

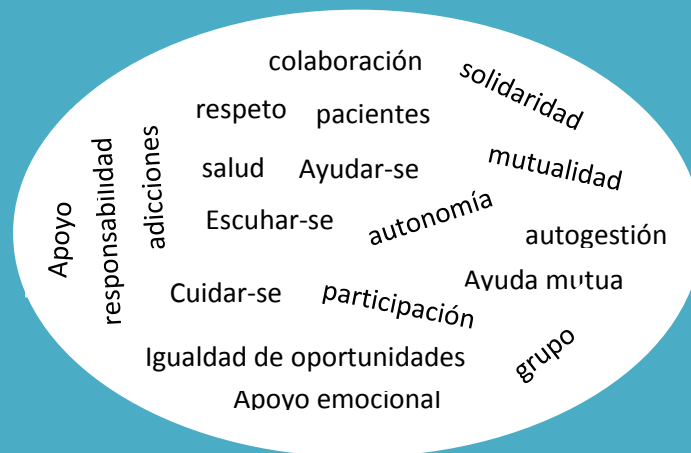


**Centros de Integración Juvenil, A.C.**



## Cuadernillo temático

# “Grupos de Ayuda Mutua para Pacientes en Centro de Día”



2016

## **DIRECTORIO**

### **PRESIDENTE HONORARIO VITALICIO DEL PATRONATO NACIONAL**

Dr. Jesús Kumate Rodríguez

### **PRESIDENTE DEL PATRONATO NACIONAL**

Dr. Roberto Tapia Conyer

### **PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE VIGILANCIA**

Sra. Kena Moreno

### **DIRECTORA GENERAL**

Lic. Carmen Fernández Cáceres

### **DIRECTOR GENERAL ADJUNTO DE OPERACIÓN Y PATRONATOS**

Dr. José Ángel Prado García

### **DIRECTOR GENERAL ADJUNTO DE NORMATIVIDAD**

Dr. Ricardo Sánchez Huesca

### **DIRECTORA DE TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN**

Dra. Laura M. León León

### **SUBDIRECCIÓN DE CONSULTA EXTERNA**

Mtra. Laura Soubran Ortega

Dirección de Tratamiento, Subdirección de Consulta Externa, Departamento Centros de Día.  
Elaboración: Graciela F. Alpizar Ramírez y Virginia Ortíz González  
México, 2016

<b>INDICE</b>	
MAPA MENTAL	<b>3</b>
INTRODUCCIÓN	<b>4</b>
OBJETIVO DEL CUADERNILLO	<b>5</b>
DEFINICIÓN DE GRUPOS DE AYUDA MUTUA O AUTOAYUDA	<b>5</b>
FILOSOFÍA BÁSICA	<b>7</b>
OBJETIVOS DE LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN CENTRO DE DÍA	<b>8</b>
BENEFICIOS QUE APORTAN LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA PARA LAS Y LOS PACIENTES DE CENTRO DE DÍA	<b>9</b>
FUNCIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO: REPRESENTANTE DE CENTRO DE DÍA Y EQUIPO TERAPÉUTICO	<b>10</b>
PARTICIPACIÓN DE LAS Y LOS PACIENTES EN LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN CENTRO DE DÍA	<b>11</b>
UNA SESIÓN EN EL GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PACIENTES DE CENTRO DE DÍA	<b>11</b>
PARA QUE EL GRUPO SEA EXITOSO	<b>12</b>
BIBLIOGRAFÍA	<b>13</b>
VIDEOS QUE SE PUEDEN CONSULTAR	<b>14</b>
MATERIALES DE APOYO DE CIJ PARA LA MODALIDAD DE CENTRO DE DÍA	<b>14</b>



## INTRODUCCIÓN

Un programa de tratamiento eficaz es aquel que integra diversos componentes terapéuticos, de rehabilitación y reinserción social. Centro de Día es una modalidad de tratamiento intensivo y multicomponente, siendo el grupo de ayuda mutua o autoayuda uno de sus dispositivos.

