

GAM

SALUD MENTAL

Guía práctica **para la creación y funcionamiento de** **Grupos de Ayuda Mutua** **en Salud Mental**



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

GAM SALUD MENTAL

Guía práctica para la creación y funcionamiento de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental

Elaborada por Feafes Salud Mental Extremadura con la Colaboración del Comité en Primera Persona, año 2020.

"Subvencionado por la Junta de Extremadura con cargo a la asignación tributaria del I.R.P.F. - Por solidaridad otros fines de interés social."

Programa Promoción de la Autonomía y Prevención de la Exclusión en Salud Mental.

Índice

Presentación	4
Grupo de Ayuda Mutua	5
Definición	
Finalidad	
Funcionamiento de los GAM	9
Organización	
Reglas para un correcto funcionamiento	
El papel de las entidades	
Participantes	
Moderador/a	
Fases de los GAM	15
Sesiones	17
Recomendaciones para el correcto desarrollo de las sesiones	
Metodología de las sesiones	
Actividades	
Temas	
Material de Apoyo	



Presentación

Fomentar los Grupos de Ayuda Mutua (en adelante GAM) en nuestras entidades es uno de los principales objetivos de esta Federación Feafes Salud Mental Extremadura, enmarcado en el Programa de Promoción de la Autonomía y Prevención de la Exclusión en Salud Mental.

Entendemos que los GAM son una herramienta muy valiosa en el proceso de recuperación de las personas con problemas de salud mental y sus familiares y que su labor complementa la atención profesional.

En los GAM los expertos son las personas con problemas de salud mental y las familias. Son ellos quienes desde su experiencia en el proceso de recuperación pueden apoyar, empatizar, arropar y compartir su historia con otras personas que están pasando por una situación similar, ayudándoles así en su propio proceso de recuperación.

Nuestros GAM se alejan de planteamientos estrictos y se adaptan a nuestra forma de ser, son flexibles, abiertos a trivialidades si así lo quiere el grupo y donde un consejo no es algo prohibido.

Esta guía se propone ser práctica, exponiendo de manera sintetizada los entresijos de esta actividad y las recomendaciones para su correcto funcionamiento, y todo ello desde la experiencia de quienes llevan años participando en los GAM.

Definición

Los Grupos de Ayuda Mutua son espacios de encuentro en el que varias personas que comparten un mismo problema se reúnen para acompañar, escuchar, ofrecer ayuda y apoyarse mutuamente.

También entendemos los GAM como grupo a través del cual socializarse, tratar con iguales y sentirse aceptados.

GAM en salud mental...

Los Grupos de Ayuda Mutua en salud mental reúnen a personas a quienes les une una situación similar, esto es, que comparten una experiencia propia en salud mental.

El Grupo de Ayuda Mutua es...

Escucha
Crecimiento
Confianza
Cooperación
Reciprocidad
Apoyo
Seguridad
Interacción
Socialización
Pertenencia
Cohesión

Comunicación
Experiencia
Intercambio
Emociones
Relación
Aprendizaje
Conexión
Humanidad
Ayuda
Participación
Compresión

Finalidad

- Mejorar la situación de las personas participantes.
- Compartir experiencias en el proceso de recuperación.
- Aprender unos de otros intercambiando información.
- Dar comprensión, empatía y apoyo emocional con reciprocidad.
- Cubrir la necesidad de sentirse escuchados expresando libremente sentimientos y vivencias.
- Socialización.
- Empoderar a los miembros del grupo, responsabilizándoles en su propio proceso de recuperación.
- Poner en valor el papel de la experiencia vivida.
- Llegar donde la atención profesional no llega.

A tener en cuenta...

Pertenecer al GAM es algo voluntario, aunque quienes forman parte del grupo tiene que comprometerse a asistir.

La participación es libre, es decir, no se puede obligar a hablar si alguien no quiere en ese momento.

Todas las voces son importantes, debe haber igualdad entre los miembros del grupo.

Cada uno/a participa desde su experiencia.

La temática puede girar en torno a cuestiones relacionadas con la salud mental o sobre otros aspectos de la vida.

Es importante que exista un clima de confianza.

Organización

Tamaño: no más de 10 personas ni menos de 5. Si son más de 10 se debe hacer otro grupo.

Duración: aproximadamente 60 minutos. Puede durar más pero no exceder mucho.

Frecuencia: Una vez a la semana o a cada 15 días. Preferiblemente siempre el mismo día y a la misma hora.

