales o por autoestigma, a menudo nos encontramos en una situación de aislamiento que agrava nuestro sufrimiento y dificulta la recuperación. Formar parte de un GAM es una oportunidad para revertir esta situación, y ampliar nuestro círculo de relaciones.

Compartir experiencias y relacionarse con iguales

“En el grupo conoces gente que tiene la misma problemática y puedes hablar de tus problemas. Y hablas desde la igualdad con gente que le pasan cosas como a ti.”

Las personas valoramos muy positivamente que las compañeras del GAM también hayan pasado por un problema de salud mental. Esto nos ayuda a sentirnos comprendidas, facilita la confianza recíproca y la interacción más libre. No necesariamente se comparten síntomas o diagnósticos, pero todas sabemos la carga que supone atravesar un sufrimiento, el peso de haber recibido un diagnóstico, las dificultades de los efectos secundarios de la medicación, etc.

Encontrar comprensión y evitar el miedo al rechazo

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

En un GAM de salud mental en 1ª persona, no es habitual reproducir los prejuicios de peligrosidad, impredecibilidad, que somos personas tóxicas o débiles de carácter, etc. Las reacciones discriminatorias de la sociedad, de miedo y rechazo, y la anticipación de estas reacciones por nuestra parte, son muy limitantes para las relaciones sociales. Esta dificultad no está en el GAM, lo cual facilita hablar de temas personales vinculados a la salud mental.

Buscar información y resolver dudas

“Yo no sabía que tenía derecho a una pensión, nadie me había dicho que tenía derecho. 4 ingresos he tenido por estrés laboral y ni el psiquiatra ni la trabajadora social me informaron. Si no hubiera venido a la asociación, quizás continuaría recayendo y hubiera acabado mucho peor, porque cada vez cuesta más recuperarse.”

Las personas también nos acercamos a un espacio de apoyo mutuo buscando un conocimiento específico que otros que han pasado por una misma situación pueden tener, al haberlo aprendido por experiencia. Por ejemplo, a menudo pedimos información sobre recursos disponibles fuera de la red de atención sanitaria, o sobre cuestiones legales y de derechos, como por ejemplo las pensiones o los trámites para la discapacidad, etc. El GAM es un espacio de conocimiento compartido y de aprendizaje.

ATENCIÓN: Todos estos motivos, y otros muchos, son válidos para participar de un GAM. Ahora bien, es recomendable que las personas que quieren incorporarse a un grupo tengan más de un motivo y/o desarrollen otras motivaciones. En caso contrario, pueden darse distorsiones de las dinámicas adecuadas o abandonos del grupo, cuando la persona ya ha logrado sus objetivos.

Por ejemplo:

- **Si sólo hay una motivación de socializar:** Es posible que cueste más poder centrar las conversaciones en temas relacionados con la salud mental, que el espacio devenga una tertulia de amigos y/o que haya más dificultades para hablar de experiencias emocionalmente difíciles de gestionar. Otros espacios de apoyo mutuo responden a esta necesidad.
- **Si sólo hay una motivación de buscar información:** Es habitual que la persona se desvincule rápidamente del GAM cuando obtiene el conocimiento que buscaba. Si no aparecen nuevos motivos, la continuidad del grupo puede verse afectada.
- **Si sólo se quiere compartir con “iguales”:** Cuando esto pasa se puede reforzar el rol de enfermo, la identificación con el diagnóstico y/o la sintomatología, como si las personas con sufrimiento psicológico y diversidad mental fuéramos un tipo específico de ser.

2.5.2 MOTIVOS PARA CONTINUAR PARTICIPANDO DE UN GAM

Algunas personas continuamos participando durante largos periodos de tiempos en un GAM, no porque necesitemos actualmente este tipo de apoyo (como mínimo, no de manera constante), sino porque nos hace bien sentir que podemos ofrecer nuestro apoyo a otras. En estos casos, los motivos son:

Otorgar un sentido positivo a la propia experiencia

“Compartir mi experiencia con otras me ayuda a otorgarle un sentido a lo que he vivido, que no sea un sufrimiento vacío, que lo pueda sentir como un aprendizaje. Me sirve creer que puede ser útil para alguien más, aquello que he aprendido.”

Las experiencias de sufrimiento psicológico y diversidad mental son una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal. Cuando podemos otorgar un significado a nuestras vivencias y somos capaces de entenderlas como un bagaje de conocimiento, podemos crecer como personas. Compartir con otras personas que están viviendo aquello que vivimos nosotras es una oportunidad para resignificar nuestro pasado, y el sufrimiento puede pasar a tener un sentido positivo.

Valorarnos al ser un apoyo para otros

“No es que yo sepa más que los demás, no es que haga algo especial, no sé si soy buen moderador. Pero ves que la gente viene, y que le hace bien venir, y que si vienen también es porque yo vengo cada semana. Y te explican cuando les pasan cosas, y te agradecen que escuches. Yo también agradezco, me hace bien hacer lo que hago. Antes no sabía que podía hacer esto, no me imaginaba que podría hacer esto.”

Las personas que llevamos un tiempo participando en un GAM y que podemos colaborar en su funcionamiento gracias a esta experiencia, que hemos aprendido a escuchar y a facilitar que otras puedan expresarse, encontramos un espejo en el que mirarnos que nos hace sentir válidas para apoyar. Para algunas personas, puede ser la primera vez que ejercemos un rol socialmente valorado. Para todas, es una fuente de fortalecimiento de la autoestima.

ATENCIÓN: Las personas que traen o desarrollan estas nuevas motivaciones, basadas en el bienestar que genera poder ser un apoyo para otras, son quienes permiten que un GAM o un Programa de GAM tenga continuidad en el tiempo. Es muy importante trabajar y reflexionar a lo largo de las sesiones para fomentar y fortalecer los valores de solidaridad entre las participantes. La forma más simple de hacerlo es explicar al resto por qué hacemos de moderadoras del grupo, qué nos aporta a nuestra calidad de vida y autoestima hacerlo.

2.6 LOS LÍMITES DE LOS GAM

Los Grupos de Ayuda Mutua tienen dos tipos de límites. Unos externos, referidos a otras actividades que pueden tener algunas características parecidas, pero que no son un GAM, y que pueden llevar a confusiones. Otros internos, relacionados con varias actividades de apoyo mutuo que son solidarias y enriquecen a las personas y al grupo cuando están presentes, pero que van más allá de la propia actividad.

2.6.1 QUÉ NO ES UN GAM

Terapia Grupal

UN GAM NO ES UNA FORMA DE PSICOTERAPIA, a pesar de que pueda tener efectos beneficiosos para nuestra salud mental. Su objetivo no es hacer tratamiento. Además, las relaciones se basan en la horizontalidad, ninguna persona ocupa el rol de enfermo y ninguna asume un rol profesional.

Podemos identificar una confusión cuando las personas se dan consejos, le dicen a otras qué tienen que hacer o que no tienen que hacer y/o participan desde el rol de profesional con un saber académico y no desde la experiencia.

Tertulia de Amigos

UN GAM NO ES UN ESPACIO LÚDICO. A pesar de que podemos tener momentos distendidos y nos sirva para socializar, su función no es distraernos. Además, no hace falta que las personas tengan un vínculo de amistad para ser compañeras de este espacio ni para darse apoyo mutuo.

Podemos identificar una confusión cuando las personas centran las conversaciones en temas lúdicos y/o cotidianos, no en cuestiones relacionadas con salud mental. También, especialmente, cuando se rechaza tratar temas que mueven emociones “difíciles”.

Espacio de Debate

UN GAM NO ES UN ESPACIO ACADÉMICO. No se trata de convencer a otros de nuestra verdad ni tenemos que llegar a conclusiones consensuadas. Cada persona hace su proceso de aprendizaje, según las propias experiencias vitales. Podemos compartir qué nos sirve creer a nosotros, no qué tienen que creer el resto.

Podemos identificar una confusión cuando las personas argumentan y contra-argumentan, intentándose convencer sobre la veracidad o mayor validez de una idea o teoría. También cuando se habla desde el saber académico, no desde la experiencia.

2.6.2 EL APOYO MUTUO MÁS ALLÁ DEL GAM

Si somos una entidad, colectivo o movimiento social tenemos que tener presente, para que nuestro GAM funcione, que el apoyo mutuo tiene que ser transversal a todos nuestros proyectos, y no una actividad puntual. Es como sucede, de manera análoga, con el feminismo: no basta con hacer un taller de feminismo, hay que introducir la perspectiva de género en las entidades.

Otras actividades de Apoyo Mutuo

Hay diferentes actividades y proyectos que podemos promover para consolidar el apoyo mutuo, que cubren otras necesidades a las cuales un GAM no puede responder. Entre estas, se recomienda atender a las situaciones de crisis, el ocio compartido y el aprendizaje colectivo.

Apoyo Mutuo en Crisis o Momentos de Dificultades

LOS EQUIPOS DE ACOMPAÑAMIENTO. Red de personas auto-organizada para apoyar a las compañeras de la entidad o colectivo cuando están atravesando un momento de crisis o sufrimiento intenso. Por ejemplo, en casos de ingresos, agorafobia, recaídas u otras dificultades que impiden a las personas asistir a un GAM y/o que requieren de un apoyo más intenso o sostenido en el tiempo.

Ocio Autogestionado Compartido

RED DE OCIO. Auto-organización de actividades orientadas a promover el ocio compartido en espacios de la comunidad o en la naturaleza, autogestionadas por las propias personas socias o que forman parte del colectivo (sin profesionales). Todas las personas tenemos necesidades lúdicas y sociales, y nuestro bienestar depende, en parte, de hacer actividades que nos permitan disfrutar de la vida.

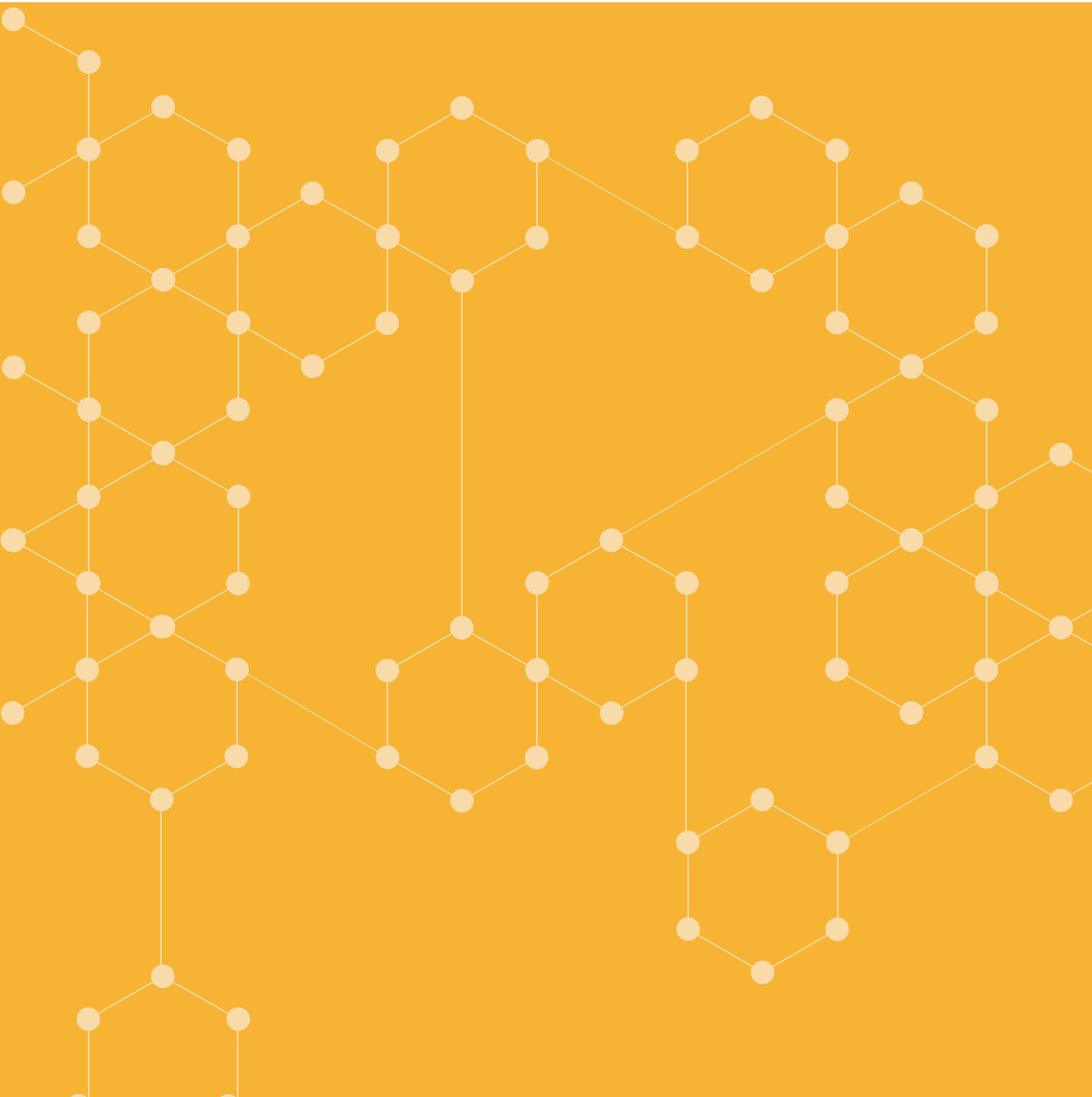
Espacios de Aprendizaje Colectivo

LOS ESPACIOS DE REFLEXIÓN. Hay muchas actividades que nos ayudan a reflexionar y aprender a funcionar de manera cooperativa y desde el respeto a la diversidad. Los encuentros de reflexión de género, los espacios de debate sobre otros colectivos oprimidos o temas que no sabemos cómo tratar, los Cine-Fóruns o los clubes de lectura, son algunos ejemplos posibles para enriquecer el apoyo mutuo de un colectivo.

Para evitar caer en un funcionamiento cerrado, reproduciendo lógicas de exclusión, se recomienda que las actividades de apoyo mutuo más allá del GAM sean **abiertas** a todas las personas que quieran participar, y no exclusivas para las que pertenecen a la entidad o al mismo colectivo. Además, las actividades de aprendizaje y reflexión pueden ser especialmente enriquecedoras cuando las hacemos en colaboración con otras entidades o movimientos sociales que trabajan temas diferentes en la salud mental y/o que luchan contra otras opresiones.