El NIDA (2010) sostiene que una de “las características de un tratamiento efectivo para drogadicción es que el/la paciente participe en programas de ayuda mutua durante y después del tratamiento sirviendo de apoyo para mantener la abstinencia” ya que existen estudios que confirman que son un medio eficaz para ayudar a las personas a manejarse y superar problemas (Solomon, 2004).

Los grupos de ayuda mutua o autoayuda es un dispositivo donde participan las y los pacientes para la recuperación y mantenimiento de avances logrados en las diferentes áreas (familiar, médica, psicológica, socio-laboral y /o educativa y de la remisión total o parcial del consumo de drogas) durante su proceso de tratamiento y rehabilitación; éstos grupos se dirigen exclusivamente para las y los pacientes.

Actualmente se invita a grupos afines al objetivo de CIJ, (particularmente relacionados con alcohol y drogas), para que se incorporen las y los pacientes de los CIJ. Por la filosofía e importancia de estos grupos se cree conveniente que puedan participar aquellos que sin ser afines puedan apoyar a las y los pacientes. Asimismo, se abre la posibilidad de conformar grupos de ayuda mutua con las y los pacientes de CIJ.

En estos grupos, sus integrantes comparten sus experiencias individuales relacionadas con el consumo de alcohol y otras drogas (motivaciones y efectos en las diferentes esferas de lo social, familiar, laboral, educativo y de salud). Ese intercambio, ese dar y recibir ayuda a superar en lo individual y colectivo las crisis, alivian el estrés, temor, dolor, miedo, ansiedad; favorece la elaboración del conflicto provocando el cambio; propicia la participación activa y el trato igualitario en las y los pacientes para favorecer el empoderamiento de la salud y mejoramiento de la calidad de vida. Una características que los distingue son el ayudar-se, escuchar-se y cuidar-se mutuamente.

Hay estudios (Solomon 2010) que confirman los beneficios en los procesos terapéuticos en el área de la salud mental, entre los que mencionan que mejoras en sus integrantes:

- ✓ En su capacidad de manejarse ante situaciones previamente problemáticas.
- ✓ Su adhesión a regímenes farmacológicos.
- ✓ Menor nivel de angustia.

- ✓ Mayor satisfacción con su situación de salud.
- ✓ En su desempeño cotidiano.
- ✓ En el manejo de su enfermedad.
- ✓ Pacientes con desorden mental presentaron menor número de hospitalizaciones y estancias de menor duración, mostrando ser benéfico para el aprovechamiento de los programas de atención (Solomon, 2004).
- ✓ Entre los efectos terapéuticos se atribuyen: el incremento en recursos de apoyo social, sentimiento de pertenencia comunitaria, educación y empoderamiento (Hatzidimitriadou, 2002).

Los grupos de ayuda mutua brindan el apoyo social y emocional de sus integrantes favoreciendo que participen en su proceso de tratamiento y en ser parte de una red social de apoyo saludable

Este cuadernillo va dirigido al equipo terapéutico con la finalidad de apoyar la labor de facilitador/a de procesos en el impulso, manejo y sostenimiento de los grupos de ayuda mutua.

#### OBJETIVO DEL CUADERNILLO

Sensibilizar a los EMT sobre la participación de los grupos de ayuda mutua o autoayuda para que las y los pacientes cuenten con un apoyo social y emocional necesario en su proceso de tratamiento y rehabilitación del consumo de drogas.

