

# Manual para la implementación de “grupos de autoayuda y mutua ayuda”

Herramientas de orientación y apoyo para la  
prevención y atención del consumo de sustancias  
psicoactivas, desde alcohol y tabaco







Herramientas de orientación y apoyo para la  
prevención y atención del consumo de  
sustancias psicoactivas, desde alcohol y tabaco

**Manual para la implementación de grupos de  
autoayuda y mutua ayuda para adolescentes en  
Proceso Administrativo de Restablecimiento de  
Derechos (PARD), consumidores de sustancias  
psicoactivas y sus redes afectivas de apoyo en  
medio familiar o institucional no especializado**



Herramientas de orientación y apoyo para la prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas, desde alcohol y tabaco

## Manual para la implementación de grupos de autoayuda y mutua ayuda para adolescentes en Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos (PARD), consumidores de sustancias psicoactivas y sus redes afectivas de apoyo en medio familiar o institucional no especializado

Documento de apoyo teórico-práctico para profesionales y técnicos responsables de la implementación de grupos de ayuda específica, en los contextos socio-comunitarios de los Centros Zonales del ICBF y las ONG contratistas del ICBF

2008



**PARD:** Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos

## **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

### **Directora General**

Elvira Forero Hernández

### **Directora Técnica**

Martha Liliana Huertas

### **Subdirectora de Intervenciones Directas**

Ingrid Rusinque

### **Comité Técnico**

Martha Caipa - ICBF

Danilo Ospitia - ICBF

Rommel Rojas Rubio - OIM

Sandra Ruiz - OIM

Carlina Zarate - ICBF

### **Coordinación Editorial**

Henry Matallana Torres

Jefe Oficina de Comunicaciones y Atención al Ciudadano ICBF

Primera edición, diciembre de 2008

© Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Organización Internacional para las Migraciones

## **Ilustraciones**

Daniel Padilla

## **Edición, diseño, impresión y acabados**

Impresol Ediciones Ltda

**ISBN:** 978-958-8546-03-2

Manual para la implementación de grupos de autoayuda y mutua ayuda para adolescentes en Proceso Administrativo de Restablecimiento de Derechos -PARD-, consumidores de sustancias psicoactivas y sus redes afectivas de apoyo en medio familiar o institucional no especializado.

Esta publicación fue posible gracias al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), y al apoyo técnico de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Los contenidos son responsabilidad del ICBF y la autora y no necesariamente reflejan las opiniones de la OIM.

Agradecimientos especiales al gobierno de Estados Unidos y a su Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) por la contribución al Programa de Atención a Niños y Niñas Desvinculados y en Riesgo de Reclutamiento de la OIM.

## **Instituciones participantes**

### **Organización Internacional para las Migraciones (OIM)**

José Ángel Oropeza

Jefe de Misión

### **Autora Módulo**

Gloria De Salvador

Consultora

## **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**

Av. Cra. 68 N° 64C - 75 - PBX 437 76 30

Línea gratuita nacional Bienestar Familiar 01 8000 91 80 80

**[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)**

# Contenido

Presentación ICBF .....	11
Presentación de la autora .....	15
Objetivos del manual .....	21
1. Los grupos de autoayuda (GA) .....	25
1.1 Reseña de los grupos de autoayuda .....	27
1.2 Definición de los grupos de autoayuda .....	31
1.3 Generalidades conceptuales, metodológicas y operativas de los grupos de autoayuda .....	31
2. Alcohólicos Anónimos (AA) .....	47
2.1 Cómo funciona AA .....	50
2.2 Cómo son las reuniones de AA .....	50
2.3 Autoayuda ante el consumo de drogas: Alcohólicos Anónimos .....	52
3. Marco metodológico .....	59
3.1 Grupos de autoayuda .....	61

4. Los grupos de mutua ayuda: programa de atención temprana en medio familiar e institucional no especializado .....	67
4.1 Los grupos de mutua ayuda (GMA), propuesta de atención temprana en medio familiar e institucional no especializado .....	69
4.2 Propuesta de atención temprana en medio familiar e institucional no especializado .....	72
5. Anexos .....	103
Anexo 1 Grupo extenso .....	105
Anexo 2 Grupo temático .....	107
Anexo 2 Grupo de apoyo .....	109
Anexo 4 Grupo reflexivo .....	111
Anexo 5 Intervención mixta .....	113
Anexo 6 Grupo de evaluación al finalizar el programa del grupo de mutua ayuda .....	115
Anexo 7 Flujograma del proceso de atención en medio familiar .....	117
Bibliografía .....	121