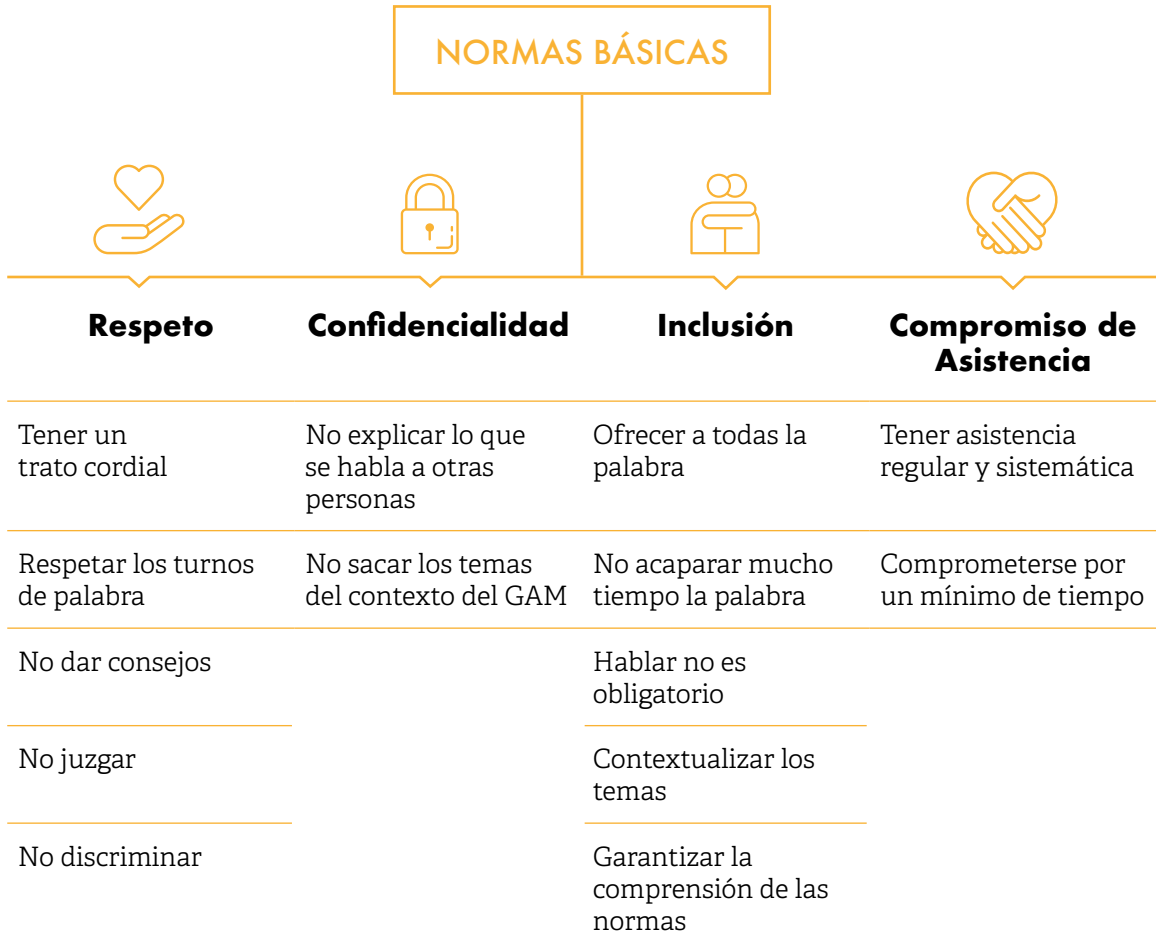
3

Cómo funciona un GAM



3.1 LAS NORMAS BÁSICAS DE FUNCIONAMIENTO

La experiencia enseña que los GAM tienen que seguir una serie de reglas para funcionar de manera apropiada. Son las **Normas Básicas de Funcionamiento** que todos los grupos necesitan, con independencia de sus particularidades y/o de sus pactos específicos.



¿Por qué son Básicas estas normas?

Su condición de normas básicas responde tanto a cuestiones conceptuales y éticas, como a necesidades funcionales. Se tienen que seguir no sólo porque esto sea correcto, sino porque cuando no se cumplen aparecen grandes distorsiones de las dinámicas grupales, que pueden dar lugar a mucho malestar entre los participantes, generar abandonos y/o desembocar en la disolución del grupo.

RESPECTO

Para participar de un GAM tenemos que ser respetuosos con el resto de participantes que forman parte del grupo, con sus ideas, valores, maneras de ser y experiencias de vida. Cuando nos faltamos al respeto, las dinámicas pueden resultar nocivas para todas, y perjudiciales para el grupo. En términos concretos, la norma del respeto toma varias formas.

Tener un trato cordial

Tener un trato cordial y hablarnos de manera adecuada. Hace falta que seamos amables con las compañeras, que no utilicemos groserías, que no levantemos la voz y que evitemos las palabras que puedan hacernos daño. Un GAM busca ser un espacio de bienestar.

Respetar los turnos de palabra

Hay que posibilitar y respetar el momento de expresión de todas las personas participantes. Esto significa dos cosas: que no tenemos que hablar dos o más personas a la vez y que no tenemos que cambiar o saltar del tema que haya iniciado alguien hasta que éste no se acabe de compartir y tratar.

No juzgar

Cada cual tiene sus ideas, valores y maneras de ser. Toda persona participante del GAM se tiene que sentir cómoda y segura para poder hablar con naturalidad de sus experiencias. Hay que ser cuidadosas con las palabras y expresiones que usamos, puesto que estas pueden ir cargadas de juicios de valor.

No dar consejos

Todas las personas participantes en los grupos somos adultas, racionales e inteligentes para hacer nuestro propio proceso de aprendizaje. Podemos explicar qué nos va bien o qué nos va mal a nosotras, pero no le decimos a nadie qué tiene que hacer o qué no tiene que hacer, cómo se tiene que comportar o qué tendría que pensar.

No discriminar

En un GAM no se pueden permitir los comportamientos racistas, machistas, homófobos, islamófobos u otras discriminaciones a personas de colectivos oprimidos. La libertad de expresión y no juzgar tienen el límite de las agresiones y la violencia que supone la discriminación.

INCLUSIÓN

Para garantizar el buen funcionamiento de un GAM es necesario que todas y cada una de las personas que formamos parte del grupo podamos integrarnos y sentirnos partícipes de sus dinámicas y funcionamiento. En caso contrario, de no sentirnos incluidas, será difícil que nos vinculemos al grupo y quizás acabaremos marchando o sintiéndonos mal. En términos concretos, para cumplir esta norma tenemos que tener presente los siguientes factores:

Ofrecer la palabra a todas las personas

Se tiene que brindar la posibilidad de participar a todas las personas del GAM, invitándolas a exponer sus experiencias, ideas, dudas y necesidades al resto de compañeros y compañeras. Todas tenemos que tener la oportunidad de hablar en cada una de las sesiones del grupo.

No forzar la palabra de nadie

Tener la oportunidad de hablar no significa que debamos hacerlo. En un GAM nadie está obligado a hablar. Hay muchas formas válidas de participar, no sólo hablando. Cada persona necesita su tiempo para abrirse al grupo y encuentra cuando es su momento adecuado para compartir sus experiencias.

Tener cuidado que nadie acapare la palabra

Tener cuidado que nadie acapare la palabra mucho rato, ni que se produzcan largos diálogos entre dos o más personas, en detrimento del resto. Tenemos que cuidar que los tiempos estén repartidos y que todas las personas puedan formar parte de las conversaciones.

Contextualizar los temas de conversación

Hace falta que nos aseguremos que todas las participantes del GAM sepan de qué se habla y a qué se hace referencia en cada sesión. Se tiene que prestar especial atención a las personas que se incorporan nuevas a un grupo que lleva un tiempo en funcionamiento y a las participantes que han faltado a algunas sesiones.

Asegurarse que todas las participantes entienden el funcionamiento del GAM

Especialmente importante para las personas recién llegadas al grupo y/o que nunca han participado de un espacio de apoyo mutuo. Una persona que no sabe qué es un GAM, cómo funciona, cuáles son sus normas y sus objetivos puede distorsionar las dinámicas.

CONFIDENCIALIDAD

No se pueden llevar fuera del grupo las experiencias de vida escuchadas, ni aquello que se haya visto y/o compartido en una sesión de GAM. Para poder abrirnos al grupo, las personas necesitamos sentirnos seguras de que aquello que hemos expuesto de nosotras mismas no será público.

No se revelará a terceras personas

No se revelará a terceras personas ninguna información ni detalle que se haya conocido de otra persona del GAM dentro de una sesión. A todas nos heriría mucho que aquello que hemos compartido con el grupo llegara a personas ajenas. Es imprescindible no revelar quién o qué se ha dicho en el contexto del GAM.

No se sacarán fuera de contexto del GAM los temas

No se sacarán fuera de contexto del GAM los temas que aparezcan dentro de una sesión. Cualquier lugar o momento no es adecuado para hablar de aquello que tratamos en el grupo. Se recomienda no sacar los temas personales en otros espacios si las personas no lo piden explícitamente. Si nos quedan temas pendientes de hablar, los abordaremos en próximas sesiones de GAM.

COMPROMISO DE ASISTENCIA

Es necesario que las personas que queramos formar parte de un GAM asumamos la responsabilidad de asistir a sus sesiones. Todas tenemos que entender que no se trata de una actividad puntual, sino que el funcionamiento implica la participación de las personas del grupo a lo largo de un cierto tiempo. Este compromiso, toma dos formas:

Asistir de manera regular

Quiénes queremos participar en un GAM nos tenemos que comprometer a ir a sus sesiones de manera sistemática. Los grupos requieren una cierta estabilidad en su composición. La irregularidad en la asistencia afecta a la confianza para abrirnos al grupo y el desempeño de la norma de inclusión.

Comprometerse por un mínimo de sesiones

Participar de un GAM requiere asumir que habrá que participar a lo largo de varios encuentros. Muchos temas no pueden ser tratados y elaborados emocionalmente en un único día. Recomendamos un mínimo de 6 sesiones.

3.2 LOS PACTOS ADICIONALES

¿Qué son los Pactos Adicionales?

Son toda una serie de acuerdos, complementarios a las normas básicas, a los que tienen que llegar las personas que participan de un GAM para favorecer su correcto desarrollo. Su particularidad es que son específicos de cada grupo y responden a las características de la entidad o colectivo y a las necesidades de las participantes.

¿Para qué sirven los Pactos Adicionales?

Es importante que se articulen y sean coherentes con las Normas Básicas y con los Principios del GAM, los cuales no son un dogma, sino un instrumento práctico nacido de la experiencia, pensadas para favorecer el logro de los objetivos de un GAM y ayudar a garantizar el bienestar de las personas que participan. Hay que saber adaptarlas a las necesidades del grupo, y no al revés.

Establecer y consensuar una amplia serie de pequeños pactos es la mejor manera de prevenir posteriores malentendidos y dificultades. Su importancia radica en que permiten matizar o adaptar las Normas Básicas a situaciones concretas reales. También añaden otras consideraciones que no recogen las normas pero que pueden afectar a las dinámicas del grupo.

Los Pactos Adicionales son una **responsabilidad de todas las participantes del grupo** y se tienen que consensuar de manera grupal. Cuando la composición del grupo varía o se incorporan personas nuevas, hay que actualizar o redefinir los pactos.

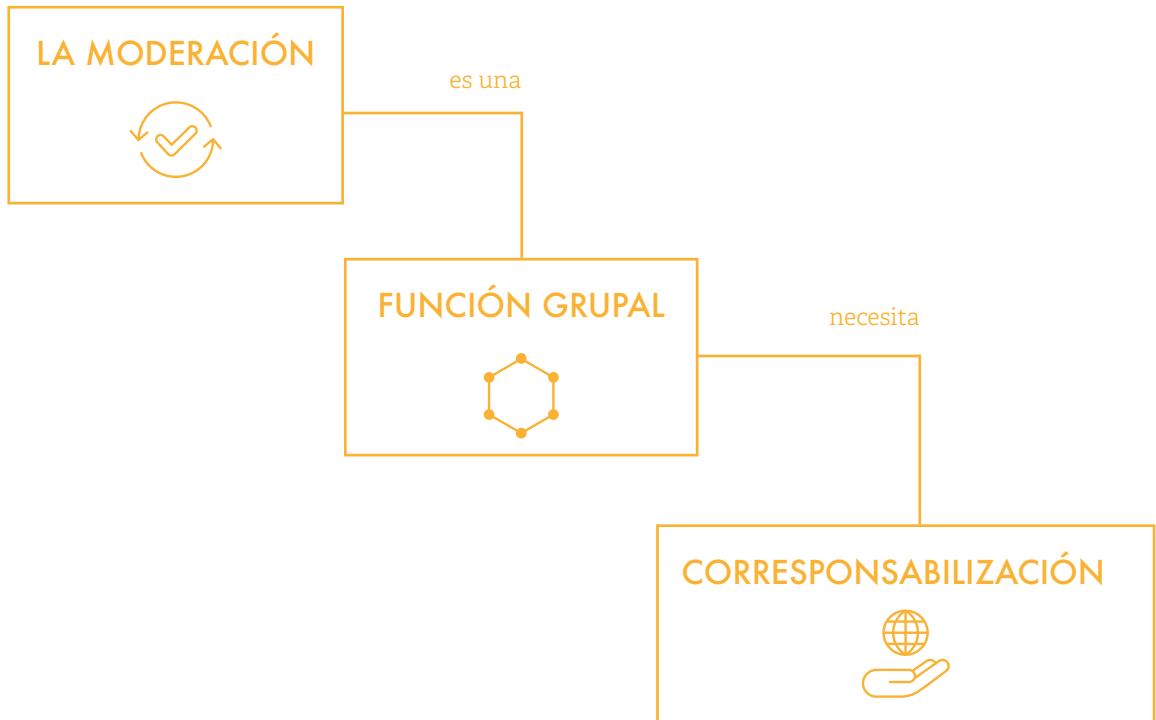
Ejemplos de Pactos Adicionales:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Se permitirá participar a una persona que tendrá que faltar, sistemáticamente, a varias sesiones de GAM? ¿Qué excepciones se harán? Ejemplo: personas que trabajan con turnos rotativos | <ul style="list-style-type: none">• ¿Se permitirá tener el móvil encendido en las sesiones? ¿Cuándo se harán excepciones? Ejemplo: madre/padre que tiene que dejar los hijos solos en casa para asistir |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Se permitirá a las personas salir a fumar o hacer una pausa en medio de las sesiones? ¿Esto es igual para todas las participantes del grupo o sólo en casos excepcionales? | <ul style="list-style-type: none">• ¿En qué circunstancias de malestar, crisis, recaídas o síntomas que afectan al funcionamiento del GAM tendremos que dejar de participar de las sesiones, hasta poder volver? |

3.3 LA MODERACIÓN DE UN GAM

La Moderación es la tarea que se hace en un grupo para que los intercambios entre las personas que participan sean adecuados para el desempeño de los objetivos grupales, facilitando su correcto desarrollo y evitando o reconduciendo posibles distorsiones de las dinámicas del GAM.

La Moderación es una función grupal. Esto significa que todas las personas del grupo se tienen que corresponsabilizar de su desarrollo y tienen que colaborar para que el GAM ayude al bienestar de las personas que participan.



3.3.1. EL ROL DE LAS PERSONAS MODERADORAS

Las personas que moderan un GAM tienen unas funciones y unas tareas concretas de las que se tienen que responsabilizar, que definen su rol. Entre estas tareas se incluye:

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Resolver las necesidades logísticas por el funcionamiento del GAM (espacio adecuado, agua, etc.). | <ul style="list-style-type: none">• Explicar o recordar a las participantes del GAM las Normas Básicas y los Pactos Adicionales propios del grupo. | <ul style="list-style-type: none">• Facilitar la reflexión y aprendizaje para todas las personas del grupo de las dinámicas adecuadas para el correcto desarrollo de un GAM. |
| <ul style="list-style-type: none">• Hacer las acogidas de nuevas personas que se quieran añadir al grupo. | <ul style="list-style-type: none">• Ayudar a identificar y poner encima de la mesa posibles distorsiones y/o malestares que se puedan producir en el GAM. | <ul style="list-style-type: none">• Formar o colaborar en la formación de futuras personas moderadoras de GAM. |

3.3.2. REQUISITOS PARA HACER DE MODERADOR/A DE GAM

Para moderar un GAM no necesitamos ser personas especiales ni tener formación académica previa. La moderación no es un rol restringido a un tipo de persona. Las habilidades personales necesarias para la moderación se desarrollan y potencian con la práctica.

Todas las personas que participamos en un GAM podemos llegar a ser responsables para desarrollar esta función. Idealmente, todas las participantes de un grupo tendrían que hacer el aprendizaje para corresponsabilizarse de su funcionamiento.