#### DEFINICIÓN DE GRUPOS DE AYUDA MUTUA O AUTOAYUDA

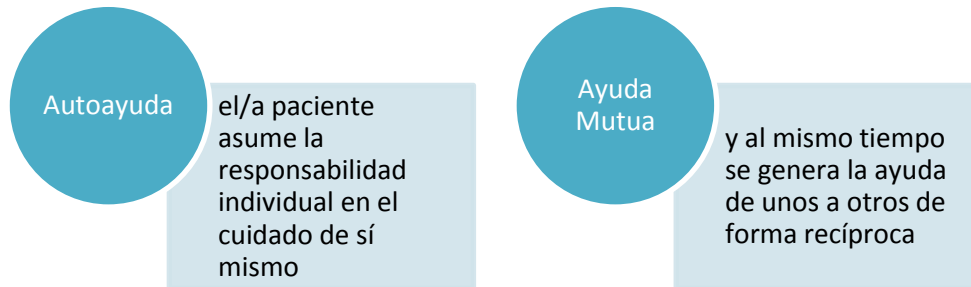
Los Grupos de Ayuda Mutua o autoayuda son grupos de personas que se reúnen para formar espacios de apoyo mutuo a través de la colaboración entre sus integrantes; favorecen el diálogo al compartir sus experiencias, emociones (miedos, dolor, alegrías) y esperanzas, a partir de la escucha reflexiva y respetuosa. De manera muy concreta se puede decir que son un apoyo entre pares.

Los grupos de ayuda mutua o autoayuda es un dispositivo donde participan las y los pacientes de CIJ para la recuperación y mantenimiento de avances logrados en las diferentes áreas (familiar, médica, psicológica, socio-laboral y /o educativa y de la remisión total o parcial del consumo de drogas) durante su proceso de tratamiento y rehabilitación.



En estos grupos se hace uso de la experiencia de alguien más como un recurso de apoyo para el sufrimiento propio, así como de los recursos personales que pueden aportarse al resto del grupo. Generándose la identificación y solidaridad, al

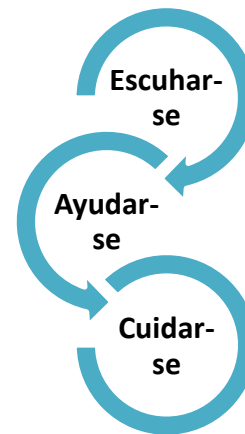
momento de identificarse con otros que comparten un malestar similar bajo un ambiente de confidencialidad y el respeto mutuo (Montaño, 2012).



Además, son un recurso para que en lo individual: las y los pacientes tomen conciencia de la enfermedad, en este caso, del consumo de drogas; atiendan sus necesidades de salud y comiencen a cuidarse a sí mismos/as.

En lo colectivo, éstos grupos son valiosos soportes sociales porque favorece que las voces de sus integrantes sean escuchadas, se apoyen mutuamente y se cuiden.

En síntesis los grupos de ayuda mutua son útiles para **escuchar-se, ayudar-se y cuidar-se** (Montaño, 2012)



Los grupos de ayuda mutua son esquemas de organización social, interacción, trabajo grupal y aprendizaje para abordar problemas emocionales y difíciles situaciones de transición de vida de los y las participantes.

Cabe decir, que la atención del consumo de drogas requiere de diferentes componentes entre ellos, los grupos de ayuda mutua o autoayuda estos no reemplazan los servicios médicos, terapéuticos y de reinserción social; tampoco son un grupo terapéutico. Son un apoyo social y emocional que favorecen la autoayuda y la acción colectiva orientada a la conformación de nuevas redes sociales.

Dentro del marco de la comunidad terapéutica son parte de una estructura y clima que se construye con fines clínicos.

Las personas usuarias de drogas casi siempre son excluidas y rechazadas socialmente con un estigma social que las devalúa, aísla y coloca en situación de vulnerabilidad. El fundamento de los Grupos de Ayuda Mutua favorece el **restablecimiento relacional y emocional** (Montaño, 2005).

El fundamento de los Grupos de Ayuda Mutua para Pacientes (GAMP) en Centro de Día, se basa principalmente en la **colaboración, autoayuda y apoyo emocional** (Montaño, 2012).

