

# Grupo Piloto de Autoayuda para Pacientes Renales y Familiares

- *Experiencias, comentarios y conclusiones*



# Aspectos formales: Las bases de un grupo

- Compartir sus sentimientos y experiencias
- Aprender más acerca de la enfermedad y el cuidado ofreciéndole al individuo la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las elecciones que tiene que hacer
- Escuchar a otros que comparten los mismos sentimientos y experiencias
- Ayudar a otros, compartiendo ideas e informaciones y dándole su apoyo
- Ofrecer al cuidador un descanso y una oportunidad de salir de la casa
- Fomentar en los cuidadores el cuidado personal, salvaguardando así su salud y bienestar personal
- Saber que no están solos.

# Maslow, la autorrealización cuando aparece la enfermedad... y los grupos.

## Pirámide de Maslow

**Necesidades de autorrealización**  
Dar lo que uno es capaz, autocumplimiento

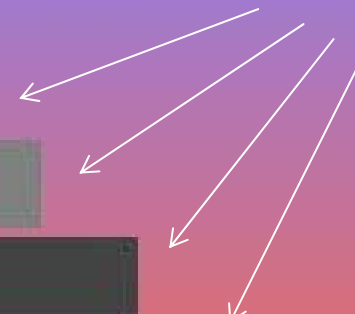
**Necesidades de autoestima**  
Autovalía, éxito, prestigio

**Necesidades de aceptación social**  
Afecto, amor, pertenencia y amistad

**Necesidades de seguridad**  
Seguridad, protección contra el daño

**Necesidades fisiológicas**  
Alimentación, agua, aire

Puede satisfacerlas el Grupo



# ¿Quienes forman un grupo?



# ¿Para qué lo forman?

*...Todos tenemos temores al hablar de ciertas cosas, situaciones que nos causan dolor y que preferimos guardar. Pero es bueno sacar lo que a uno le hiere. Los grupos de autoayuda son un campo de batalla en el cual puedes disparar y descargar tu arma, pero sin enemigos. Sólo estás tú y tu batallón...*

*...saber que hay otras personas con el mismo problema hace desaparecer el sentimiento de soledad y desamparo. Se entra así en una comunidad de apoyo y comprensión. Los participantes somos pares, personas que hemos vivido una misma situación. No es necesario ser el "paciente" para buscar ayuda...*

*"Si ayudas a alguien a subir la montaña, tú también te acercas más a la cima."*

*¿Qué tengo en común a ti? No busco alejarme, sólo quiero acercarme.*

# ¿Qué obtienen del grupo?

*...ya no me siento sola. Me siento entendida y con compañía. Con mis palabras y sobre todo con mi experiencia ayudo a otras que estuvieron como yo. Ahora sé que eso es ayuda mutua; que todos somos seres humanos y que a todos nos pueden pasar cosas que tal vez no podamos explicarnos...*

*Ella me dijo que todo el mundo se siente así. Me dijo que ella también se sintió así. Viendo que ella tenía la energía para ayudarme, me di cuenta que yo también estaría bien en algún momento, que yo también lo superaría en algún momento. Me dijo que toma tiempo [...] también necesitaba saber eso."*

**No estar solo** (Soledad ante la enfermedad, el miedo, la ignorancia)

*"El corazón de nuestro mensaje es: No estás solo. Nuestra fuerza radica en compartir nuestra experiencia con otros y darles esperanza."*

*(Madara, 1994)*

# Familiares y Pacientes... Y el Grupo

## Leyenda India:

*...llegó hasta mí lo que un día dijeron los más viejos de los viejos... que acordaron hacer lo que los dioses:*

*Cada uno habló, dándose cuenta que su pensamiento era diferente al de los otros. Y así llegaron a su Primer Acuerdo:*

*"Reconocer la diferencia y aceptar la existencia del otro".*

*Pero esto generó otro conflicto, pues una cosa era reconocer que eran diferentes y otra muy distinta respetar esa diferencia. Sin embargo, al escucharse el uno al otro concluyeron que se estaban conociendo más a sí mismos al ver las diferencias con los otros. Sacaron su Segundo Acuerdo:*

*"Es bueno que haya otros que sean diferentes porque si se los escucha, se sabe más de sí mismo".*

# Como funciona el Grupo...

# El Grupo en acción...



# Collage Pacientes Familiares



# Collage Pacientes Familiares



# ¿Qué encontró nuestro grupo?

- Autoayuda y Autoestima
- Compartir problemas
- Conocimiento de aspectos de la alimentación
- Conocimiento de la enfermedad
- Apoyo moral
- Saber ver el aspecto positivo
- Aprender, dar y recibir
- Ayuda compartida
- Confianza y compañerismo