Requisitos Básicos para hacer de Moderador/a de un Grupo de Ayuda Mutua de Salud Mental en 1ª persona

Experiencia de Salud Mental en 1ª Persona

REQUISITO INDISPENSABLE, tanto para participar de un GAM de salud mental en 1ª persona como para moderarlo. Toda persona que forma parte de un grupo y que quiera hacer de moderador/a tiene que tener la oportunidad de hacer el aprendizaje para asumir este rol.

Experiencia participando en GAM

REQUISITO RECOMENDADO para desarrollar el rol de moderador/a de GAM. Los grupos necesitan personas capaces de identificar posibles distorsiones y/o dificultades que se puedan presentar, para reconducirlas. Este conocimiento se adquiere gradualmente, con la práctica. Por eso, se recomienda contar con personas que ya tengan este saber, especialmente cuando se abre un GAM nuevo.

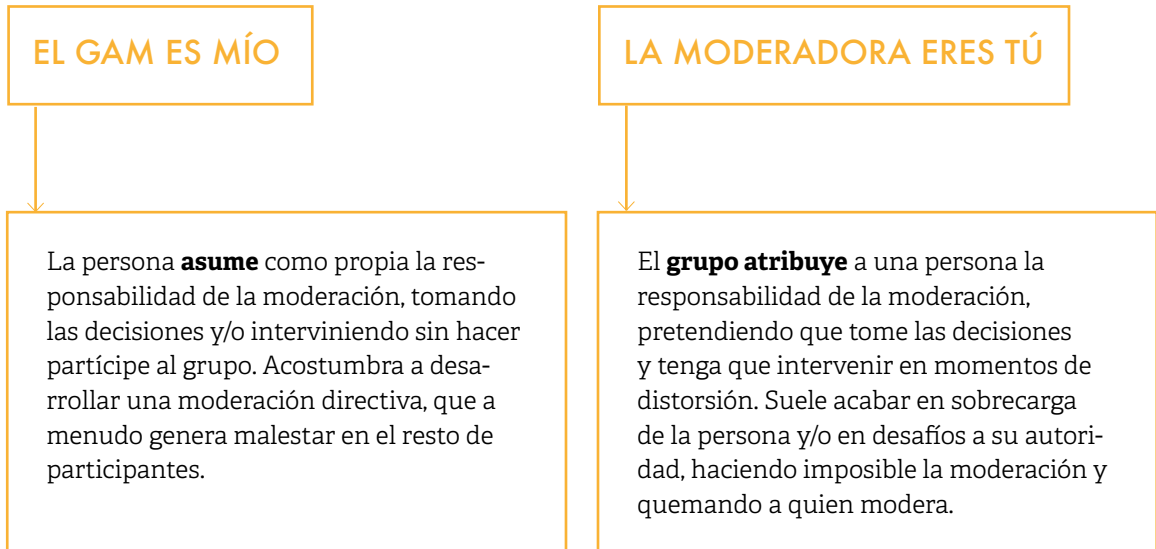
Formación en Moderación de GAM

REQUISITO RECOMENDADO para enriquecer las capacidades aprendidas por experiencia en la moderación de un GAM. A menudo, sabemos lo que hacemos pero no sabemos explicarlo o tenemos dudas sobre cómo resolver situaciones difíciles. La formación ayuda a tener más herramientas de moderación. Se recomienda que los grupos hagan tanto una formación inicial como formación continuada, con apoyo exterior o de manera autodidacta.

Cuando un grupo quiere iniciar sus sesiones de GAM, no siempre puede contar con una o más personas experimentadas. En estos casos, la corresponsabilización de la moderación se tiene que asumir desde el primer día por todas las participantes que ponen en marcha el GAM.





3.3.3. LOS RIESGOS DE LA MODERACIÓN: LA CONFUSIÓN ENTRE EL ROL Y LA PERSONA

En la Moderación de un GAM hay un doble riesgo que puede afectar a uno de sus Principios Básicos: la Horizontalidad. Ésta se ve rota cuando se produce una confusión entre el rol de moderador/a y la persona que desarrolla este rol.



3.3.4. SITUACIONES QUE DISTORSIONAN UN GAM

Hay situaciones que no siempre son fáciles de detectar pero que afectan al buen desarrollo de un GAM, porque rompen las normas básicas o porque no se ajustan a los objetivos del apoyo mutuo en salud mental. En algunos casos, pueden ser muy invalidantes de las experiencias y emociones de las personas, por lo cual el grupo tiene que ser muy riguroso en no permitir las; en otros casos, son situaciones que hay que reconducir pero que tan sólo afectan negativamente al grupo si son persistentes y/o repetidas.

<p>El Monólogo</p> 	<p>Una persona acapara mucho rato el turno de palabra. Rompe la norma de inclusión. Hay que recordar que la palabra tiene que circular para que todas tengamos la oportunidad de participar. Si alguien del grupo tiene mucha necesidad de hablar, se puede hacer mención a que el turno volverá a llegarle.</p>
<p>El Ping Pong</p> 	<p>Dos o más personas del GAM mantienen la palabra pero no dejan espacio al resto. El turno de palabra circula, pero no para todas. Rompe la norma de inclusión. Hay que hacer explícita la dinámica y abrir la participación, preguntando si alguien más tiene algo que decir sobre el tema o si el resto tiene un nuevo tema a compartir.</p>
<p>El Yo - Yo</p> 	<p>Una persona lleva todos los temas de conversación a sí misma. En lugar de permitir que el resto de participantes puedan explicar sus vivencias, siempre habla de su vida y experiencias. Rompe la norma de inclusión. Hay que hacer explícita la dinámica y volver a abrir al grupo el tema del que se hablaba.</p>
<p>La Discusión</p> 	<p>Dos o más personas se intentan convencer mutuamente o al grupo de la verdad o preferencia de una idea o teoría. Rompe la norma de respeto. Hay que recordar que en el GAM no hay ideas buenas o malas. Podemos explicar por qué nos sirve a nosotras pensar de una manera, no cómo tienen que pensar el resto.</p>

La Asamblea



Algunas personas del grupo hablan de temas que tienen que ver con la entidad o con la organización de sus actividades, en lugar de centrarse en las vivencias de las personas del grupo. **Distorsiona el objetivo básico del GAM.** Hay que poner sobre la mesa la situación y proponer tratar estos temas después de la sesión.

La Tertulia de Bar



Algunas personas hablan de temas lúdicos y/o cotidianos, no relacionados con salud mental. Si esto dura mucho rato no facilita que otras participantes puedan abrirse a hablar de temas personales de salud mental. **Distorsiona el objetivo básico del GAM.** Hay que poner sobre la mesa la situación y reconducir el tema.

El Sufrímetro



Una o más personas comparan a ver quién sufre más o quiénes tienen más derecho a sufrir. Invalida las vivencias de las otras y genera mucho malestar. **Rompe la norma de respeto.** Cuando se detecta, se tiene que hacer explícito y no permitir que continúe, es una distorsión que suele desembocar en conflictos y abandonos del grupo.

Yo te veo bien



Una o más personas contradicen el malestar o sufrimiento que explica un/a participante del GAM porque “no se le nota”. Invalida las vivencias del resto y genera mucho malestar. **Rompe la norma de respeto.** El grupo tiene que aprender a reconocer los sentimientos y emociones que expresan todas las participantes.

Vengo a vender mi libro



Una persona del grupo intenta convencer al resto de seguir un tipo de terapia o un tratamiento determinado que a ella le va bien. **Rompe la norma de respeto.** Hay que recordar al grupo que es correcto explicar a las otras los que nos va bien a nosotras, pero no decirles qué tienen que hacer.

3.3.5. RECOMENDACIONES PARA FAVORECER BUENAS DINÁMICAS

A pesar de no ser normas o principios, hay algunas recomendaciones que conviene seguir para promover el correcto desarrollo de las sesiones de GAM:

Hablar desde la Experiencia

Hablar desde las propias vivencias e historias personales favorece el cumplimiento de la norma de respeto y que no se den consejos. También evita el riesgo de caer en debates, en lugar de darnos apoyo mutuo. No se trata de decir aquello que se tendría que hacer, sino aquello que en nuestra vida cotidiana realmente hacemos, y cuáles son las estrategias propias y recursos aprendidos por experiencia.

Aterrizar los temas de conversación

Hablar poniendo ejemplos, utilizando analogías y/o un vocabulario al alcance de todo el mundo favorece el desempeño de la norma de inclusión. Al charlar de salud mental o de nuestra vida, la conversación puede devenir conceptual o filosófica. Tenemos que traducir los conceptos a palabras simples y/o explicarlos para que todas se sientan a gusto y puedan seguir la conversación.

Respetar los silencios del grupo

A menudo en las sesiones hay silencios o pausas significativas en las conversaciones. Esto no es malo. El silencio es parte del intercambio emocional de las personas participantes y puede ser una necesidad del grupo. Es recomendable no darse prisa para llenar el vacío. El silencio también favorece la inclusión de quien tiene menos facilidad para abrirse.

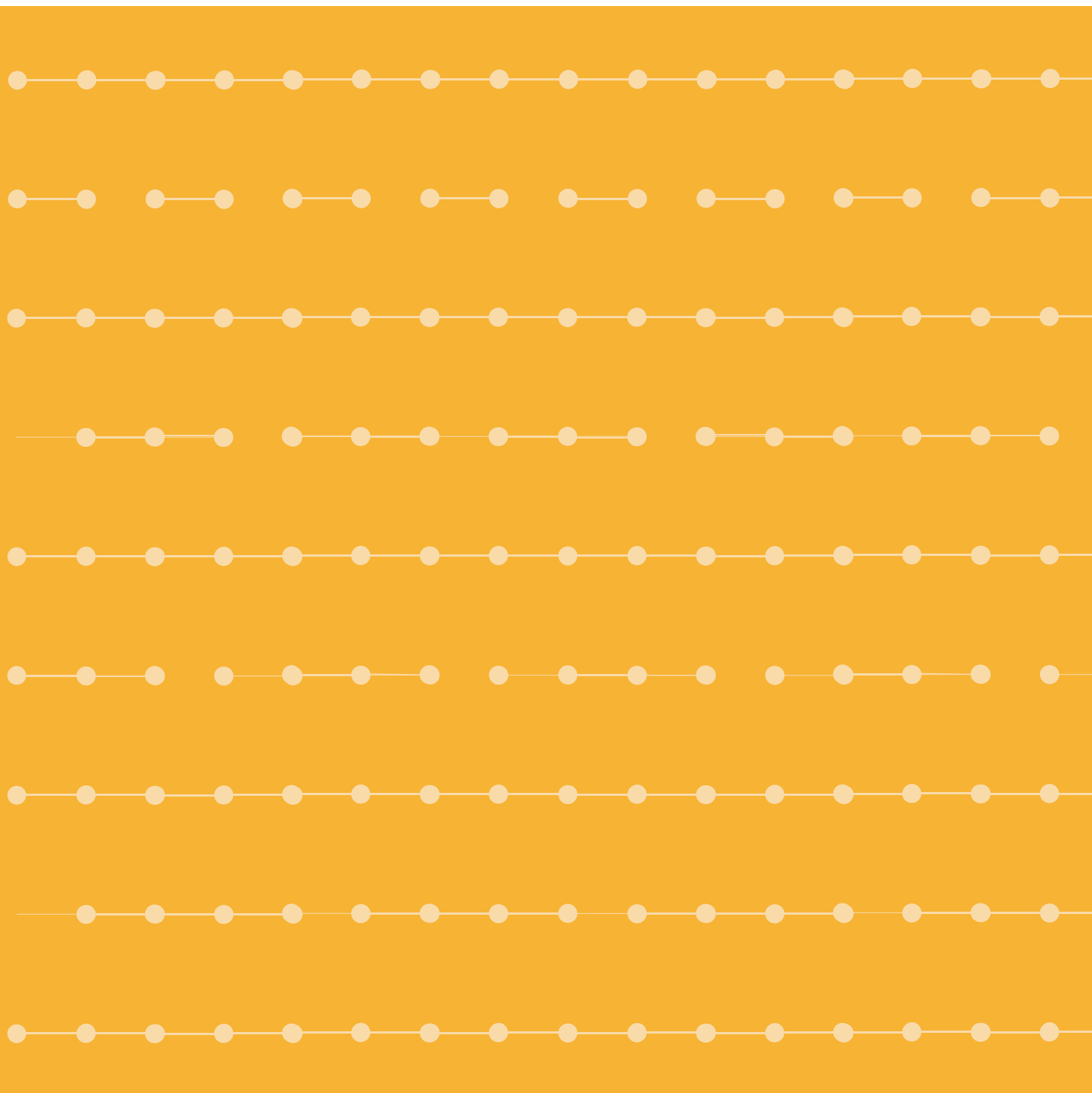
Evitar preguntar directamente a las personas

A veces, queremos saber qué piensan las personas del grupo sobre un tema determinado. Hay que recordar que la norma de inclusión supone que nadie está obligado ni se tiene que sentir presionado a hablar, por eso no es recomendable hacer preguntas directas. En estos casos, se pueden abrir preguntas al grupo, sin personalizar, para que hable quién quiera hacerlo.

Reconducir los conflictos y malestares

Cómo todo grupo humano, los GAM no están exentos de conflictos y/o malestares entre quienes lo forman. Siempre que haya dificultades, diferencias de pareceres o confrontaciones, se tienen que reconducir antes de continuar, por el bien de las dinámicas del grupo. La mejor manera de hacerlo es recurrir a las normas aceptadas, los pactos establecidos y al consenso grupal.

4 Momentos del GAM



4.1. CÓMO SE CONSTITUYE UN GAM

Aquello más básico para constituir un GAM es que haya un número mínimo de personas **con una experiencia o problemática común** que quiera reunirse para compartir sus vivencias y apoyarse para superar o hacer frente a la situación. En el caso de los GAM de salud mental en 1ª persona, en principio puede participar toda aquella persona que haya vivido o esté viviendo una experiencia de sufrimiento psicológico y/o diversidad mental. El número mínimo recomendado para iniciar un grupo es de 6 personas.

4.1.1. DONDE ENCONTRAR A LAS PERSONAS PARTICIPANTES DE UN GAM

Para iniciar un GAM tenemos que encontrar a las personas participantes. Las recomendaciones de cómo hacerlo dependen de si somos o no una entidad.

SI SOMOS UNA ENTIDAD

Si somos una asociación, una fundación o un colectivo ya organizado, para iniciar un GAM, es recomendable que busquemos a personas de la propia base social o que ya conozcan la entidad, para después abrir la participación fuera. Esto facilita la puesta en marcha del grupo.

Si incorporamos otras personas, habrá que hacerles una acogida también en la asociación, presentándoles nuestros proyectos, valores, normas, etc.

Si partimos de la propia base social, podemos usar todos los canales de comunicación internos que tengamos para invitarlas.

SI NO SOMOS UNA ENTIDAD

Si no somos una asociación, una fundación o un colectivo ya organizado, para iniciar un GAM, es recomendable que hagamos un llamamiento simultáneo, tanto a los servicios de salud mental del propio territorio (CSMAs, centros de día, clubes sociales, etc.) como a la sociedad en general, a través de las redes sociales u otros recursos.

No es recomendable iniciar un nuevo GAM con personas vinculadas a un único servicio, para poder tener una mayor diversidad de experiencias y referencias a compartir.

Si no tenemos canales de comunicación propios, podemos hacer carteles o pedir apoyo a los recursos del territorio.

Las personas que quieren poner en marcha un GAM, antes de hacer ninguna sesión, se tienen que reunir para consensuar sus normas de funcionamiento, pactos básicos y funciones de las participantes. La corresponsabilización, para el correcto desarrollo del GAM, empieza en el momento que las personas del grupo deciden darse apoyo mutuo. La horizontalidad es el principio sobre el cual se constituye un grupo.