En la **colaboración social** es necesaria la reciprocidad horizontal y simétrica, es decir que el trato sea entre equivalentes, sin jerarquías lo cual facilita que cada integrante comparta su experiencia con libertad y en un ambiente de compañerismo (**priorizando lo empírico** es decir sus miedos, frustraciones, temores, ansiedad, preocupaciones, estrés, logros, compromisos, etc.) y narrando ante el grupo repetidamente.



De igual forma escuchando a otros hacer lo mismo (en un pacto de mutua confianza). Relación genera el reconocimiento de uno/a misma en la otra persona. Este es un proceso de intercambio: de dar y recibir coadyuvan en la superación de crisis, elaboración del conflicto que pueda provocar un cambio subjetivo (Montaño, 2009).

En este proceso es importante la construcción del **diálogo respetuoso, recíproco y justo**. Con éste marco el intercambio de información y experiencias se contribuye a fomentar la **solidaridad, integración, participación activa, procesos democráticos e igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres**.





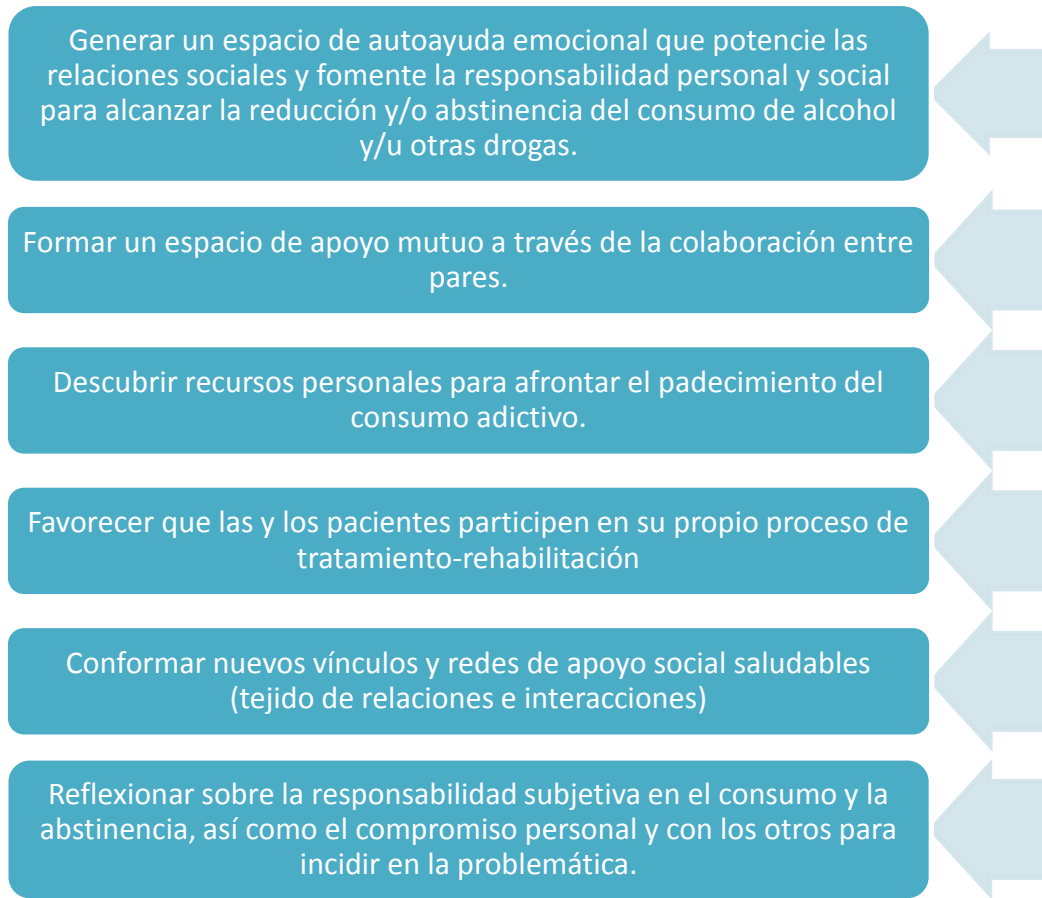
Al mismo tiempo, esos procesos de autoayuda y ayuda mutua se dirigen a la **autogestión** que busca que cada integrante del grupo asuma la responsabilidad de sus actos u omisiones, evitando la violencia simbólica y el individualismo. Por su contraparte, logrando que los y las pacientes alcancen su **autonomía personal y social** (Montaño, 2012).

