

# Grupos de Autoayuda en la Desintoxicación Ambulatoria

Primavera 2009

**PAULA RAMÍREZ MOREIRA**  
**PSICÓLOGA**  
**COSAM PUENTE ALTO**

*“Si uno es capaz de ayudar a otro, todos juntos somos capaces de ayuda a más”*

# Surgeon General Workshop on Self Help and Public Health

- Seminario año 1987 en E.E.U.U. Recoge las conclusiones y recomendaciones.
- Documento institucional más importante e influyente sobre las relaciones entre los G.A.A. y la Salud pública.
- Definición: Los G .A.A. son grupos autogobernados cuyos miembros comparten una preocupación común y se dan mutuamente apoyo emocional y ayuda material, son gratuitos o se solicita una pequeña cuota para ser miembros y se valora especialmente el conocimiento experiencial con la creencia de que éste proporciona una especial comprensión de una situación.
- Además de promover apoyo mutuo, para sus miembros, estos grupos pueden también involucrarse en actividades de información, educación, ayuda material y de acción social en sus comunidades,

## Red Nacional de Centros para la Ayuda Mutua (organizaciones americanas y canadienses)

- La autoayuda o apoyo mutuo es un proceso en el que las personas que comparten experiencias, situaciones o problemas comunes pueden ofrecerse una perspectiva única, que otras personas, que no comparten esas experiencias no pueden ofrecer.
- Los grupos de autoayuda son dirigidos por y para sus miembros.

- Los profesionales pueden participar en el proceso de autoayuda siempre que esa participación sea aprobada y solicitada por el grupo, siendo su rol auxiliar o de consulta.
- Las actividades se centran en el apoyo social a través de discusiones, compartiendo información y experiencias, aunque también pueden incluir otras actividades y formas de interactuar

Se diferencia de la terapia grupal en cuanto a:

- Coordinador no es terapeuta.
- Entre los integrantes hay igualdad de condiciones.
- Existe identificación entre pares.
- Se utilizan las vivencias y se elaboran desde el sentido común, sabiduría popular.

# Algunas Funciones:

- 1) **Un espacio y un tiempo** donde dar rienda suelta a su desahogo emocional. Este es el primer paso para que puedan decir también a sí mismos cosas que nunca antes se habían dicho y que les ayudarán en su camino de toma de conciencia y de toma de decisión para el cambio.

# Algunas Funciones:

## 2) **Un espejo.**

a) Ni mi problema es único en el mundo ni es el peor, otros sufren tanto o más por motivos iguales o muy similares;

b) Al verme en el espejo de los demás, tomo distancia y conciencia de cual es verdaderamente la imagen que muestro. En el espejo puedo ver partes de mí mismo que antes no veía o que veía con dificultad.



# Algunas Funciones:

- 3) Una perspectiva diferente.** Descubro que la forma en que yo vivo lo que estoy viviendo no es la única opción posible. Otros, frente al mismo conflicto optan por respuestas diferentes de la mía que les resultan más eficaces o menos eficaces. También aprendo de los errores ajenos.

Aprendo a escuchar y a mirar de otro modo. Esto se llama reencuadre.

# Algunas Funciones:

- 4) Diseñar estrategias**, para la resolución de problemas, tanto colectivos como individuales. Estas estrategias estarán orientadas, no sólo a concebir cómo acceder al cambio, sino también qué hacer con él, ya que muchas veces es más difícil mantener una situación que acceder a ella.

# Algunas Funciones:

**5) Una fuente de poder personal.** Saltan bloqueos que mantenían atrapado al individuo en un comportamiento cíclico. Es capaz de dar ideas y apoyo emocional – puesto que el trabajo es de constante intercambio.

Si obtiene un cambio, por ejemplo una abstinencia con respecto a la sustancia de la que dependía, su concepto de sí mismo también crece. Aumenta la autoestima.

# Algunas Funciones:

## **6) Un entorno social.**

**En el grupo de autoayuda es aceptado y se integra.**

**Ese núcleo social que supone el grupo también es el campo de pruebas para aprender a socializarse. La proyección al mundo exterior será también la tendencia natural en una fase posterior, después de haber perdido el miedo a los entornos que propiciaban el comportamiento**

# Algunas Funciones:

Se centran en facilitar e intercambiar información, apoyar emocionalmente a sus miembros, facilitar procesos de autogestión y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida.