4.1.2. LOS ASPECTOS FORMALES DE UN GAM

Hay cuatro **Aspectos Formales** de todo GAM que inciden directamente en su buen funcionamiento, y que las mismas participantes tienen que delimitar: el tamaño (número de participantes), la frecuencia de los encuentros, la duración de cada encuentro y el grado de apertura ante nuevos participantes. En el caso de los GAM en Salud Mental, es recomendable seguir las siguientes directrices:

Tamaño



NI GRANDE NI PEQUEÑO. La medida ideal de los Grupos de Ayuda Mutua oscila entre 6 y 10 personas. No se tendría que empezar con menos de 6 personas para poder continuar en caso de bajas o ausencias, ni con más de 10 participantes, para dejar tiempo a todas las personas a poder expresarse. Esta medida facilita un ambiente de confianza y la participación de todas.

Duración



NI LARGO NI CORTO. El tiempo ideal de cada sesión varía entre 90 y 120 minutos. Si duran menos de una hora y media, la sesión puede acabar cuando los temas están en su momento emocional más intenso, mientras que un GAM de más de dos horas puede ser emocionalmente agotador. Las sesiones tienen que otorgar el tiempo suficiente para conversar, desahogarse, profundizar y/o intercambiar ideas y conocimientos.

Frecuencia



NI MUY A MENUDO NI MUY ESPACIADO. La frecuencia ideal de las sesiones es de una vez por semana. Para dar mayor continuidad y confianza. Con una mayor frecuencia, nos podemos saturar o agotar. También podemos hacer sesiones cada 2 semanas, pero si están más espaciadas en el tiempo se pierde el hilo de las conversaciones y se hace más difícil la gestión de las emociones y la consolidación de los vínculos afectivos y de confianza.

Apertura



¿ADMITE O NO ADMITE NUEVAS PARTICIPANTES? Se recomienda cerrar el grupo a la incorporación de nuevas personas cuando lleguemos a 10 participantes. Como grupo también podemos decidir cerrarnos temporalmente cuando estamos tratando temas delicados emocionalmente, que requieren volver a iniciarse si entra una persona nueva.

Estas recomendaciones son extraídas de la experiencia acumulada, no un imperativo, y se pueden **adaptar a las necesidades del grupo**. Por ejemplo, se puede añadir una undécima persona al GAM si una persona lo necesita. O la sesión puede durar sólo una hora, en caso de que no se disponga más tiempo de un espacio, así como alargarse más del tiempo previsto si un día eso es bueno para el grupo.

4.1.3. CONSIDERACIONES PREVIAS PARA INICIAR UN GAM

A veces, la ilusión para iniciar un GAM nos puede hacer desatender algunas cuestiones logísticas y de recursos que son imprescindibles para garantizar la viabilidad y sostenibilidad del proyecto. Antes de empezar a hacer las sesiones con el grupo, tenemos que estar seguras que cubrimos las siguientes condiciones de posibilidad del proyecto:

Espacio adecuado para realizar una actividad grupal

Un GAM requiere de un espacio bastante confortable que permita que varias personas se reúnan un cierto tiempo a charlar. Esto supone condiciones adecuadas de ventilación, iluminación, temperatura ambiente, asientos, etc. Además, el espacio tiene que ser tranquilo y garantizar la intimidad y confidencialidad, para promover que las participantes hablen de temas personales relacionados con su salud mental.

Compromiso de asistencia de los participantes

Las personas que inician un grupo, o una parte de ellas, tienen que tener el compromiso de vincularse al GAM, como mínimo a lo largo de un cierto tiempo. Para poder abrirnos a otros, desarrollar el sentido de grupo y conocernos entre nosotras, es necesaria la continuidad en las sesiones. Si bien, siempre es importante tener una mínima estabilidad en los GAM, ésta es fundamental al empezar un grupo.

Compromiso de asistencia de los participantes

Los GAM requieren el desempeño de ciertas normas para funcionar de manera apropiada y que no haya distorsiones en las dinámicas grupales. Por eso se hace imprescindible que al menos algunas de las participantes del grupo sepan de moderación de GAM. Es recomendable contar con personas experimentadas. En caso contrario, el grupo se tiene que corresponsabilizar de aprender a hacerlo.

Un GAM es un espacio en el cual las personas compartimos experiencias de vida y situaciones que, a menudo, nos mueven emociones dolorosas o difíciles de gestionar. Hay que garantizar una continuidad mínima del grupo para dar tiempo a trabajar estas emociones. En caso contrario, podemos generar más sufrimiento a las personas o a nosotras mismas..

Se recomienda no iniciar un grupo de ayuda mutua si no se garantiza el desempeño de las condiciones mínimas de espacio y compromiso de asistencia y moderación por un mínimo de 3 meses.

4.2 EL CRECIMIENTO DE UN GAM: CÓMO ABRIR NUEVOS GRUPOS

A todo grupo que funciona le llega el momento de plantearse la necesidad de abrir un segundo grupo (y así sucesivamente). Hay tres motivos básicos por los cuales hay que iniciar un nuevo GAM:

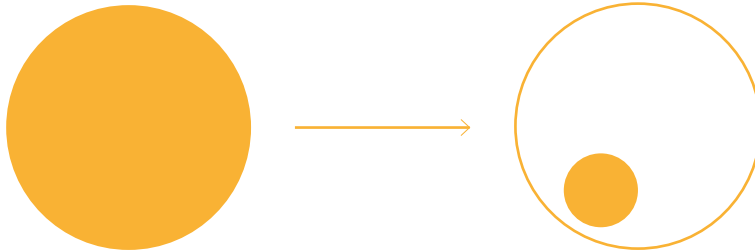
Superación del tamaño	El más habitual de los motivos para abrir un nuevo GAM se refiere a la cantidad de personas que participan. El máximo recomendable de participantes por grupo es de 10 personas. En caso de que este número se vea desbordado, para no impedir participar a nuevas personas habrá que abrir un nuevo grupo.
Tancament del Grup	Hemos visto que hay grupos que, por varios motivos, deciden que están cerrados a la incorporación de nuevas personas, a pesar de que sea de manera temporal. En estos casos, si se quiere dar respuesta a las demandas de nuevas incorporaciones, la entidad o colectivo tendrá que iniciar un nuevo grupo.
Abordaje de un Subtema	Cuando una entidad o colectivo tiene en funcionamiento varios GAM, en ocasiones se plantea la necesidad de hacer un grupo específico para hablar de un subtema relacionado con salud mental, como por ejemplo el abuso sexual infantil. De manera fija o temporal, se puede abrir un grupo que dé respuesta a esta necesidad.

4.2.1. MODELOS PARA ABRIR UN NUEVO GAM

A la hora de iniciar un segundo grupo (o tercero, cuarto, etc.), hay dos estrategias posibles, cada una de las cuales comporta sus propias ventajas y desventajas. Estos modelos son: **Un Nuevo Principio** y la **Mitosis Grupal**.

UN NUEVO PRINCIPIO

Este modelo consiste en que una o dos personas de un grupo, con experiencia y formación en la moderación, inician un nuevo GAM con las personas que llegan por primera vez. En ocasiones, es como volver a empezar.



VENTAJAS

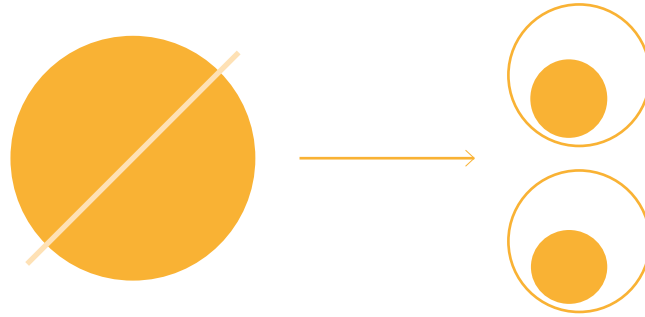
- No afecta a la continuidad y estabilidad del primer grupo.
- Mayor facilidad para la inclusión de las personas recién llegadas, al encontrarse todas en el mismo punto de partida, sin vínculos previos ni historias compartidas.

DESVENTAJAS

- Mayor dificultad para el cumplimiento de las normas.
- Asimetría inicial que dificulta la corresponsabilización.
- Mayor riesgo de confusión entre el rol y la persona.
- Más baja tasa de vinculación al grupo.
- Mayor riesgo de GAM fallido, sin continuidad

MITOSIS GRUPAL

Este modelo consiste al subdividir el GAM de origen en dos subgrupos, de medida aproximadamente igual, convirtiéndose en dos nuevos grupos que permiten incorporar gradualmente nuevas integrantes.



VENTAJAS

- Mayor facilidad para el cumplimiento de las normas
- Mayor facilidad para aprender la corresponsabilización
- Menor riesgo de confusión entre el rol y la persona
- Garantía de sostenibilidad del nuevo grupo

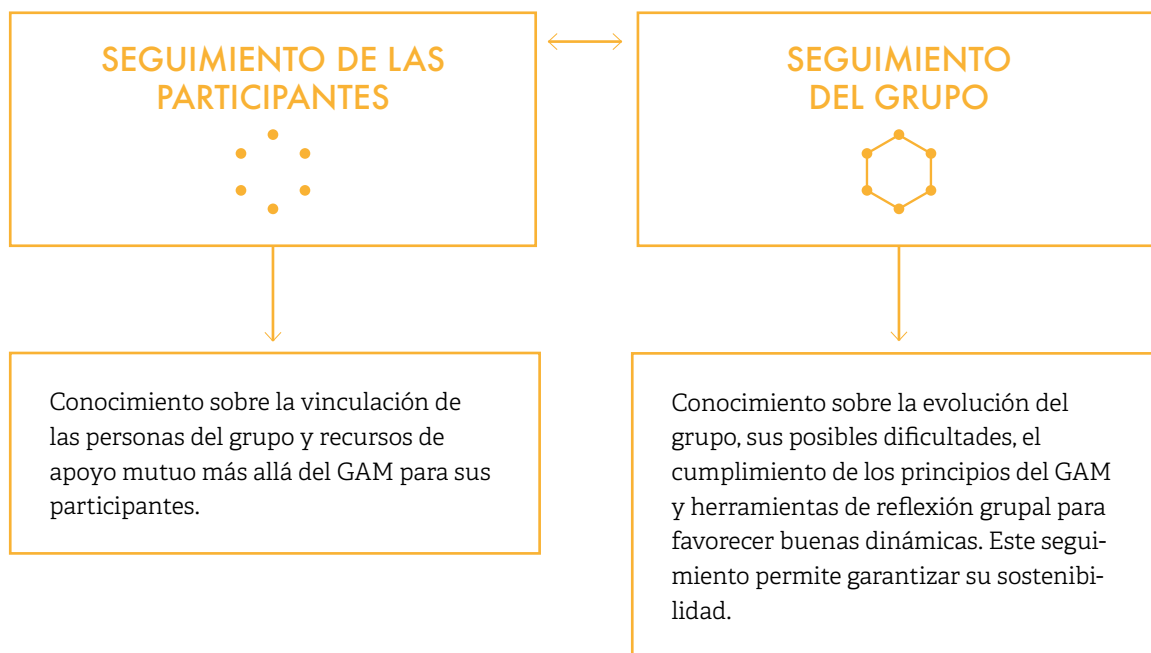
DESVENTAJAS

- Riesgo de afectación de la estabilidad del GAM inicial.
- Necesidad especial de atender la inclusión de nuevas participantes.
- Ritmo de crecimiento más lento.

NOTA: El modelo que se elija para abrir un nuevo GAM tiene que ser una elección hecha por consenso de los participantes del grupo de origen. Las decisiones compartidas facilitan el cambio y que todos y todas sientan suyo el nuevo grupo.

4.3. EL SEGUIMIENTO DE UN GAM

Algunos grupos consideran que es importante hacer una valoración interna de su propio funcionamiento y evolución, entre todas las personas participantes. También hay GAM que tienen herramientas para saber cuándo las participantes necesitan un apoyo especial, porque atraviesan momentos más delicados de su proceso. En este sentido, podemos distinguir dos tipos de seguimiento:



4.3.1. EL SEGUIMIENTO DEL GRUPO Y SU SOSTENIBILIDAD

Si queremos que un GAM tenga continuidad en el tiempo y pueda perdurar incluso más allá de la época en la cual participan las personas que lo han constituido, es fundamental hacer **un seguimiento de su funcionamiento, recoger los aprendizajes** que vamos teniendo y capacitar **a nuevas personas** para moderar el grupo.

a. Herramientas básicas para hacer el seguimiento del grupo:

AUTOCONOCIMIENTO DE LA EVOLUCIÓN DE UN GRUPO

Los grupos que hacen un seguimiento de su propia evolución pueden conocer cuál es la satisfacción, el grado de asistencia y la vinculación de las personas participantes, detectan más fácilmente sus necesidades y dificultades, y disponen de herramientas para mejorar su funcionamiento y para continuar aprendiendo a moderarlo..

RECURSOS

Hoja de Asistencia

Registro de las participantes que hay en cada sesión. Permite valorar los patrones de asistencia a lo largo de un periodo de tiempo (por ejemplo, un año). Podemos conocer así la cantidad y estabilidad de las sesiones que se realizan, el porcentaje de personas que prueban el GAM que finalmente se vinculan, el tiempo medio de vinculación de las participantes, etc .

Herramienta de Autoreflexión

Puede resultar muy útil y conveniente contar con una valoración de la satisfacción de las participantes en relación a varios factores que pueden afectar a la calidad de las sesiones. Por ejemplo: la puntualidad de la gente, el respeto de las normas, la corresponsabilización en la moderación, etc. Para llevar a cabo esta valoración recomendamos utilizar la Herramienta para la Autoreflexión de los Grupos de Ayuda Mutua (ver página 53).

Observación Participando

Herramienta de conocimiento cualitativo del funcionamiento del grupo. Permite vivir en 1ª persona la experiencia del GAM mientras aprendemos cómo colaborar en su desarrollo. En la forma más simple, consiste en hacernos, después de las sesiones, un registro cuando sentimos que ha pasado algo significativo en las dinámicas del grupo, incluyendo dificultades, soluciones espontáneas, aprendizajes, etc

NOTA: Recoger ideas para aprender de la experiencia no es tomar notas en el GAM, sino hacer memoria de todo aquello que nos sirva para hacerlo mejor en el futuro. Se recomienda validar con el resto del grupo las ideas y reflexiones que podemos recoger. Los malestares que se produzcan, las dudas y dificultades pueden ser tema del propio GAM. Estas reflexiones colectivas son fuente de aprendizaje.

HERRAMIENTA DE AUTORREFLEXIÓN DEL GAM

Materiales diseñados para promover la reflexión personal y colectiva sobre los principios básicos del apoyo mutuo, y para recoger información sobre el funcionamiento del propio GAM y sobre la relación de cada participante con el grupo. Herramienta creada de manera participativa a partir de entrevistas realizadas a varios grupos de ayuda mutua.

OBJETIVO:

Aumentar el autoconocimiento

Aumentar el autoconocimiento de las dinámicas del propio grupo y de las necesidades de cada persona participante, para favorecer la mejora del cumplimiento de los Principios Básicos de Ayuda Mutua.

¿A qué preguntas responde la herramienta de autoconocimiento y por qué es importante tener esta información?