#### OBJETIVOS DE LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN CENTRO DE DÍA

Centro de Día es una modalidad de tratamiento intensivo para las y los pacientes con dependencia y abuso de drogas. Esta modalidad tiene como marco teórico y metodológico la Comunidad terapéutica profesional que junto con los grupos de ayuda mutua (espacio propio de las y los pacientes) permiten la construcción de una estructura y clima clínico propicio para que el/a paciente participe en su propio proceso de tratamiento.

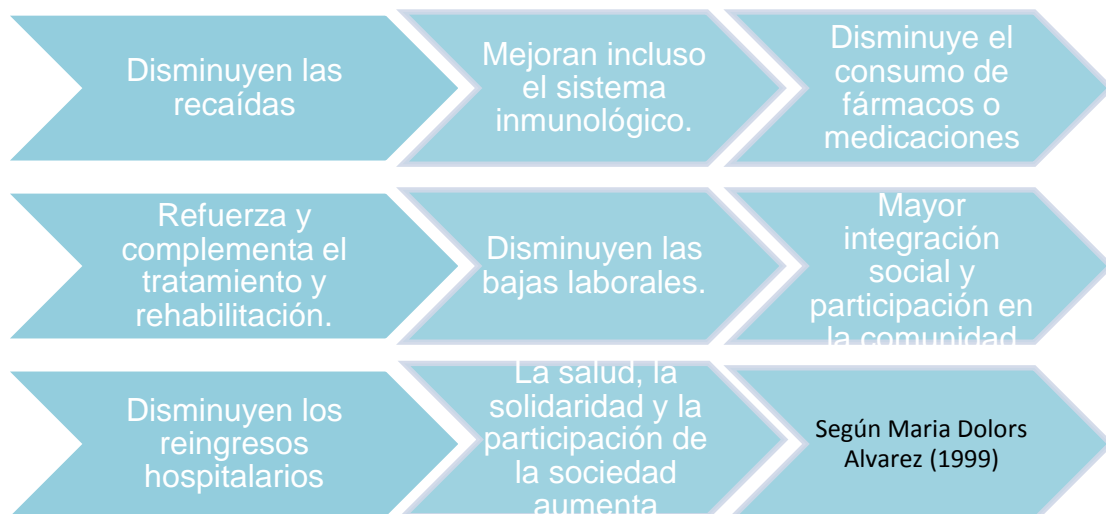


## OBJETIVOS DE LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN CENTRO DE DÍA




El espacio está destinado únicamente para lo/as pacientes, sin sus familiares.

## BENEFICIOS QUE APORTAN LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA PARA LAS Y LOS PACIENTES DE CENTRO DE DÍA