Espacio: Lugar tranquilo que garantice la intimidad de la conversación y que no haya interrupciones. Debe ser cómodo y agradable. Si el grupo así lo quiere pueden reunirse en distintos espacios o dar un paseo.

Distribución: sentados/as en círculo para que todos/as puedan verse y poder comunicarse mejor.



Reglas

para un correcto funcionamiento

- Respetar los turnos de participación.
- No acaparar la palabra.
- Ofrecer la oportunidad de hablar a todo el mundo.
- Confidencialidad.
- No juzgar. Respetar las ideas de los demás.
- Compromiso de asistir a las reuniones.
- Puntualidad.
- Tratar con amabilidad y cordialidad a los/as demás.
- Libertad de expresión sin permitir discriminaciones.

El grupo también puede consensuar otras normas como permitir atender el móvil, descansos para fumar o comer, etc.

El papel de las

entidades

Las asociaciones son un soporte imprescindible en el inicio, apoyo y evolución de los GAM y pueden:

- Promover la puesta en marcha de los GAM.
- Informar sobre los GAM.
- Buscar a los participantes. Invitar a participar de manera voluntaria.
- Facilitar espacios.
- Facilitar el material que necesiten.
- Consensuar con el grupo un horario y calendario adecuado.
- Asegurar la continuidad y estabilidad de las sesiones y otros aspectos organizativos.
- Asignar a un profesional de referencia para los GAM, en su caso.

Participantes

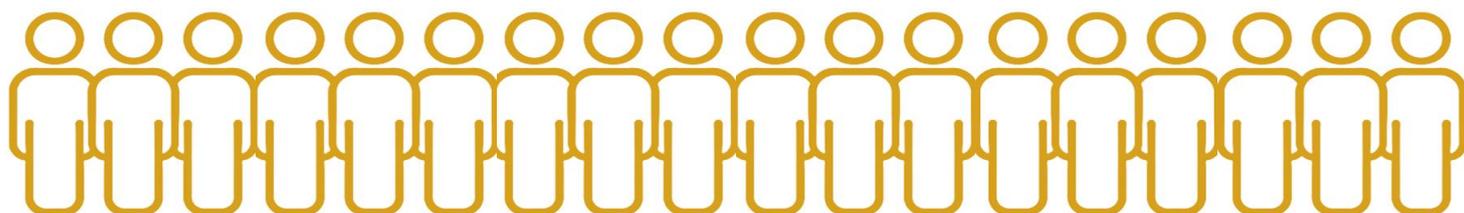
Los GAM pueden estar formados por:

- Personas con experiencia propia en salud mental.
- Familiares de personas con experiencia propia en salud mental.

También pueden formarse grupos atendiendo a características más específicas como por ejemplo dentro del colectivo de personas con experiencia propia en salud mental, se puede formar un grupo solo de mujeres.

Los participantes pueden estar con síntomas u otros malestares siempre y cuando no impidan el correcto desarrollo de las sesiones. Se puede retomar cuando se esté mejor.

No es un requisito tener grandes habilidades comunicativas. El grupo puede ayudar a adquirir estas habilidades en el caso de carecer de ellas.



Moderador/a

El/la moderador/a de un GAM es una figura facilitadora de las condiciones para el correcto funcionamiento del grupo.

Da la palabra a quien quiera intervenir, facilitando la fluidez de intercambios entre los/as participantes, centrando el tema y los objetivos.

Además, se encarga de recordar las normas, atender cuestiones logísticas y resolver malentendidos o malestares que se den en el grupo. Vela por un buen clima.

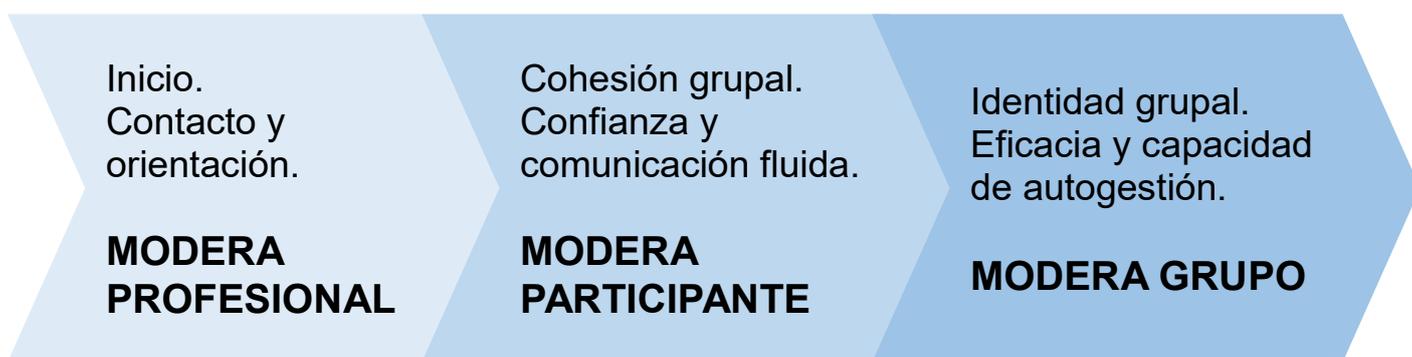
Propone dinámicas de grupo y cualquier otra actividad que ayude a la cohesión grupal.

