

# Grupos de Apoyo Mutuo

La carga de cuidar a un familiar y los problemas que afrontan cotidianamente los cuidadores llevan con frecuencia a momentos de un importante malestar emocional. Las dudas sobre el bienestar presente y futuro de nuestro familiar, la incertidumbre sobre el propio futuro de cada cuidador, problemas familiares que afloran como consecuencia de los cuidados, la autoexigencia que los cuidadores tienen sobre sí mismos y los riesgos para la salud emocional que tiene ser un cuidador hacen necesaria encontrar una vía de exteriorización y expresión de las emociones y sentimientos.

Expresar estos pensamientos, compartirlos con personas de confianza, mantener relaciones sociales satisfactorias y aprovechar la experiencia y el apoyo de otros cuidadores son elementos esenciales del autocuidado.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son un fenómeno social relativamente reciente que nos posibilitan acceder a vías para la expresión emocional, el intercambio de afectos, al aprendizaje por medio de compartir experiencias y a las relaciones sociales de calidad.

Los GAM son grupos formados por personas afectadas por un problema común con el objetivo de prestarse ayuda mutua y conseguir propósitos específicos. Los integrantes de un

GAM se reúnen de forma periódica y no tienen necesariamente que estar orientados por un profesional.

## Algunas de las características de estos grupos son:

- Permiten reconstruir funciones propias de las relaciones familiares y el apoyo social que hoy en día se dan en menor medida o de forma diferente al modo tradicional.
- Son grupos igualitarios en los que no existen roles diferenciados ni jerarquías.
- Los GAM se establecen para dar respuesta a todo tipo de problemas: enfermedades, dificultades concretas, solución de problemas comunes, etc.
- Los GAM facilitan la satisfacción de las necesidades emocionales cuando existen dificultades para ello en los ámbitos más próximos a sus integrantes.
- Posibilitan alcanzar mayores grados de poder y control a cada uno de los integrantes para abordar la problemática común al grupo.
- Posibilitan obtener una percepción diferente y más informada sobre el problema que enfrentamos.

En la mayoría de GAM podremos expresar nuestros problemas, miedos, sentimientos y pensamientos al tiempo que escuchamos los de los demás integrantes. Esto no solo supone que los demás puedan ayudarnos, sino que nosotros mismos estaremos ayudando a otros cuidadores y construyendo una malla de apoyo que posibilita el intercambio de afectos, información, destrezas para cuidar, sentimientos, etc.

Podemos formar parte de un GAM que desarrolle sus encuentros dentro de nuestro ámbito comunitario y podemos pertenecer a los GAM que se desarrollan en Internet.

### **Los GAM en el ámbito comunitario:**

- Están compuestos por personas cuidadoras que viven cerca de nosotros.
- La comunicación es de calidad, puesto que implica poder dar y recibir mensajes verbales, no verbales, gestuales, etc.
- Posibilitan el establecimiento de amistades que viven cerca de nosotros.
- Participar en los grupos nos hará salir de casa y reducir la sensación de aislamiento.

### **Los GAM en Internet:**

- Podemos compartir experiencias e información con personas de todo el mundo que presentan dificultades similares a las nuestras.
- Los encuentros se desarrollan mediante correo electrónico, foros o salas de chat.
- No es necesario salir de casa, por lo que podemos hacer uso de ellos con mayor frecuencia.
- Podemos acceder y participar en el grupo cuando lo consideremos conveniente o cuando lo necesitemos, ya que no existen horarios.

## Los beneficios que se derivan de la participación en un GAM suelen ser:

- Las personas que participan en los GAM mejoran considerablemente su estado de salud.
- Propician y facilitan el establecimiento de una red de apoyo instrumental y emocional.
- Permiten paliar los sentimientos y pensamientos negativos generados por nuestro problema.
- Hacen que nos conozcamos mejor a nosotros mismos por medio del intercambio de experiencias y sentimientos.
- Provocan cambios positivos de actitud y perspectiva hacia el problema y la manera de afrontarlo.
- Generan nuevas perspectivas para nuestro futuro inmediato y a mayor plazo.
- Capacita a los participantes para emprender acciones solidarias en el futuro.

## ¿Cómo puedo participar en un Grupo de Ayuda?

Generalmente, los servicios sociales y las organizaciones de afectados organizan estos encuentros o tienen listados de otras entidades que los organizan.

Póngase en contacto con ellos y podrá recabar más información sobre los GAM y cómo poder acceder a ellos.

# Productos de Apoyo

Los productos de apoyo (también conocidos como Ayudas Técnicas) son productos que permiten y facilitan la realización de determinadas acciones que sería muy difícil o imposible realizar para el individuo por sí solo. Permiten que las personas que los usan salven las distintas dificultades que tienen a la hora de usar una parte de su cuerpo dañada, perdida o que no funciona adecuadamente.

Los productos de apoyo suelen estar disponibles en el Mercado, o bien fabricarse por encargo del usuario. Muchos de ellos son sencillos y permiten la realización de tareas igualmente sencillas y básicas, como cubiertos adaptados o gafas y lentes.

Otros, por el contrario pueden ser más complejos y nos ayudan a realizar labores de enorme ayuda, como las grúas para transferencias o prótesis mecánicas. Igualmente, entre ambos tipos encontramos multitud de productos.

Prácticamente, existen en el Mercado suficientes productos de apoyo para suplir todas las dificultades a la hora de realizar tareas cotidianas que puede encontrar toda persona con discapacidad.