## FUNCIÓN DEL EQUIPO DE TRABAJO MULTIDISCIPLINARIO: REPRESENTANTE DE CENTRO DE DÍA Y EQUIPO TERAPÉUTICO

- ✓ Investigar dentro de la comunidad la existencia de grupos de ayuda mutua e invitan aquellos que concilien y sean afines con nuestros objetivos Alcohólicos Anónimos (AA), Al-Anon (Grupos de familia Al-Anon y Alateen) Alcohólicos Codependientes Anónimos, CoDA (que trabajan la Codependencia); NA (Narcóticos anónimos); por mencionar algunos (Montaño, 2000). 
- ✓ Pueden incorporar otros grupos de ayuda mutua que sin ser afines, pueden apoyar la tarea por ejemplo: comedores compulsivos anónimos (CCCA), Alzheimer, duelo, VIH/SIDA, sobrevivientes de abuso sexual, Grupo de recuperación Reto A.C. (Cáncer de mama); Neuróticos Ayuda Mutua A.C., Divorciados Anónimos DA etc.
- ✓ Tienen la posibilidad de conformar un grupo de ayuda mutua con las y los pacientes del CIJ.
- ✓ Informan y sensibilizan a las y los pacientes de su participación en el grupo de ayuda mutua como parte del programa de tratamiento intensivo (se realiza en la sesión de iniciación).
- ✓ Incluye en el Plan de Actividades Diarias, día y hora de las reuniones (por lo menos una vez por semana).
- ✓ Coordinación permanente con el Grupo de Ayuda Mutua que sesiona en el Centro.
- ✓ Brinda apoyo, teniendo presente que cada grupo es una entidad independiente y autónoma y que las acciones del grupo nunca son parte de los servicios de un profesional.

Pueden participar voluntarios ya sea de servicio social, prácticas académicas o promotores especialistas<sup>1</sup> apoyando al Grupo de Ayuda Mutua.

---

<sup>1</sup> Con la autorización de la dirección de la Unidad Operativa y bajo la supervisión de quien es responsable del servicio.

## PARTICIPACIÓN DE LAS Y LOS PACIENTES EN LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA EN CENTRO DE DÍA

### LAS Y LOS

- Compromiso individual al cambio
- Dispuesto a implicarse como igual en el grupo
- Asistir a las reuniones
- Participar voluntariamente con sus experiencias y aportaciones.
- Hablar en primera persona
- No juzgar ni emitir juicios (Montaño, 2009).

### PACIENTES

- Dirigirse de manera respetuosa e incluyente para dar voz a los hombres y mujeres con un trato igualitario
- Mantener la confidencialidad
- Coordinar las sesiones
- Mantener orden y hacen uso adecuado de las instalaciones
- Establecen coordinación con el/a director/a del CIJ, representante de Centro de Día y el EM

## UNA SESIÓN EN EL GRUPO DE AYUDA MUTUA PARA PACIENTES DE CENTRO DE DÍA

Existen algunas consideraciones importantes que para llevar a cabo cualquier sesión, una de ellas es que se debe establecer un espacio físico para que el grupo sesione y pueda participar, se pide que las participaciones duren un tiempo determinado, esto asignado por el/la coordinadora del grupo, de acuerdo a la cantidad de personas que deseen participar y al tema a tratar, se solicita que quien comparta su experiencia, hable en primera persona, expresando sus experiencias o vivencias personales frente al grupo, evitando cualquier tipo de juicio de valor, a lo que el grupo responde con una escucha respetuosa (Montaño, 2009).

## DESARROLLO:

- ✓ Bienvenida y saludos.
- ✓ Se lleva a cabo de manera voluntaria la elección de los siguientes roles que en cada reunión se realizan y distribuyen, entre los y las asistentes. (secretario, moderador/a y otros que son también denominados servicios).
- ✓ El/la moderadora coordina e inicia la sesión.
- ✓ Solicita que se hable en primera persona.
- ✓ Puede tomar asistencia.
- ✓ Pregunta si existe alguna inquietud o algún tema a tratar en grupo.
- ✓ Favorece la elección democrática de un tema para la sesión.
- ✓ Coordina turnos y tiempos para los/las asistentes que deseen participar durante la sesión.
- ✓ Se puede asignar a una persona para que tome nota de acuerdos surgidos en la sesión.
- ✓ En el cierre de la reunión se puede convivir a través de conversaciones informales, hablando entre otras cosas sobre los planes y próximas actividades.