Otra de sus funciones es asegurar una buena acogida de personas que quieran incorporarse al grupo.

Existen varias alternativas de moderación...

- El/la moderador/a es un/a participante del grupo.
- No existe la figura del moderador, el grupo se corresponsabiliza en la tarea de moderación.
- El rol de moderador/a lo ostenta un/a profesional de la entidad.

Otra opción es pasar de una alternativa a otra dependiendo de la evolución del grupo.



Cuando el moderador/a es un/a profesional debe hacerlo de manera neutral sin interferir en los temas tratados con sus experiencias.

1ª Etapa **CONSTITUCIÓN**

La iniciativa de formar un Grupo de Ayuda Mutua puede partir de la propia entidad o de usuarios/as o familiares interesados.

Una vez que surge la iniciativa, lo primero será buscar a personas que quieran formar parte del grupo. La entidad asignará a un/a profesional de referencia que se encargará de informar de la iniciativa que se pondrá en marcha y motivar a la participación.

Con el grupo ya formado el/la profesional de referencia realizará una reunión informativa. También se especificará el lugar, recursos, días y horarios de celebración. Entre todos/as organizarán detalles y establecerán las normas.

Después de esta primera reunión, se iniciarán las primeras sesiones destinadas a seguir conociéndose y a conseguir un buen clima. En este momento el/la profesional de referencia ejercerá el rol de moderador/a y ayudará al grupo a conseguir su cohesión. Es frecuente que en los momentos iniciales surjan conflictos relacionados con aspectos organizativos o asunción de roles; para ello mediará buscando una solución satisfactoria para todos/as. Estas primeras sesiones servirán también para proponer actividades, elegir temas interesantes, organizar materiales, etc.

2ª Etapa DESARROLLO

Poco a poco se va consiguiendo la cohesión del grupo, sus miembros ya se van conociendo y va surgiendo un clima de confianza. El grupo se comunica y los conflictos se gestionan de manera más autónoma. A medida que se van desarrollando las sesiones es importante la búsqueda constante de nuevos retos que motiven a la participación.

El grupo irá adquiriendo capacidad de autogestión por lo que progresivamente se podrá dar paso a otras alternativas de moderación

Durante esta etapa pueden darse varias situaciones:

La acogida de nuevos miembros. Es importante que antes de participar se le de toda la información sobre el GAM. En su primera sesión se presentará, contará sus expectativas respecto al grupo y se le explicarán las normas.

La salida de algún miembro del grupo. Siempre que sea posible se le despedirá en su última sesión y se podrá dejar abierta su relación con el grupo para futuras actividades.

Crecimiento del grupo. Si el número de miembros es muy elevado puede plantearse la creación de un nuevo grupo. La mejor opción sería dividir el grupo en dos.

3ª Etapa CIERRE

El GAM puede llegar a su fin por muchos motivos, su disolución no es algo malo; pero algunas personas pueden vivirlo como una situación frustrante, por ello es recomendable hacer un buen cierre. Se programará una o varias sesiones destinadas al cierre en la que se dará la oportunidad a sus miembros de explicar qué han logrado como grupo e individualmente y qué les ha aportado personalmente. Se trata de vivirlo como un logro y no como una pérdida.

Recomendaciones para el correcto desarrollo de las sesiones

- Hablar desde la experiencia. Contar lo que hacemos, hemos hecho y/o lo que nos ha ayudado.
- Hablar de manera sencilla sin usar tecnicismos. Utilizar ejemplos para una buena comprensión.
- No presionar para hablar. Con algunos temas cuestan más abrirse. Hay sesiones menos participativas y con más silencios, pero eso no es malo.
- Las cuestiones se lanzan al grupo, nunca directamente a una persona.
- Si existen conflictos, se deben resolver, nunca continuar como si nada. Los momentos de crisis de un grupo pueden amenazar su continuidad.