# Consulta de nutrición, Técnicas de relajación...



# Aprendizaje de Técnicas de Afrontamiento y Habilidades de comunicación



# ¿Y qué más se observó?

- Además de los problemas emocionales, se pueden canalizar otros problemas sociales (transporte de pacientes, trabajo, pensiones, problemas con medicamentos, etc.) que en solitario serían más difícil de plantear

# Además de lo bueno, siempre hay cosas que aportar y mejorar...

- Falta un grupo de acogida para paciente y familiares que comienzan tratamiento
- Las reuniones deben seguir un calendario basado en un programa diseñado con anterioridad.
- Dividir cada sesión en partes proporcionales de tiempo para evitar prolongar las reuniones.
- Crear las figuras de moderador y secretario para controlar el tiempo y llevar un diario del Grupo.
- Promover más reuniones sólo de pacientes y sólo de familiares

# ¿Qué puede y quiere dar el Grupo?

- Ofrecer la experiencia a todos los pacientes renales y sus familiares de las Delegaciones ALCER.
- Colaborar con aquellos grupos de pacientes que deseen formar sus propios grupos en sus respectivas provincias.

# Algunas recomendaciones...

Para convocar a los primeros integrantes, será necesario especificar que se les busca para iniciar un nuevo grupo, antes que solamente para participar:

- Es importante detallar el apoyo específico que pueden brindar y el valor e importancia de su ayuda.
- Los fundadores necesitan contar con la disposición para formar un nuevo grupo.
- Requieren inspiración e interés.
- Bastan dos o tres personas comprometidas e interesadas para promover la formación de un grupo, pero entre sus primeras tareas estará buscar a otros, hasta ser al menos ocho o más en las primeras reuniones.
- Para dar inicio, se acuerdan tiempos y actividades con las que los primeros integrantes colaborarán.

# Como puede ser la estructura de una reunión grupal

- El título (ejemplo): ***Bitácora de Juntas.***
- El nombre y lema del grupo:

***¡Los Nefrópatas unidos jamás serán vencidos!***

- La declaración de principios en un párrafo:

*“Peor que la enfermedad es la ignorancia, por tanto, juntos aprenderemos a conocerla y no permitir que nuestra vida pierda sentido”*

- Un espacio para la fecha en que se inició la bitácora.
- La fecha de la reunión;
- El tema tratado
- Invitados
- Comentarios
- Reflexiones e ideas;
- Propuestas y planteamientos de pláticas y visitantes
- Frases que llegarán luego a ser célebres y parte de lo propio del grupo.

Y aquí, los verdaderos autores  
de este trabajo...



























# Finalmente, lo que un Grupo puede dar...

**G**anas de ser mejor y  
**R**ecuperar eso perdido.  
**U**nidos por el mismo problema,  
**P**ensando que de la unión nace la  
fuerza,  
**O**yendo y tomando lo que nos toca,  
**S**iendo útiles con nuestras vivencias.  
**D**iciendo nuestra verdad,  
**E**mpeñándonos en avanzar.

**A**poyándonos sin cargarnos,  
**U**no a uno seremos mejores,  
**T**odos en su momento.  
**O**bligar al otro no sirve.  
**A**poyar para seguir adelante, sin llevar de la  
mano  
**Y** dejando que cada quien decida.  
**U**nidos  
**D**eseando  
**A**lcanzar la salud emocional.



# Y para despedirnos...

*"Nunca dude que un pequeño grupo de personas comprometidas y pensantes pueden cambiar el mundo. En realidad es lo único que ha logrado cambiarlo."*

(Margaret Mead en Madara, 1998. *Self-Help Group Sourcebook*)



# Parte de la información presentada es original de:

Copyright © 2005 **Fraternidad de Grupos de Autoayuda y Ayuda Mutua, A.C.** ([www.ayudamutua.org](http://www.ayudamutua.org)) Derechos reservados ante la *Sociedad General de Escritores de México* y el *Registro Público del Derecho de Autor*, SEP, México, DF, Números de registro: 3 de junio de 2005 - 03-2005-051812161700-01 y 17 de septiembre de 2001 - 03-201-092610251500-1. *Responsable de la publicación: Dr. Rolando Montaña Fraire.* Última modificación: 24 de February de 2006. Publicado inicialmente el 14/02/2005.

A quienes expresamos nuestro agradecimiento.