## PARA QUE EL GRUPO DE AUTOAYUDA SEA EXITOSO

- ✓ Tener presente que son un componente valioso en el programa de tratamiento intensivo, dirigido a las y los pacientes.
- ✓ Fomentar la participación con respeto, confidencialidad y siendo inclusivos.
- ✓ Favorecer procesos democráticos y con igualdad (Montaño, 2005).
- ✓ Ejercer el diálogo y la negociación.
- ✓ Contar con una programación de sesiones.
- ✓ Contar con un espacio definido para sesionar.
- ✓ Tener el encuadre institucional para orientarse a la tarea: atención del consumo de drogas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Dolors María. (1999) "Los Grupos de Ayuda Mutua, un modelo social de salud. Experiencia de trabajo desde la Agencia Municipal de Servicios a las Asociaciones del Ayuntamiento de Barcelona. ponencia <http://www.acnefi.org/revista/1999t35.htm> (consultado el 13 de abril 2016)
- Definición de grupos de ayuda mutua o autoayuda. Sitio web: Fraternidad de grupos de ayuda mutua o autoayuda. Index: <http://www.ayudamutua.org/index.php/inicio/definicion> (consultado el 11 de abril del 2016).
- Ferrari, Martín; Rivera Gaiztarro, A; Morandé Lavín, G; Salido Eisman, G (2000) las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental. *Clínica y salud* Vol. 11, Núm., 2000 pp. 231-256 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España.
- Hatzidimitriadou, E. (2002). "Political ideology, helping mechanisms and empowerment of mental health self-help/mutual aid groups". *Journal of Community and Applied Social Psychology* 12 (4): 271–285.
- Montaña Fraire, R. (2012) Juntas de autoayuda y ayuda mutua: Filosofía, proceso, terapéutica. Sitio Web: Fraternidad de grupos de ayuda mutua o autoayuda. Index: <http://www.ayudamutua.org/index.php/multimedia/presentaciones/ga-filo-proc-terap>(consultado el 14 de abril del 2016).
- Montaña Fraire, R. (2000) Entornos Grupales Autogestivos para la ayuda mutua: Reseña de algunos resultados de investigación. *Revista Psicología Iberoamericana-Nueva Época*, (8), 1-10.
- Montaña Fraire, R. Trabajo grupal en grupos de autoayuda y el proceso de ayuda mutua con jóvenes consumidores de drogas en Memorias del VI Congreso Nacional de Especialistas en Adicciones, Edit. Liberaddictus, A.C. México, 2005.
- Montaña Fraire, R. (2009) Grupos de Autoayuda, una perspectiva desde la psicología narrativa. *Revista Liberaddictus*, Num.104, 1- 10.
- NIDA (2010) Principios de tratamiento para la drogadicción: una guía basada en investigaciones. <http://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/principios-de-tratamientos-para-la-drogadiccion/principios-de-tratamientos-eficaces>.
- Solomon, Phyllis (2004). "Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients". *Psychiatric rehabilitation journal* 27 (4): 392–401

## Videos que pueden consultar

- [Grupos de apoyo y grupos de autoayuda](#) (2015) Diálogos en confianza (Saber vivir) - (10/06/2015) México
- [Grupos de apoyo y autoayuda](#) Fraternidad de los grupos de ayuda mutua (consultado el 13 de abril 2016) México

## Materiales de Apoyo de CIJ para la modalidad de Centro de Día

- [Guía Clínica de Terapia Grupal](#)
- [Manual de Actividades de Centro de Día](#)
- [Manual de Apoyo a la Operación Rehabilitación y Reinserción Social 2016](#)
- [Manual de Apoyo para Actividades de Comunidad Terapéutica](#)
- [Manual de Grupo de Contención](#)
- [Manual de Habilidades Socio Escolares](#)
- [Manual de Técnicas Psicomusicales](#)
- [Manual Grupo de Familiares](#)
- [Manual Grupos Psicoeducativos](#)
- [Manual Prevención Recaídas](#)
- [Manual Socio-laboral](#)
- [Manual Talleres Rehabilitación y Reinserción Social](#)
- [Manual Terapia Familiar](#)
- [Manual Terapia Familiar Multidimensional](#)