¿Cómo nos sentimos en relación al GAM?	<p>Reflexionar grupalmente sobre cómo nos sentimos permite:</p> <ul style="list-style-type: none">• Incrementar la cohesión del grupo y mejorar la inclusión de las personas participantes, ya que ofrece un espacio para expresar y escuchar las necesidades personales de todo el mundo.• Detectar y canalizar posibles incomodidades que no encuentran el espacio para ser expresadas. Esto previene la aparición de conflictos futuros ya que posibilita cambios en la manera de relacionarnos, basados en un mayor conocimiento de las necesidades propias y de las otras personas
¿Se cumplen los Principios Básicos?	<p>Reflexionar grupalmente sobre su desempeño nos permite:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ampliar el conocimiento de todas las personas sobre los Principios Básicos de la Ayuda Mutua, lo que en sí mismo favorece el funcionamiento del grupo.• Identificar las fortalezas y debilidades del propio grupo en relación a los Principios Básicos. Esto permite consolidar conscientemente los puntos fuertes de nuestro grupo e introducir intencionalmente novedades en la manera de relacionarnos para reforzar los puntos débiles.
¿Qué nos aporta el GAM?	<p>Hacer explícito aquello positivo que nos está aportando el GAM y ponerlo en común, nos permite:</p> <ul style="list-style-type: none">• Reforzar el sentido de utilidad que le damos al GAM e incrementar la autoestima de las personas que lo conformamos, ya que nos hace ver que nuestra participación incide positivamente en la vida otras personas. Así mismo, la percepción de utilidad del GAM por parte de las personas que lo conformamos favorece su continuidad..

FORMACIÓN CONTINUADA DE PERSONAS MODERADORAS

Es fundamental para la viabilidad de un GAM ofrecer sistemáticamente formación a sus participantes para desarrollar el rol de moderadores/as. Un grupo que no capacita personas para hacer esta función corre el riesgo de perder todo el bagaje de experiencia acumulada cuando falten las personas moderadoras actuales.

NECESIDADES DE HACER FORMACIÓN:

Si bien es recomendable que todos los Grupos de Ayuda Mutua hagan formación continuada, en el caso de los grupos de salud mental en 1ª persona la capacitación de sus participantes se convierte en necesidad, por varios motivos:

Voluntariado



Habitualmente, la moderación de un GAM es una tarea voluntaria. Las personas acostumbran a hacer un voluntariado por un periodo de tiempo, pasado el cual, hay que encontrar nuevas personas voluntarias.

Recaídas



Ninguna persona está exenta de poder sufrir una recaída, y las personas moderadoras no son una excepción. Hay que tener un equipo capacitado para no tener que interrumpir el funcionamiento si esto sucede.

Recuperación



Muchas personas que pasan por un GAM hacen un proceso de recuperación para después continuar con su vida no vinculadas a salud mental. Esto también sucede con las personas moderadoras.

Crecimiento



Cuando un GAM funciona, y las personas se vinculan, suelen ser necesario abrir nuevos grupos para que puedan entrar nuevas participantes. Esto requiere tener personas capacitadas para moderarlos.

Tanto si somos una entidad como si funcionamos de manera autónoma, si nuestro GAM funciona bien tendremos que pensar en tener un **Programa de Grupos de Ayuda Mutua** con un **Equipo de Personas Moderadoras de GAM**, para dar respuesta a las demandas de nuevas incorporaciones de personas a los grupos. Programa y equipo que se pueden poner en marcha con las pautas de esta guía.

En los anexos, encontraremos algunas herramientas y recomendaciones que podemos implementar cuando tengamos más de un GAM en funcionamiento y devengamos un Programa de Grupos de Ayuda Mutua: los **Encuentros de Personas Moderadoras de GAM y los GAM con Contenido Formativo**.

4.4. CÓMO SE CIERRA UN GAM

4.4.1. EL FINAL DE UN GAM

Los GAM, a veces, llegan a su final. Una vez se ha hecho toda una serie de sesiones, más o menos prolongadas en el tiempo, las participantes sienten que ya no tienen la necesidad de seguir charlando de temas relacionados con su salud mental y/o haciendo encuentros periódicos.

Que un GAM llegue a su final no es una mala noticia, no tiene por qué ser algo malo. Los grupos de ayuda mutua funcionan con determinados objetivos, cuando estos objetivos han sido logrados, pueden no tener más razón de ser.

4.4.2. RECOMENDACIONES PARA EL CIERRE DE UN GAM

La experiencia de llegar al final de un GAM puede ser muy gratificante. Para conseguir que el final sea enriquecedor para todas las personas que participaron, se recomienda:

Hacer una sesión de cierre

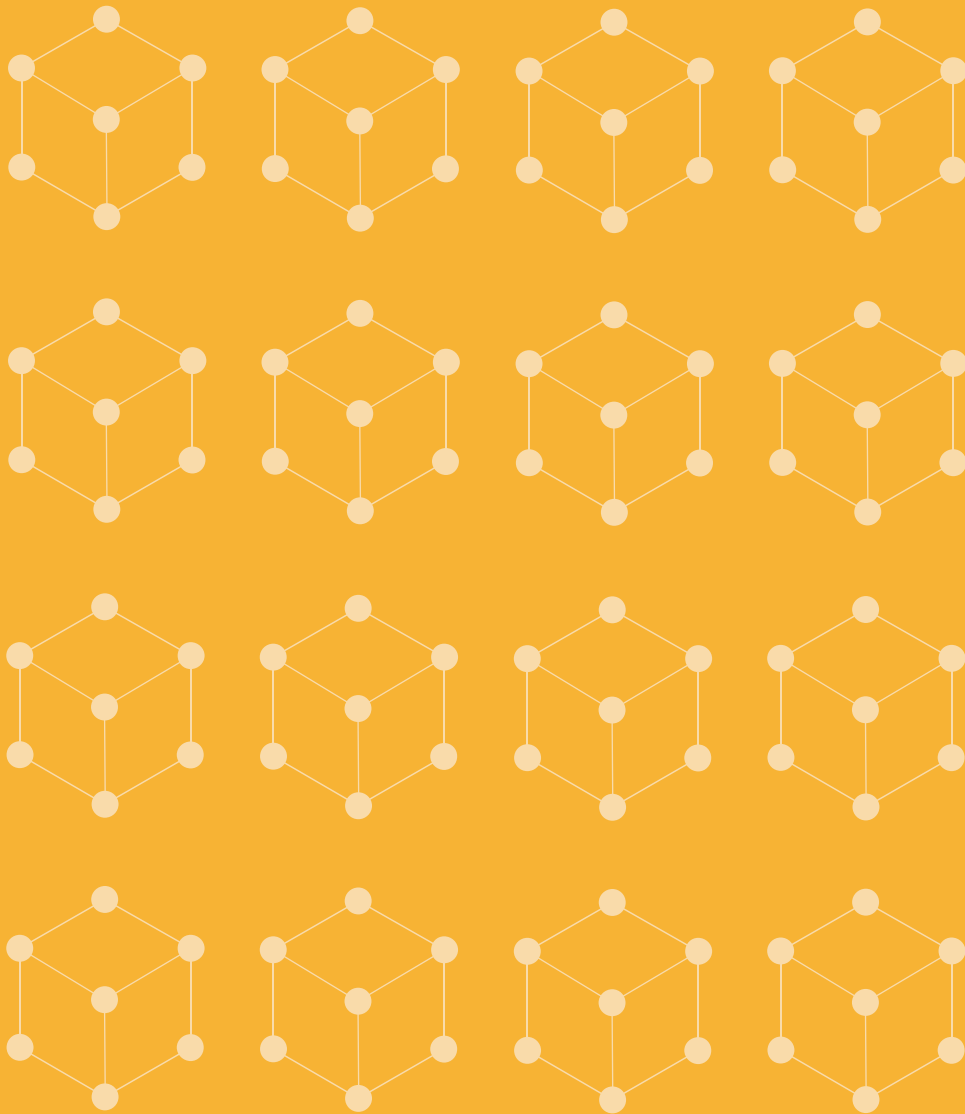
Al finalizar un GAM es recomendable que las personas participantes dediquen una o más sesiones a hablar del ciclo que acaba, de aquello que han aprendido, de todo lo que se llevan y, si es necesario, del luto por su finalización. Hay que trabajar para que no sea vivido como una pérdida, sino como un logro personal y colectivo.

Continuar con el Apoyo Mutuo

Como hemos visto en el apartado 2.6.2, el apoyo mutuo no se agota en los GAM. Hay otras muchas actividades con las que podemos apoyarnos, sin necesidad de continuar charlando de salud mental. Es recomendable que las personas del grupo mantengan el apoyo, con el ocio compartido, el activismo u otras formas de cuidado colectivo.

Si somos una entidad o colectivo organizado, podemos plantearnos la opción de iniciar ahora o más adelante un nuevo GAM, con nuevas integrantes. Es fundamental no perder todo el bagaje de aprendizajes que ha aportado la experiencia a las participantes.

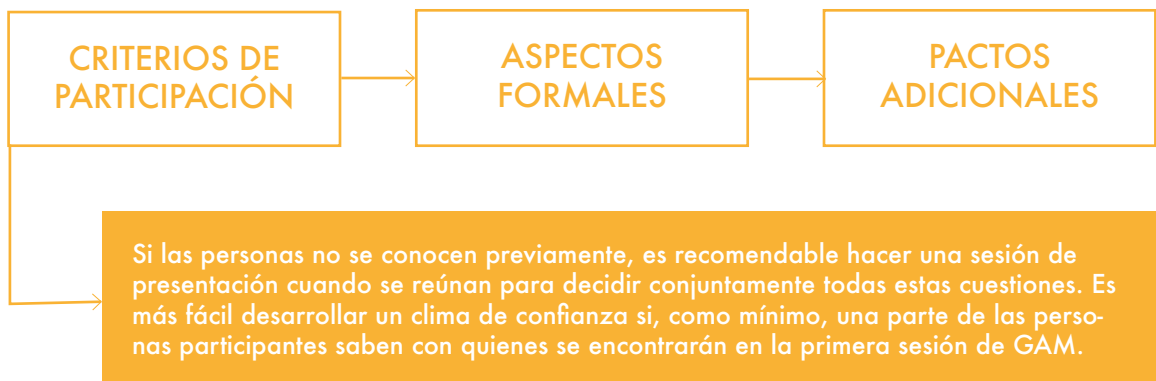
5 Las participantes de un GAM



En principio, cualquier persona que haya pasado o esté pasando por una experiencia de sufrimiento psicológico y/o de diversidad mental puede formar parte de un Grupo de Ayuda Mutua de Salud Mental en 1ª Persona. En la práctica, cada grupo puede establecer más específicamente quiénes pueden ser las personas participantes, en función de los objetivos y autodefinición de la entidad o colectivo que lo organiza.

Cuando un GAM se abre bajo un paraguas institucional pre-existente, la cuestión de las posibles participantes suele quedar resuelta por la autodefinición, objetivos y misión de la entidad o colectivo que lo acoge. Por ejemplo, a una asociación de personas con trastorno bipolar, el GAM ya tiene establecido los criterios de participación posibles.

Cuando un grupo no está bajo un paraguas institucional pre-existente y quiere iniciar un GAM, se recomienda que realice primero un breve proceso consultivo entre las participantes para consensuar y corresponsabilizar a todas las personas de los puntos básicos para la constitución de un GAM (Capítulo 3):



Todas las personas que queremos formar parte de un GAM tenemos que comprometernos en el **Desempeño de las Normas Básicas** y de los **Pactos Adicionales del Grupo**. Cada vez que se incorpore una persona nueva, tenemos que garantizar que entiende y acepta estas reglas de juego. Para hacer posible este compromiso, en ocasiones el grupo tendrá que tener una cierta flexibilidad:

- **Los Pactos Adicionales se pueden renegociar grupalmente**, cuando se incorpora una nueva persona. Por ejemplo, si la persona tiene una responsabilidad familiar y no puede desconectar dos horas el móvil.
- **El Compromiso de Asistencia puede esperar a establecerse**. Muchas personas no han tenido ninguna experiencia de apoyo mutuo ni de compartir sus vivencias. En estos casos, se podrían ofrecer una o dos sesiones de prueba.

5.1 LOS CRITERIOS DE PARTICIPACIÓN

5.1.1. PERFIL DE LAS PARTICIPANTES DE UN GAM

Lo primero que hay que hacer para iniciar un GAM es responder a la pregunta: **¿Quiénes somos “nosotros”?** Es decir, hay que definir cuál es la experiencia o problemática común en función de la cual nos reuniremos las participantes. El grupo tiene que establecer cuál es su **Criterio de Participación**. En la práctica, esto supone responder a varias dudas sobre cómo se define a sí mismo el grupo. Por ejemplo:

Personas usuarias de Salud Mental

Hay grupos que se definen por el hecho de estar o haber estado vinculadas a los servicios de salud mental. Un criterio que presupone que las personas que participan llevan un diagnóstico psiquiátrico.

Con un diagnóstico o síntomas concretos

Hay grupos que se definen para compartir un tipo de diagnóstico y/o determinados síntomas. Por ejemplo: trastorno bipolar, trastorno mental severo, escuchadores de voces, ansiedad y depresión, etc.

Supervivientes de la Psiquiatría

Hay grupos que tienen por definición una orientación política y/o un posicionamiento determinado ante la psiquiatría. Por ejemplo: supervivientes de la psiquiatría o personas psiquiatrizadas.

Con la experiencia del trastorno mental

Hay grupos que incluyen toda persona con experiencia de sufrimiento psicológico y/o diversidad mental, sin pedir diagnósticos, posicionamiento político, ni clasificar por síntomas.

De tema concreto o problemática añadida

Hay grupos en los que se comparten cuestiones específicas relacionadas con salud mental, como atravesar un luto; o con una problemática añadida, como la patología dual.

Estas categorías tan sólo son posibilidades. Los GAM pueden encontrar otras muchas maneras de autodefinirse y, por lo tanto, de establecer los criterios de participación. Por ejemplo: personas con sufrimiento psicológico, con diversidad mental, etc.

5.1.2. DUDAS FRECUENTES SOBRE LA PARTICIPACIÓN

¿Podemos participar de un GAM si estamos con síntomas y/o en una recaída?

Las personas que participamos del GAM tenemos que estar en condiciones de poder entender cuáles son las dinámicas grupales y ser capaces de respetarlas. Esto no significa que tengamos que estar asintomáticas. Precisamente, es en estos momentos que podemos necesitar asistir. Ahora bien, si los malestares, síntomas y/o los efectos secundarios de la medicación que sufrimos nos impiden participar de los intercambios del grupo o nos hacen distorsionar su funcionamiento hasta imposibilitar el desarrollo de las sesiones, tendremos que valorar la posibilidad de volver cuando estemos mejor.

En cada situación, tenemos que valorar grupalmente cómo nos encontramos y tomar una decisión. Se recomienda que en los pactos previos, antes de iniciar las sesiones del grupo, se incluya este acuerdo.

¿Podemos participar de un GAM si tenemos pocas habilidades comunicativas o dificultades de comunicación?

Muchas personas, por sus características personales, por un proceso de cronicación y/o por los efectos secundarios de la medicación se muestran poco comunicativas, conectan poco con otros y/o tienen dificultades para seguir una conversación. A veces se piensa que un GAM no es un espacio adecuado para ellas. Todo lo contrario, las habilidades sociales se desarrollan practicándolas y un GAM es un contexto ideal para poder recuperar o desarrollar estas habilidades.

Para poder participar en un nuevo grupo o incorporarse a uno en funcionamiento, basta con la comprensión de sus normas y dinámicas.

¿Puede participar una persona para “probar” el grupo y ver si le gustará formar parte de un GAM?

Muchas personas no han participado nunca de un espacio de apoyo mutuo, no tienen experiencia previa de abrirse a desconocidos o no les ha ido bien cuando lo han hecho, y no saben si les hará bien unirse al grupo. Igualmente, tampoco es fácil explicar sólo con palabras qué es un GAM, ni sabemos si a la persona le irá bien participar. A menudo, hay personas que quieren probar la experiencia, pero sin compromiso de vincularse hasta no saber cómo se sentirán.