Metodología

de las sesiones

En el desarrollo de una sesión se pueden diferenciar varios momentos:



- Al inicio de cada sesión se invita a los/as participantes a compartir cómo se encuentran.



- Después el/la moderador/a pide que se exponga algún tema en concreto que quieran tratar.



- Si nadie hace ninguna propuesta, el/la moderador/a abrirá un tema específico que pueda interesar al grupo, se retomará un tema anterior que haya sido de gran interés o explica una actividad que se haya preparado para la sesión.



- Al final, se realiza una valoración grupal de la sesión, y se puede adelantar el contenido de la próxima reunión.

Actividades

Las actividades que se desarrollen atenderán a los intereses y necesidades del grupo. También a las propuestas que estos hagan.

La actividad principal de un GAM es compartir y ayudar a través de la experiencia propia a otro/a compañero/a sobre algún tema o aspecto concreto que le preocupe.

Además, se podrán realizar distintas actividades alternativas y de cohesión grupal, con el fin de motivarles y conseguir un buen clima de participación.



Actividades alternativas

Debate. El grupo intercambia opiniones sobre un tema que le interesa. Para abrir el debate pueden ver un vídeo o hacer una lectura.

Charla. Personas externas al grupo exponen una temática. Se puede invitar al Comité en Primera Persona, a expertos en temas de interés o a personas relevantes.

Proyección audiovisual. Tras la proyección se hace una reflexión sobre el tema.

Elaboración de material. El grupo redacta documentos sobre temas varios con el fin de difundirlo, si procede.

Actividades de cohesión

Actividades de cohesión grupal. El/la moderador/a prepara dinámicas de grupo para trabajar la cohesión grupal o habilidades para la comunicación y la interacción.

Seguimiento. Es necesario utilizar algunas sesiones esporádicas para evaluar el GAM. Aspectos como si está funcionando, si se cumplen los objetivos, la cohesión grupal o si han surgido nuevas necesidades a tener en cuenta.

Sesión formativa. Personas externas forman al grupo en cuestiones relacionadas con el GAM, por ejemplo, en habilidades comunicativas o sobre moderación de grupos.

Temas

Los temas a tratar en cada sesión serán preferiblemente propuestos por los miembros del grupo. Sugerencia de temas:

- Bienestar y calidad de vida.
- Relaciones sociales y afectivas.
- Proyecto de vida.
- Autoestima.
- Emociones.
- Habilidades sociales, asertividad, empatía.
- Derechos.
- Empoderamiento.
- Dificultades personales.
- Ocio y tiempo libre.
- Pensamientos distorsionados.
- Estigma, autoestigma.
- Discriminación.
- Fortalezas y capacidades.
- Familia.
- Empleo.
- Recuperación en salud mental.
- Autogestión del grupo.



El GAM debe ser un espacio seguro. Algunos temas como el suicidio, los ingresos involuntarios, las agresiones sufridas, etc., deben tratarse correctamente para ayudar a prevenir determinadas situaciones de sufrimiento.

Material de apoyo

Existe una gran diversidad de material que se puede usar en las sesiones y que puede servirnos para completar información, abrir debate, sensibilizar, introducir un tema, ...

El material puede ser aportado por el/la moderador/a, los miembros del grupo, un invitado externo o la entidad. Los materiales pueden ser:

- Artículos.
- Noticias.
- Poemas.
- Relatos.
- Vídeos.
- Cortometrajes.
- Películas.
- Documentales.
- Audio libros.
- Canciones.
- Fotografías.
- Pinturas.
- Fichas de trabajo.

Propuesta de materiales...

Todo el material propuesto está disponible en internet, para ver online o para su descarga. Pueden encontrarlo poniendo su nombre completo en la barra de búsqueda de Google o en la barra de búsqueda de YouTube.

Vídeos

Experimento social temática motivación.

“Cómo puede influir la autoestima en los triunfos de la vida”

Cortometraje temática violencia de género.

“Ser mujer y tener discapacidad no justifica la violencia de género”.

Charla temática violencia de género.

“Pepa y Pepe. La escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia”.

Programa de televisión temática discriminación y estigma.

**“Eso no se pregunta. Enfermedades Mentales”
Telemadrid.**

Cortometraje temática estigma.

“#SinFiltros” Salud Mental España.

Fragmento de la serie temática conducta social.

“Merlí ¿De qué color es la carpeta?”.

Fragmento de la serie temática conducta social.
“Merlí escena del billete”.