Dr. Martín Arcila

# Objetivos de los GAA (Dr. Martín Arcila):

- Ofrecer un espacio de encuentro para personas que comparten una determinada adversidad, donde puedan intercambiar sus experiencias de vida asociadas al consumo de drogas.
- Ofrecer un grupo dispuesto a escuchar y a dar ayuda a otras personas.

# Objetivos de los GAA (Dr. Martín Arcila):

- Enfatizar la interacción personal y la asunción individual de responsabilidades por parte de sus miembros.
- Promover los valores a través de los cuales sus miembros puedan reforzar su propia identidad.
- Valorar las necesidades del grupo de autoayuda y proponer objetivos entre todos sus miembros.

# Acercas de la efectividad de los GAA

Enrique Gracia, 1996, caracteriza a los grupos de autoayuda como intervenciones cognitivo-conductuales.

Así, por ejemplo, el éxito de grupos como Alcohólicos Anónimos en términos de su habilidad para persuadir a sus miembros a aceptar una ideología o conjunto de creencias y prácticas que funcionan como un efectivo "antídoto cognitivo" para problemas comunes. Desde esta perspectiva se sugiere que los grupos de autoayuda pueden ejercer una poderosa influencia social en las atribuciones causales y en las conductas de afrontamiento



# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Importante considerar el proceso de desarrollo en que se encuentra el GAA.

En este sentido, diferenciar entre una agrupación en formación y una agrupación ya consolidada.

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Metodología:

- Estilo tutor o “hermano mayor”
- Contención dentro del grupo

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Estilo tutor o “hermano mayor”

El coordinador de grupo o/y aquellos integrantes que están en últimas fases de proceso de tratamiento, acompañan, acogen y guían al usuario (y familia) que inicia proceso de tratamiento o que se encuentra recaído.

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Estilo tutor o “hermano mayor”

Acciones:

- Víctas domiciliarias: compañía cuando se presenta síndrome de abstinencia.
- Ayuda en la administración de fármacos.
- Acompañar al usuario a terapia en centro de salud.
- Consejería a la familia.

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Estilo tutor o “hermano mayor”

Ejemplos:

- Alcohólicos Anónimos.
- Narcóticos Anónimos.
- ARDA
- UCRA, La Florida
- Mario Diaz Velásquez, La Florida

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Contención dentro del grupo:

- Brindar espacio y clima para que integrantes puedan expresar deseos de consumo.
- El grupo genera estrategias motivacionales centradas en “voluntad”.
- Integrantes del grupo desarrollan respuesta empática.
- Se intenta movilizar a la familia como red de apoyo.

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Contención dentro del grupo:

- Se revisan grupalmente y junto al “compañero” los riesgos de consumo.
- Se comparten estrategias “protectoras”, de acuerdo a la propia experiencia.
- Se realiza actividad orientada a disminución de deseos de consumo: relajación, agua toronjil, chocolate, reiki, acupuntura, etc.

# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Ejemplos:

- Clubes Multifamiliares.
- GAA Clarita de Larminat, La Granja
- GAA COSAM



# GAA y Desintoxicación Ambulatoria

Es necesario:

- Los GAA deben estar siempre vinculados a APS o atención secundaria.
- Inclusión en redes territoriales y comunitarias.
- Contar con profesionales de apoyo en situaciones de crisis, de descompensación, asesoría o psicoeducación.
- Propiciar que el coordinador de la agrupación participe de capacitaciones. Constante formación en temas de habilidades sociales y consumo problemático de sustancia.

*“UNO DE LOS MAS IMPORTANTES  
PODERES CURATIVOS ES EL APOYO  
HUMANO, Y ESTE APOYO ES  
PROPORCIONADO EN GRANDES  
DOSIS EN LOS GRUPOS DE  
AUTOAYUDA.”*



# Grupos de Autoayuda en la Desintoxicación Ambulatoria

Primavera 2009

**PAULA RAMÍREZ MOREIRA**  
**PSICÓLOGA**  
**COSAM PUENTE ALTO**