Al iniciar un grupo se tiene que decidir si se aceptarán estas asistencias de prueba. Cuando empieza un grupo nuevo, se recomienda que la mayoría o todas las personas partan de la convicción de asistir un cierto tiempo.

5.2. LA ACOGIDA A UNA PERSONA RECIÉN LLEGADA

Una vez hemos iniciado un GAM, si este está abierto a la inclusión de nuevas participantes, una tarea básica que tendremos que hacer es acoger a las personas que se quieran incorporar a nuestro GAM.

La Acogida es la puerta de entrada al grupo de ayuda mutua y a nuestra entidad o movimiento social. El primer contacto es fundamental para la vinculación de la persona y para su inclusión al grupo. Hacer buenas acogidas permite que el grupo pueda crecer y tener continuidad, sin romper la fluidez de las conversaciones y el bienestar del resto de participantes.

Para poder hacerse de manera correcta, se recomienda que las acogidas se hagan en dos momentos o etapas sucesivas, cada una de las cuales con sus objetivos propios:



5.2.1. ACOGIDA DE LA PERSONA

Es un primer momento, orientado a recibir a quien se quiere incorporar al GAM, para conocernos y favorecer un acercamiento emocional. Es una actividad personal, hecha por una o dos personas. Sus principales objetivos son:

Conocer las necesidades

La acogida sirve para saber por qué ha venido la persona, qué le sucede, cuáles son sus necesidades y/o demandas, por qué considera que participar de un GAM le puede ayudar, cuáles son sus motivaciones por el apoyo mutuo, etc.

Presentarnos personalmente

Es muy importante que la reciprocidad esté presente desde el primer día. La acogida nos permite presentarnos, evidenciar que también hablamos en 1ª persona, que no tenemos un rol profesional, explicar qué en su momento nos ayudó o nos ayuda ahora recibir el apoyo del resto, etc.

Explicar qué es un GAM

Muchas personas no han estado nunca en un GAM o no tienen mucha experiencia en participar en espacios de apoyo horizontal. La acogida es una oportunidad para explicar en qué consiste la actividad y cuáles son sus características distintivas.

Ajustar las Expectativas

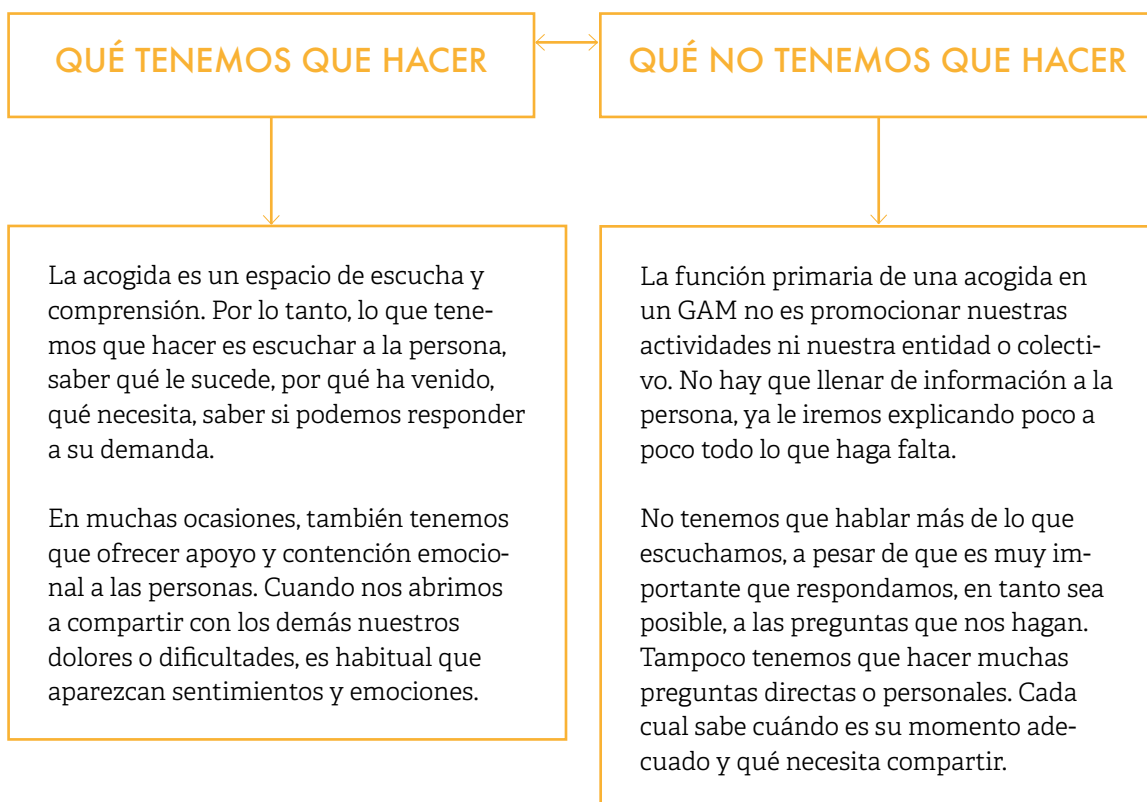
A veces, las personas buscan otros tipos de grupos y no un GAM (por ejemplo, una terapia grupal). Ajustar las expectativas permite una mejor y más rápida integración al grupo, a la vez que ayuda a evitar futuras deserciones por no encontrar aquello que se esperaba.

- **Si somos una entidad, un colectivo o un movimiento social con más líneas de actuación:**

Presentar otras actividades

Este momento puede servir para presentar otras actividades que hacemos, especialmente, si tenemos más proyectos de apoyo mutuo y/o si la propia persona expresa necesidades y demandas que van más allá de las funciones de un GAM.

- **¿Cómo nos tenemos que comportar cuando hagamos una acogida?**



5.2.2. RECOMENDACIONES PARA HACER LAS ACOGIDAS A LAS PERSONAS

a- Aspectos formales que favorecen las acogidas:

Tiempo limitado	Se recomienda prefijar el tiempo aproximado de cada acogida. Tener un límite conocido por las dos partes favorece que la conversación esté centrada en lo más importante para la persona y permite saber cuándo hemos de hacer un cierre emocional y/o de información de la reunión.
Espacio de confianza	Hay que contar con un espacio que garantice la intimidad de la conversación. No cualquier espacio es bueno para acoger a las personas al GAM. Hay que contar con un lugar que garantice la intimidad de la conversación. El contexto debe permitir que se expresen emociones sin exponernos a interrupciones ni a la mirada de terceras personas.
Momento previo al GAM	Se recomienda realizar las acogidas justo antes de una sesión de GAM o de otra actividad grupal. La incorporación acompañada de la persona al grupo facilita su inclusión. Y la misma sesión es una oportunidad para trabajar las emociones que se puedan haber movido en la acogida.

b- Las acogidas como Trabajo de equipo

Se recomienda tener un equipo, o como mínimo diversas personas capacitadas para hacer las acogidas de un GAM, para:

- **GARANTIZAR LA DISPONIBILIDAD:**
Cuando diversas personas de un GAM pueden hacer esta función, aunque alguna de las participantes sufra una recaída o pase un momento difícil, las acogidas se continuarán haciendo.
- **POSIBILITAR LA CONTINUIDAD Y EL CRECIMIENTO:**
Dado que se recomienda que las acogidas las hagan los propios participantes del grupo, ésta suele ser un trabajo voluntario. Para mantenerla a lo largo del tiempo y/o abrir nuevos grupos hace falta un equipo.
- **APRENDER CONJUNTAMENTE DE LA EXPERIENCIA:**
Hacer GAM y acogidas es un aprendizaje constante. Hacerlas en equipo permite aprender de otras experiencias, enriqueciéndonos colectivamente.

c- Documentos y materiales de apoyo en las acogidas

Ficha de Acogidas

Registro del nombre y datos de contacto de la persona que quiere incorporarse al grupo. También puede ser recomendable saber quién ha hecho la acogida.(para acompañar su ingreso al GAM) y otros intereses que pueda tener en nuestras actividades, si somos una entidad o colectivo.

Información de Ayuda

Para que la acogida pueda centrarse en las necesidades de la persona que viene, se recomienda tener en formato papel la información relevante que le queramos dar: nuestros datos de contacto, los nombres de los responsables de su GAM, otras actividades en las que podría participar, etc.

Archivo de Recursos

A menudo, en las acogidas nos llegan peticiones, preguntas y dudas que no sabemos como resolver, ni dónde encontrar la respuesta. Temas como recursos asistenciales, derechos, trámites legales, actividades comunitarias, etc. Se recomienda tener un archivo donde ir guardando toda esta información recogida con el tiempo.

Ficha de Personas Referentes

De manera voluntaria, en la acogida o después de las primeras sesiones, se recomienda ofrecer la posibilidad de dejar los datos de contacto de sus personas referentes (pareja, familia, amigos etc). Eso permite no perder el contacto, por ejemplo, en caso de que tengamos una recaída.

La ficha también puede cumplir, informalmente, la función de Documento de Decisiones Anticipadas donde las personas del GAM podamos especificar qué queremos que el grupo haga en el caso que nos vean en una situación de recaída: ¿A quién hay que avisar? ¿Cómo me lo tienen que decir? ¿Qué autorizo a hacer a las compañeras del grupo?, etc.

IMPORTANTE: Si no somos un grupo informal, todos los datos de carácter personal que les pedimos a las personas cuando hacemos una acogida y/o a lo largo del tiempo que participen de las actividades que organizamos, deben cumplir con los requerimientos de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal.

5.2.3. SITUACIONES QUE DISTORSIONAN LAS ACOGIDAS

Para la persona que es acogida

El Vínculo Simbiótico

Las personas a veces vienen a las acogidas acompañadas de un familiar, de su pareja, de un amigo o de otra persona significativa para ella. En ocasiones, la persona que le acompaña habla en su nombre, expone cuestiones de su vida, toma decisiones sin consultarle, le contradice, le riñe, etc. Se hace evidente una situación de dependencia emocional o material.

No podemos resolver en una acogida el vínculo entre las personas que vienen. Ahora, como es posible que no podamos saber en estos casos las motivaciones reales de quien se tendría que incorporar al grupo, nos debemos reservar otro momento, quizás sin hacerlo explícito, para realizar una acogida personal y sin interferencias. La participación debe ser voluntaria.

El GAM para el alta de un servicio

En ocasiones vienen a las acogidas personas que están buscando el alta de un servicio de salud mental (un Centro de Día, Hospital de Día, etc.) y que vienen el GAM y/o la entidad como una oportunidad para conseguirlo. A veces vienen derivadas por las propias profesionales, como si el grupo fuese un servicio más. No hay una necesidad de participar de éste espacio, sino de salir de otro.

La ayuda mutua no es un Servicio ni el GAM es una intervención sanitaria, no puede reemplazar los recursos de atención de la red de salud mental. Nuevamente, la participación debe ser voluntaria y las personas tienen que estar motivadas para esta actividad. En caso contrario, se dificulta el clima de confianza y el funcionamiento del GAM.

La Crisis de Salud Mental

En nuestros GAM, orientados a personas con sufrimiento psicológico y diversidad mental, a menudo tenemos que hacer una acogida a quien está atravesando una crisis o un momento de recaída. La persona requiere de ayuda y apoyo, necesita un espacio de escucha y comprensión pero no se encuentra lo suficientemente bien para participar de un espacio estructurado y con normas como las que tiene el GAM.

Como entidad, colectivo o grupo debemos intentar dar respuesta, dentro de nuestras posibilidades, cuando llega una persona en crisis de salud mental, aunque no siempre se podrá hacer desde el GAM. Posiblemente es el momento de pensar en un acompañamiento o ayudar a buscar otros recursos de nuestro entorno que puedan responder a ésta necesidad.

Para la persona que hace la acogida

“Expertismo” y paternalismo

A veces, las personas que hacemos una acogida caemos en una confusión respecto nuestro rol, y hablamos o nos posicionamos desde un conocimiento teórico sobre la salud mental o diciendo a la otra persona qué le pasa, qué necesita, etc. En estas situaciones, cuando asumimos que tenemos un saber superior en relación a quien acogemos, faltamos a los principios de horizontalidad y de respeto.

Es fundamental tener presente que los mismos principios que rigen el GAM se deben aplicar cuando hacemos una acogida. Aunque nuestra experiencia nos pueda hacer sentir que, como hemos pasado por la situación del otro y la hemos superado, podemos orientarla, debemos mantener siempre una posición de relación entre iguales.

Promoción de la entidad

En ocasiones, cuando recibimos a una persona que viene a la entidad o grupo queremos compartir todo lo que hacemos, cómo funcionamos, las diversas actividades que tenemos, la historia de nuestro GAM, etc. Es decir, hacemos una promoción de lo que ofrecemos en lugar de centrarnos en escuchar al otro y permitir que pueda sacar de dentro qué le ha llevado a venir al grupo.

El espacio de la acogida debe servir para que la persona que viene se sienta atendida y escuchada, especialmente cuando llega en una situación de gran sufrimiento que requiere de apoyo y comprensión. No se trata, por lo tanto, de aprovechar este espacio para hablar de todas las actividades que hace la entidad, a no ser que nos lo pidan explícitamente.

Moderadora en crisis

Las personas que hacemos el trabajo de moderación y/o las acogidas también somos susceptibles de sufrir recaídas y de volver a atravesar crisis de salud mental. A veces, cuando se da esta situación, podemos tener dificultades para realizar las acogidas de manera adecuada. Por ejemplo, no ser capaces de seguir la conversación o de prestar la atención necesaria al sufrimiento del otro.

Se necesita un equipo para poder detectar y hacer frente a las posibles recaídas que una de nosotras pueda tener. Es una responsabilidad de equipo ayudarnos entre todas a que podamos “mirarnos en un espejo colectivo” para asumir que, temporalmente, tenemos que delegar la responsabilidad, hasta encontrarnos mejor.

5.2.4. INCLUSIÓN DE LA PERSONA EN EL GAM

Segundo momento, orientado a facilitar la integración de la persona nueva con el resto de participantes del GAM. Sirve para favorecer la confianza, el aprendizaje de las normas y el buen funcionamiento del grupo. Es una actividad grupal, hecha colectivamente por el resto de personas. Sus principales objetivos son:

Presentación de los participantes

Antes de iniciar la sesión, el primer paso es hacer una ronda de presentación de todas las participantes del grupo. Como mínimo, hay que compartir el nombre de todos y todas. Para facilitar que las personas nuevas puedan abrirse, se recomienda que como mínimo algunas de las participantes expongan por qué asisten al GAM. No es obligatorio que quien se incorpore tenga que exponer su motivo, pero se tiene que sentir cómoda para hacerlo.

Explicación de las Reglas

En la primera sesión hay que exponer cuales son las reglas y pactos del grupo. Las personas deben conocer, entender y aceptar estas normas desde el inicio. Si no las entienden, pueden producirse distensiones en las dinámicas del grupo. Se recomienda que la explicación de las reglas y pactos se hagan de manera colectiva, para predicar con el ejemplo que la moderación es una función grupal.

Actualizar Pactos Adicionales

Cuando al grupo se incorpora una persona, conviene exponerle y consensuar nuevamente los pactos adicionales. Éstos no pueden ser una imposición y tienen que incluir la realidad de todas las participantes. Por eso, a menudo será momento de renegociar y actualizar estos acuerdos en función de las características y necesidades de las personas acogidas.