Vídeo documental temática familia.
“Como Familia Cuentas” Feafes SM Extremadura.

Experimento social temática autoestima.
“Al amarte a ti mismo ocurren estos milagros”.

Cortometraje animado temática discapacidad.
“El cazo de Lorenzo” Guillermo Matías.

Spot sensibilización redes sociales.
“La triste realidad de las redes sociales”.

Cortometraje temática emociones-culpa.
“La culpa” A Short Film by David Victori.

Vídeo temática miedos-sueños.
“¿Qué es la zona de confort?”

Vídeo temática inteligencia emocional.
“Inteligencia emocional. Automotivación”

Programa de televisión temática discriminación y estigma.
“Un repartidor molesto” Gente maravillosa.

Audios

Audio-cuento temática afectividad.
“La princesa busca marido” Jorge Bucay.

Audio-cuento temática autoayuda.
“El elefante encadenado” Jorge Bucay.

Audio-cuento temática conducta social.
“El país de las chucharas largas” Jorge Bucay.

Lecturas

Lectura temática resolución de conflictos.
“Las dos hermanas y la naranja”.

Lectura temática conducta social.
“La pequeña granja y la vaca”

Lectura temática conducta social.
“La media cobija”.

Lectura temática economía.
“El mágico billete de 100 dólares”.

Libro temática emociones.
“Tristeza. Manual de usuario” Eva Land.

Libro temática emociones.
**“Mía y Tete descubren sus emociones” Feafes SM
Almendralejo.**

Fábula temática estrés.
“¿Cuánto pesa este vaso?”

Otros

Infografía temática empoderamiento.
**“Claves del empoderamiento” Feafes SM
Extremadura.**

Manual temática familia.
**“Cuaderno de Tareas Breves dirigido a las familias de
las personas con problemas de salud mental” Feafes
SM Extremadura.**

Artículo temática emociones.
“El valor de la ternura” El País.

Guía temática igualdad de género.
“Mujer y Salud Mental: Tus Derechos son los míos”
Feafes SM Extremadura.

Guía temática Derechos Humanos.
“Derechos Humanos y Salud Mental” Feafes SM
Extremadura.

Artículo temática resiliencia.
“El camino a la resiliencia” American Psychological
Association.

Artículo temática empleo.
“Las personas con problemas de salud mental,
vetadas en el trabajo: No somos los monstruos que
pinta el cine” Público.

Infografía temática medios de comunicación.
“Decálogo en Salud Mental. Recomendaciones para
los Medios de Comunicación” Feafes SM
Extremadura.

Poema temática emociones.
“Piedritas contra mi ventana” Mario Benedetti.

Poema temática relaciones afectivas.
“Quiero” Jorge Bucay.

Poema temática empoderamiento.
“Me concedo el permiso” Jorge Bucay.

Artículo temática consumismo.
“La insatisfacción crónica del consumismo: ¿por qué
no nos cansamos de comprar?” El Mundo.

Artículo temática emociones.
“La soledad, un problema social que va más allá de la
falta de compañía” El Diario.

ENTIDADES FEAFES #ENRED

Haciendo Salud Mental en Extremadura



FEAFES SM EXTREMADURA

C/San José, 49 - B. 06200 Almendralejo
682 632 100
info@feafesextremadura.com
www.feafesextremadura.com

SM AEMIS

C/ Rafael Cabezas, 4 local A.
06005 Badajoz
924 23 84 21
aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

FEAFES SM ZAFRA

C/ Vicente Cervantes, 2.
06300 Zafra
924 55 59 43
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SM CALMA

C/ Anás, 3.
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

APAFEM- FEAFES BADAJOZ

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2.
06011 Badajoz
924 267010
apafemfeafesbadajoz@gmail.com

PROINES SM

C/ Molino, 6. Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 80 50 77
www.proines.es
proines@proines.es

FEAFES SM CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1º A.
10800 Coria
927 50 43 62
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SM PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9. 10600 Plasencia
927 41 98 87
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SM ALMENDRALEJO

C/ San José, 49B.
06200 Almendralejo
924 66 46 77
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

FEAFES SM NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1- B.
10300 Navalmoral de la Mata
628 075 489
feafesnavalmoral@hotmail.com

FEAFES SM MÉRIDA

Av. de Lusitania, 10.
06800 Mérida
924 30 04 57
www.feafesmerida.com
crps@feafesmerida.com

Financiado por:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES

DIRECCIÓN GENERAL
DE DIVERSIDAD FAMILIAR
Y SERVICIOS SOCIALES