Contextualizar temas de conversación

En caso de que el grupo tenga abierto algunos temas de conversación previos y/o se hable de algo de lo que se había hablado en el pasado, se deberá hacer un resumen y contextualizar de qué se está hablando a las personas que se incorporan a un GAM. En caso contrario, no estaremos siendo inclusivas ni facilitando que la persona que llega se sienta parte del grupo.

Al incorporar una nueva persona participante, si el grupo lo considera necesario, al final de la primera sesión se puede reservar un tiempo para hacer una valoración de cómo ha ido el día, preguntando si se ha sentido a gusto y acogida por el resto de compañeras, si se esperaba que el GAM sería así, si considera que quiere vincularse, etc. No se trata de hacer una evaluación, sino de favorecer que la persona pueda sentirse importante para el grupo.

5.2.5. RECOMENDACIONES PARA FAVORECER LA INCLUSIÓN DE LA PERSONA AL GRUPO

Inclusión Acompañada

Muchas personas necesitamos de un clima de confianza y seguridad para poder abrirnos y hablar de nuestra vida, sentimientos y dificultades delante de personas desconocidas. Por eso, se recomienda que las incorporaciones al GAM sean acompañadas por la persona que haya hecho la acogida o por otra participante del grupo con la que haya podido quedar antes.

Epoca sin interrupciones

En ocasiones, las sesiones de GAM nos pueden remover recuerdos y emociones que no son fáciles de gestionar. Eso es especialmente habitual en las primeras sesiones, cuando nos abrimos por primera vez a compartir nuestra vida. Se recomienda por tanto no hacer nuevas incorporaciones cerca de épocas sin encuentros, como vacaciones de verano, Navidad, etc.

Incorporaciones progresivas

La incorporación de una nueva persona es un proceso que requiere tanto de su aprendizaje como de la adaptación del propio grupo. Excepto si estamos abriendo un GAM nuevo, se recomienda no hacer incorporaciones masivas, de 3, 4 o más personas al grupo, sino que las inclusiones sean graduales, de una en una, con un mínimo de dos semanas para que se incorporen.

Actitud Pedagógica

Hacer GAM es un conocimiento procedimental: se aprende haciendo y participando. Todas las personas necesitamos un tiempo para aprender a funcionar en espacios horizontales de ayuda mutua. Para ser inclusivos con las nuevas incorporaciones al grupo tenemos que tener una actitud pedagógica, no reprimiendo las equivocaciones, sino exponiendo cómo debemos funcionar, predicando con el ejemplo.

5.2.6. DIFICULTADES EN LA INCLUSIÓN DE LA PERSONA AL GRUPO

Expectativas frustradas

Pocas personas han tenido experiencias previas participando en espacios de ayuda mutua. Por eso, a menudo esperamos encontrar otro tipo de actividad, no un GAM. Por ejemplo, esperamos una terapia grupal.

Emociones Desbordantes

Participar en un GAM puede mover recuerdos y emociones que no siempre son fáciles de gestionar. También nos expone a las vivencias y emociones del resto, y podemos no estar preparados para recibirlas.

Como grupo hemos de aceptar que el GAM no es un recurso adecuado para todas las personas, en todo momento o época de sus vidas. En estos casos, podemos ofrecer a las personas que no se vinculan, otros espacios o actividades, si tenemos.

5.3. EL SEGUIMIENTO DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

Es importante que entre todas las personas que hacemos un GAM nos brindemos mutuamente un seguimiento de nuestra participación y evolución, para mejorar nuestro bienestar personal y para garantizar la continuidad del grupo. El seguimiento favorece la asistencia a las sesiones, aumenta el porcentaje de vinculación de las personas nuevas, incrementa el sentimiento de pertenencia al grupo, disminuye las deserciones y nos ayuda a detectar necesidades especiales de apoyo de nuestras compañeras de GAM.

Para hacer el seguimiento de las personas participantes, se recomienda:

Coordinar las Asistencias

Hay diversas herramientas simples que podemos usar para coordinar las asistencias de todos los participantes, como un grupo de WhatsApp. Esto permite: avisar en el caso de que no podamos asistir, informarnos que habrá una acogida y/o una nueva compañera en el grupo, comunicarnos con quien lleve unas sesiones sin venir, etc.

Atender a quien se “desnuda”

Muchas personas que llegan a un GAM y/o atraviesan una situación emocional difícil suelen abrirse mucho el primer día, exponiendo sus sentimientos y sufrimientos al grupo. Hacen una catarsis, una descarga emocional intensa. A menudo, después de ésta vivencia ya no vuelven al GAM por sentimiento de vergüenza o exposición. Se recomienda llamarlas al día siguiente o durante la semana.

Acompañar en situaciones de crisis.

La participación en un GAM puede ser una fuente de bienestar y ayudar a recuperarnos, pero no es un antídoto contra el sufrimiento. Quienes formamos parte de un GAM también podemos tener una recaída o atravesar una situación de crisis o malestar intenso. Es muy importante apoyarnos en estas situaciones, organizándonos colectivamente para estar con quien lo necesita.

Ampliar la Ayuda Mutua

A menudo las personas que formamos un grupo tenemos otras necesidades sociales que van más allá del GAM. Para fortalecer los vínculos y favorecer la continuidad, es recomendable crear y desarrollar otras actividades grupales, como quedadas, salidas y tiempo libre compartido, espacios de reflexión y aprendizaje colectivo, redes de ayuda en momentos de malestar intenso y dificultades, etc.

5.4. LA SALIDA DE UN GAM

Por regla general llega un momento en el que las personas se plantean su salida de un grupo, aunque también hay participantes que forman parte de un GAM por muchos años.

5.4.1. MOTIVOS DE SALIDA DE UN GAM

MOTIVOS DE SALIDA

Existen diversos motivos por los cuales las personas dejan de formar parte de un GAM. Entre ellos, los más habituales son:

Incumplimiento de expectativas

Algunas personas que comienzan el GAM tienen expectativas a las cuales el grupo no puede responder. Por ejemplo, hay quien busca una terapia grupal o un espacio para socializar. Cuando las expectativas no se cumplen, suele no haber vinculación al grupo y la participación puede durar pocas sesiones.

Cumplimiento de un ciclo

Las personas entramos a formar parte de un GAM con unos objetivos, como entender qué nos sucede o superar el autoestigma. A menudo, una vez conseguidos éstos objetivos o acabada la propia motivación, consideramos que nuestro momento dentro del grupo ha llegado a un final.

Situaciones de la vida cotidiana

A veces la vida da un vuelco y tenemos que dejar las actividades que estamos llevando por factores externos a nuestra voluntad o por motivos de fuerza mayor. Por ejemplo, por una mudanza, un cambio de trabajo, el nacimiento de un hijo, etc. Entonces, se hace imposible continuar con el grupo.

Crisis o recaída

Ninguna persona, diagnosticada o no diagnosticada, está exenta de pasar por un problema de salud mental. En el caso de las personas que ya hemos vivido esta situación, las probabilidades de que nos vuelva a suceder son más elevadas. Una crisis puede afectar nuestra continuidad.

Salida conflictiva

En todos los grupos humanos los conflictos son inevitables. A veces hay conflictos que son irresolubles o que no hemos sido capaces de gestionar adecuadamente y que desembocan en el abandono de una o más personas de un grupo.

Final del Grupo

A veces son los propios grupos los que cumplen un ciclo, llegando un punto en el que todas o la mayoría de las personas que participan deciden poner fin a las sesiones de GAM. El final de un GAM no tiene por qué ser problemático y puede dar paso a otras actividades de ayuda mutua o activismo.

5.4.2. RECOMENDACIONES PARA FAVORECER UNA BUENA SALIDA DE UN GAM

Hacer una despedida

Siempre que sea posible, es recomendable hacer una sesión dedicada a la despedida de la persona que marcha o hacer un cierre a todo el grupo, en el caso que se haya llegado a un final. Así se facilita la gestión emocional del final de un ciclo personal o colectivo.

Abrir el apoyo mutuo

La salida de un espacio dedicado específicamente a hablar temas de salud mental no significa que las personas no necesitemos recibir o dar apoyo al resto. El apoyo mutuo es mucho más amplio que el GAM. Siempre que sea posible debemos ofrecer participar en estos otros espacios.

Promover el activismo

Los GAM son una importante puerta de entrada al activismo en salud mental. Muchas personas entienden, gracias a su participación, la importancia y fuerza de unirnos con otras personas con quien compartimos dificultades. Si somos una entidad o movimiento social podemos invitar al activismo.

Mantener el vínculo

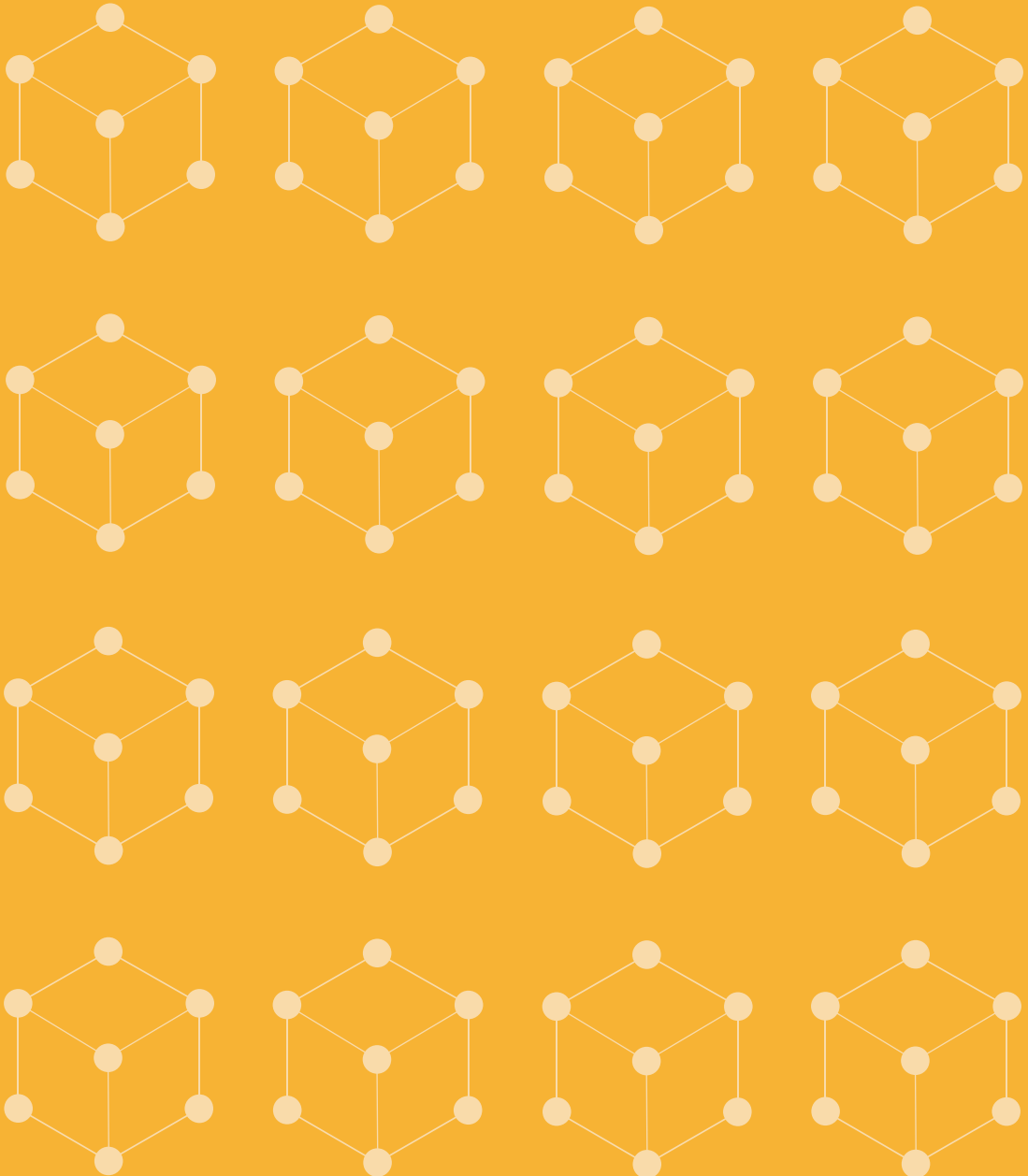
Es recomendable mantener el contacto y cuidar el vínculo con todas las personas que han pasado por nuestro GAM: Podemos invitarlos a otras actividades del propio grupo o de nuestra entidad y utilizar todos los canales de comunicación de los que disponemos para hacerles llegar nuestra información.

Aprender de la experiencia

Es muy importante reflexionar colectivamente sobre lo que ha sucedido siempre que haya una salida conflictiva o que se produzcan abandonos del grupo. Tanto en el propio GAM como en las reuniones de personas moderadoras podemos hacer autocrítica para aprender a hacerlo mejor en el futuro

6

Los Contenidos del GAM



Los GAM son temáticos, es decir, en ellos las personas que nos reunimos para hablar tratamos un tema específico y concreto. En nuestros grupos, el tema principal es la salud mental. Hablamos, por un lado, de nuestras experiencias vinculadas al trastorno mental; y por otro, de nuestra **salud mental** y qué nos ayuda a mantenerla y desarrollarla.

6.1 LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Hablamos de todo lo relacionado con el trastorno mental y de las experiencias derivadas de la propia problemática. Hablamos de nuestro sufrimiento y cómo lo gestionamos, las intervenciones para tratarlo, las reacciones sociales, etc.

El sufrimiento y las crisis

Temas relacionados con las consecuencias de las crisis, la sintomatología, somatizaciones, pensamientos y emociones que nos generan malestar, dificultades personales de la vida cotidiana y la comprensión de lo que nos sucede.

El estigma y la discriminación

El diagnóstico psiquiátrico a menudo comporta una alta carga de estigma, Asociados a unos prejuicios sociales de irrecuperabilidad, incapacidad, debilidad, impredecibilidad, agresividad, entre otros. Cuando estos prejuicios afectan a nuestras oportunidades de hacer un proyecto de vida sufrimos discriminación.

El autoestigma

Cuando reproducimos los prejuicios sociales hacia nosotras mismas, podemos autolimitar nuestras capacidades, minar nuestra autoestima, colocarnos en un rol de inferioridad respecto a otras personas y generar barreras en los retos e ilusiones de nuestra vida.

La atención profesional

Temas relacionados con nuestras experiencias con los recursos asistenciales, los ingresos hospitalarios, los tratamientos farmacológicos y/o psicológicos, el trato de las personas que nos atienden, otros recursos que conocemos, etc.

Estrategias de gestión y recuperación.

Cada una de nosotras desplegamos maneras de gestionar y afrontar nuestros problemas, angustias, malestares, etc. Compartiéndolas, ponemos nuestra experiencia al servicio de otras personas y aprendemos también de las experiencias ajenas.

6.2 LA SALUD MENTAL POSITIVA

La salud mental no se define tan sólo en términos de ausencia de enfermedad o sufrimiento. La salud tiene una dimensión positiva que nos permite definirla por lo que es, y no sólo por lo que no es. La salud mental positiva se define como un estado de bienestar y se refiere a todo lo que nos hace sentir bien con nosotras mismas y con el mundo, nos permite expresarnos, crecer como personas y mejorar nuestra calidad de vida.

Las relaciones afectivas



El apoyo social y los vínculos afectivos son un pilar de nuestro bienestar diario y aligeran el malestar psicológico. La debilidad o inexistencia de éstos vínculos son factores que agravan el sufrimiento, a la vez que el sufrimiento nos dificulta para cultivar nuestras relaciones de la manera que nos gustaría.

Proyecto de vida



Todas necesitamos dar un sentido a nuestra vida: trabajar, estudiar, tener una familia, luchar por una causa o algo que nos trascienda. Pasar por un problema de salud mental puede tambalear nuestro proyecto de vida. Reconstruirlo es fundamental para la recuperación.

Autoestima



Para tener bienestar necesitamos valorarnos y valorar nuestra propia vida. La incomprensión, el estigma y la discriminación que sufrimos pueden afectar fuertemente nuestra autoestima. A menudo tenemos que fortalecer el autoconcepto y la autoimagen que tenemos de nosotras mismas.

Autoocupación y gestión del bienestar



Ocuparse de nosotras mismas es básico para el bienestar. Todas necesitamos incorporar o desarrollar actividades, hábitos y formas de vida saludables y que nos hagan sentir bien y nos permitan disfrutar de la vida. Un malestar intenso puede hacer que descuidemos el ocuparnos de nosotras y que esto tengamos que recuperarlo.

Superación de barreras



En la vida encontraremos barreras que pueden provenir tanto de dentro (miedo al rechazo o al fracaso) como de fuera de nosotras mismas (la discriminación). Aprender a denunciarlas, hacer uso de nuestra voz y derechos, superar obstáculos y dificultades es muy importante para nuestro crecimiento personal.

6.3 OTROS TEMAS DE GAM

Existen temas **no específicos de salud mental**, pero transversales a ella y a nuestra cotidianidad que condicionan nuestra calidad de vida. Estos temas suelen aparecer de manera espontánea en los GAM y nos ayudan a contextualizar lo que nos pasa, o nos permiten tener **momentos de distensión**.

Condicionantes sociales

Nuestro contexto vital y las condiciones sociales de existencia son fundamentales para nuestro bienestar. Sin cubrir necesidades básicas no hay calidad de vida. A menudo aparecen temas como la economía, el hogar, el ritmo de vida, etc.

Temas cotidianos

Nuestro día a día está lleno de estímulos y actividades que llenan nuestra vida. Son temas vinculados al ocio, el entretenimiento y la cultura, o anécdotas personales y vivencias que pueden aportar momentos de distensión grupal, facilitando la gestión de emociones y promoviendo o fortaleciendo la confidencialidad.

Esta clase de conversaciones son buenas para la fluidez, naturalidad y oxigenación de la sesión de GAM. **Hay que tener cuidado para que no se convierta en un Espacio de debate o una Tertulia de Bar.** En estos casos hay que reconducir los contenidos hacia el tema principal, que en definitiva es la salud mental.

6.4 PROMOVER LA PARTICIPACIÓN Y QUE SE HABLE DE LOS TEMAS DE GAM

Existen diversas estrategias y recursos para promover que se hable de **salud mental en primera persona** en el GAM. Algunos de ellos son:

- Hablar de salud mental a partir de experiencias concretas, vitales y no en abstracto.
- Predicar con el ejemplo, hablando en primera persona y respetando las normas de funcionamiento.
- Iniciar nosotras mismas las conversaciones cuando nadie lo hace.
- Introducir un tema específico del que tengamos algo que aportar.
- Retomar un tema que se haya hablado anteriormente.
- Reconducir las conversaciones cuando nos marchemos del tema inicial.
- Promover otros espacios para hablar de los temas que se alejan de los contenidos del GAM

6.5 LOS TEMAS SENSIBLES

6.5.1. ¿QUÉ SON?

Entre las diversas temáticas y experiencias que se relatan en los GAM nos encontramos algunas particularmente sensibles a nivel social, tanto por su cualidad de tabú, como por su elevada carga estigmatizante. Nos referimos, mayoritariamente, a experiencias que pueden ser traumáticas y difíciles de explicar, pero también de escuchar y de hablar. Una temática sensible muy recurrente es el suicidio.

6.5.2. EL SUICIDIO COMO TEMA SENSIBLE

Es muy común que la vergüenza y el miedo a la reacción del otro nos dificulte expresar nuestras ideas, pensamientos o intentos de suicidio, así como saber cómo reaccionar frente esta situación. Esta dificultad es un gran problema, ya que hablar de suicidio es muy importante y necesario para prevenirlo. El GAM, en contraste con los contextos de la vida cotidiana, debe ser un espacio de seguridad para hablar de manera adecuada, siguiendo las normas que promueve la Organización Mundial de la Salud.

6.5.3. CÓMO PROMOVER HABLAR DEL SUICIDIO, PARA PREVENIRLO

- Hablar de las emociones y los sentimientos
- Hablar con libertad y sin miedo
- Hablar desde la sinceridad, la confianza y el respeto
- Escuchar, acompañar y ofrecer apoyo
- Respetar los silencios y facilitar el contacto desde el afecto

- No informar o hablar de métodos ni dar ideas
- No hacer apología ni glorificarlo
- No hablar de manera romántica o estereotipada
- No juzgar o culpabilizar
- No banalizar ni sensacionalizar

6.5.4. OTROS TEMAS SENSIBLES

Otros temas sensibles muy recurrentes en los GAM son el abuso sexual, el maltrato físico y psicológico, la violencia machista y, en general, todas las vivencias cotidianas de victimización y vulneración de la propia integridad y dignidad. Si no sabemos cómo tratarlos, se recomienda acercarnos a los colectivos o entidades que trabajen estas problemáticas y organizar espacios de reflexión conjuntos como aprendizaje.

7 Anexos



ENCUENTRO DE REFLEXIÓN DE PERSONAS MODERADORAS

Espacio de supervisión colectiva y apoyo emocional mutuo entre las personas que asumimos la moderación de un GAM. Es una herramienta especialmente relevante en el caso de que seamos una entidad o colectivo, dado que permite compartir aprendizajes y reflexiones hechas a diferentes grupos. Es un recurso básico para sistematizar la experiencia y actualizar el conocimiento.

OBJETIVOS:

Resolver Dudas

Una reunión permite llegar a acuerdos colectivos y/o tomar decisiones frente a aquellas situaciones que nos plantean dudas o a las que no sabemos cómo responder. Entre todas podemos pensar cómo actuar o recoger las ideas de otras. Ayuda a no cargar con el peso de las decisiones o a compartir con el resto la incertidumbre que a veces nos genera la moderación.

Gestionar Malestares

Una reunión también es un espacio de gestión emocional colectiva que permite ayudarnos entre personas moderadoras. A veces, nuestra participación puede movernos emociones que no siempre son fáciles de entender o que no tenemos herramientas para gestionarlas solas o dentro de una sesión de grupo. Eso puede ser fruto de las historias de vida de las participantes, de las dinámicas del grupo o de otras situaciones. Contar con estos espacios nos ayuda a que no nos quememos quienes asumimos esta función.

Compartir y sistematizar aprendizajes

La moderación de un GAM es un aprendizaje constante, siempre aparecen nuevas situaciones y dudas a resolver. Cada nueva integrante, cada sesión, cada historia, nos plantea la necesidad de continuar aprendiendo. Compartir el bagaje de experiencia de todas las personas que moderamos grupos nos ayuda a no caer en los mismos errores y a tener referencias para actuar cuando se presenta una situación parecida.

Planificación y coordinación

Entre todas podemos resolver dudas estratégicas del grupo como: dónde y cuándo buscar nuevas personas participantes, cuándo abrir o cerrar el grupo, cuándo es momento de abrir un nuevo GAM, de qué forma lo haremos, etc.

NOTA: Un único grupo puede organizar reuniones de personas moderadoras invitando a todas las participantes o, como mínimo a las más antiguas y comprometidas con la moderación, a reflexionar sobre el desarrollo de sus sesiones o poder resolver dudas y dificultades que hayan aparecido.

Recomendaciones para organizar los encuentros de Reflexión de las personas moderadores de GAM. Para sacar provecho de los encuentros como espacio de aprendizaje colectivo, se recomienda:

Tener Orden del Día

Alguien debe responsabilizarse de recoger los temas propuestos para el encuentro y compartirlos antes con todas las personas que participarán. Esto permite que reflexionemos previamente sobre lo que se hablará, y que podamos llevar nuestras dudas, experiencias y propuestas.

Prefijar el tiempo de duración

Es práctico establecer previamente cuanto tiempo durará la reunión. Eso permite saber cuanto tiempo podemos dedicar a cada tema, para no dejarnos ninguno sin profundizar o tratar adecuadamente. También nos ayuda a centrarnos y a ser resolutivas para tomar decisiones

Organizar periódicamente

Se recomienda establecer un calendario anual con 3 o 4 reuniones fijadas y distribuidas de manera más o menos proporcional a lo largo de un año. Así todas las personas sabremos cuando se harán. Esta referencia ayuda a sentir que nuestras dudas y dificultades tienen un lugar cercano para expresarlos.

Recoger información

Hay que recoger los acuerdos, propuestas, dificultades, soluciones y aprendizajes que se hayan hecho en la reunión. Esta información cumple una doble función: es un acta, para compartir con el resto del grupo o con quien no haya podido venir, y es historia y conocimiento colectivo que se conservará para el futuro.

Sistematizar aprendizajes

Es básico hacer memoria de la experiencia acumulada para que pueda servir a las personas que en un futuro quieran hacer de moderadoras. Hacer diapositivas, fichas, diarios, etc., recopilando nuestros aprendizajes, nos ayuda a no repetir errores en el futuro y a poder hacernos formación continuada.

Hacer Devolución al GAM

Es muy importante que se haga un retorno a todas las personas del (o de los) GAM al que pertenecen las personas moderadoras de los aprendizajes y conclusiones que se saquen de las reuniones para mantener la horizontalidad y corresponsabilización, cualquier cambio o novedad de funcionamiento debe estar consensuado por el grupo.

Límites de los Encuentros de Reflexión de personas moderadoras de GAM: Dada la importancia de los encuentros de personas moderadoras de GAM para el buen funcionamiento de los grupos y aprendizaje colectivo, su realización debe respetar ciertos límites para no generar efectos contraproducentes:

Pactos Grupales

Las reuniones de personas moderadoras sirven para intentar mejorar el funcionamiento de los grupos, incorporando los aprendizajes que aporta la experiencia. Aunque en un encuentro puedan aparecer propuestas de cambios para el funcionamiento de un GAM, la palabra final siempre la tiene el propio grupo. Los pactos y acuerdos de cada GAM son el parámetro de referencia, para no romper la corresponsabilización de todas las personas que participan.

Confidencialidad de cada grupo

Algunas entidades o colectivos tienen más de un GAM y en los encuentros se reúnen personas moderadoras de diferentes grupos. En estos casos debemos tener cuidado con la confidencialidad. Compartir aprendizajes o dudas nunca puede ser motivo para romper una norma básica. Hay que mantener su espíritu, protegiendo la identidad de las personas, aunque se expliquen situaciones vívidas. No se debe revelar fuera del grupo de quién hablamos ni personalizar los comportamientos.

Decisiones Personas Moderadoras

Los encuentros están pensados como una herramienta de aprendizaje colectivo y de reflexión para permitir a las personas que hacen de moderadores de GAM hacer mejor su trabajo. Las conclusiones o decisiones que se tomen en estos encuentros no tienen que ser una imposición, en especial cuando se reúnen personas de diferentes GAM. Hay que tener presente que cada moderador/a conoce su grupo y, lo que podría ir bien para un GAM, quizás no funcionaría en otro.

EL GAM CON CONTENIDO FORMATIVO

Espacio de reflexión y aprendizaje colectivo orientado a fortalecer la comprensión de qué es un GAM, cuáles son sus objetivos, cuáles son las normas básicas y por qué es importante su cumplimiento. Es un espacio especialmente útil cuando se incorporan personas nuevas a un grupo sin experiencia previa en actividades de apoyo mutuo y/o cuando se abre un nuevo GAM.

OBJETIVOS:

Resolver Distorsiones

Cuando las personas no entendemos dónde estamos o para qué es una actividad, podemos distorsionar su funcionamiento. Eso pasa a menudo en los GAM cuando se incorporan personas nuevas (en especial cuando se incorporan varias de golpe).

Fortalecer los Vínculos Grupales

Aprender a relacionarnos de manera horizontal y con objetivos comunes permite que los vínculos del grupo se fortalezcan y que se favorezca el bienestar de todas las personas que participamos.

Garantizar la continuidad

Resolver las dificultades en el funcionamiento colectivo favorece tanto la continuidad de todas las participantes como la del mismo grupo.

¿En qué consiste el GAM con Contenido Formativo?

Es una sesión de GAM en la cual, con la ayuda de una persona externa al grupo, se reflexiona sobre alguna dificultad de funcionamiento o un malestar que se haya detectado. Incluye una parte de formación, una explicación con diapositivas y/o juegos y dinámicas, y otra parte de reflexión grupal. Es una actividad temática, centrada específicamente en la situación que se quiere resolver o mejorar.

Convocar un GAM con contenido formativo es una decisión del propio grupo. Permite reconducir las dinámicas grupales para que estén acorde con los objetivos de ayuda mutua de salud mental en primera persona, sin que nadie se sienta juzgado o corregido personalmente. Todas las personas nos equivocamos o tenemos dificultades cuando no contamos con experiencia previa en una actividad, y/o cuando no entendemos las normas de un grupo. Esta herramienta es una posible solución inclusiva orientada a todo el grupo.

Recomendaciones para realizar un GAM con Contenido Formativo:

Contar con el acuerdo del grupo

Para que todas las personas del grupo se sientan a gusto haciendo la reflexión y el aprendizaje colectivo, es fundamental que la llamada al GAM con Contenido Formativo se haga de manera consensuada y que todas las participantes vean su necesidad y consideren adecuado dedicarle una sesión.

Tener una mirada exterior al GAM

Se recomienda que la actividad sea llevada por otra persona experta, proveniente de otro grupo o ex-participante del GAM, convidada para la ocasión. De esta manera se favorece que las reflexiones entre las personas del GAM se hagan desde la igualdad de roles.

Centrarse en las situaciones

Lo que queremos mejorar cuando hacemos un GAM con contenido formativo son ciertas dinámicas o situaciones que distorsionan el funcionamiento del grupo. No se trata de corregir personas, sino de hacer un aprendizaje colectivo. Nos centraremos en qué sucede, no en quién lo hace.

Reflexionar en el contexto del GAM

Se recomienda hacer ésta actividad en el mismo espacio y horario de funcionamiento del GAM, para favorecer su integración como una parte más del funcionamiento del propio grupo y no como un curso o formación exterior, dirigido sólo a las personas interesadas.

Hacer pedagogía positiva

Cuando queremos cambiar dinámicas y comportamientos grupales es más efectivo y amable exponer las ideas en términos de lo que sí se tendría que hacer o qué se recomienda hacer en lugar de poner el acento en lo que no se tendría que hacer. Hablar en términos de prohibición puede resultar contraproducente.

CONSENTIMIENTO INFORMADO DATOS DE CONTACTO PERSONAS REFERENTES

Con el presente documento otorgo mi consentimiento informado a (nombre del grupo o entidad) _____ para tener los datos de contacto de una o dos personas referentes de mi entorno: amigo/amiga, familia, pareja, profesional, etc.

En caso que estuviese o fuera posible que estuviese sufriendo una situación de crisis o vulnerabilidad, _____ puede contactar con estos referentes.

Yo, _____ como miembro de (nombre del grupo o entidad) _____, con DNI _____ considero un referente para contactar a las siguientes personas:

1) Nombre y apellidos: _____

Teléfono de contacto: _____

2) Nombre y apellidos: _____

Teléfono de contacto: _____

A fecha _____, autorizo a _____ para que pueda contactar con las personas referentes en las situaciones antes comentadas.

Firma y DNI:

De acuerdo con lo que establece la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD) 15/1999, informamos que los datos personales recogidos en este documento serán incluidos en un fichero bajo la responsabilidad de (nombre del grupo o entidad) _____, con la finalidad de cumplir los compromisos entre las partes. Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en: _____ (dirección del grupo o entidad).