## Presentación ICBF

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, como ente rector del Sistema nacional de bienestar familiar y acogiéndose a la política nacional de reducir la incidencia y prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas en el país y con miras a que nuestros niños, niñas, adolescentes (NNA) y jóvenes tengan una atención especial, se ha propuesto que tanto la prevención como la intervención se aborden desde lo más práctico y firme, para garantizar sus derechos.

El Código de la Infancia y la Adolescencia, en su artículo 20 hace referencia a los derechos de protección y señala que los niños, niñas y adolescentes serán protegidos, entre otros, contra el consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupefacientes o alcohólicas,

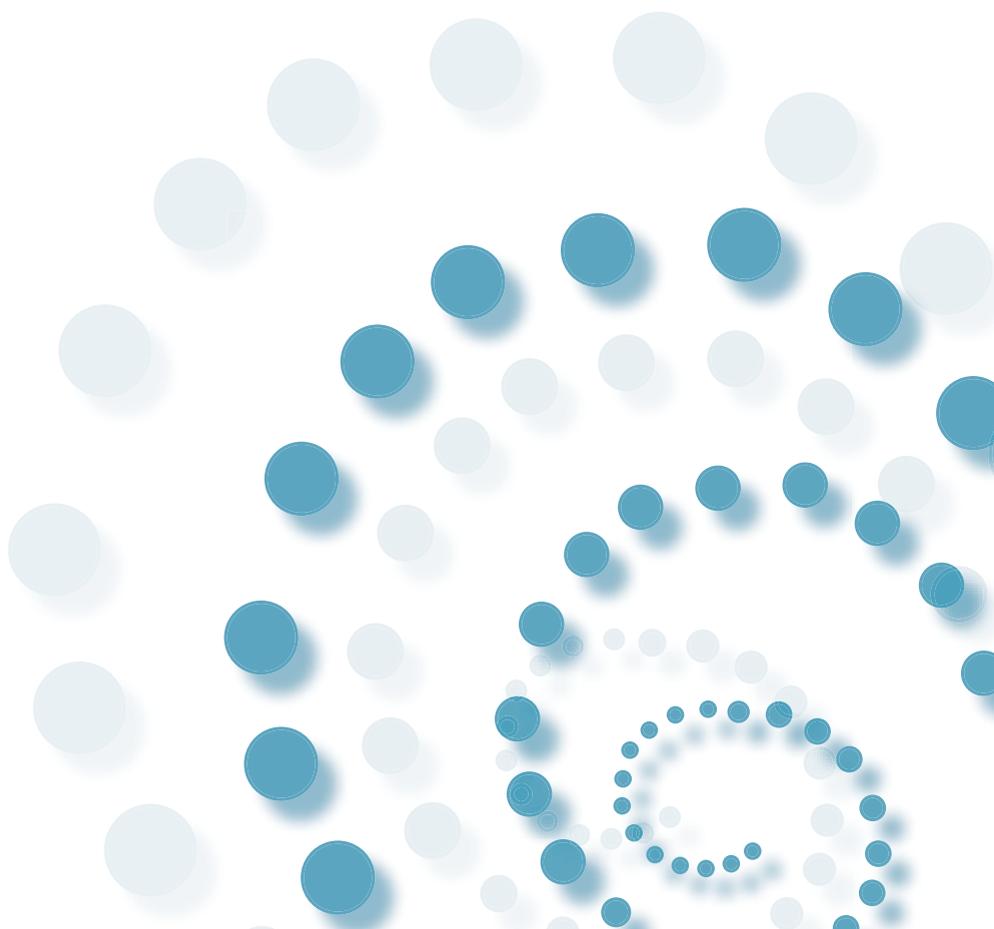
y lo reitera en el artículo 38, que trata de las obligaciones de la familia, la sociedad y el Estado, además de la vinculación a programas de atención especializada para el restablecimiento de derechos vulnerados.

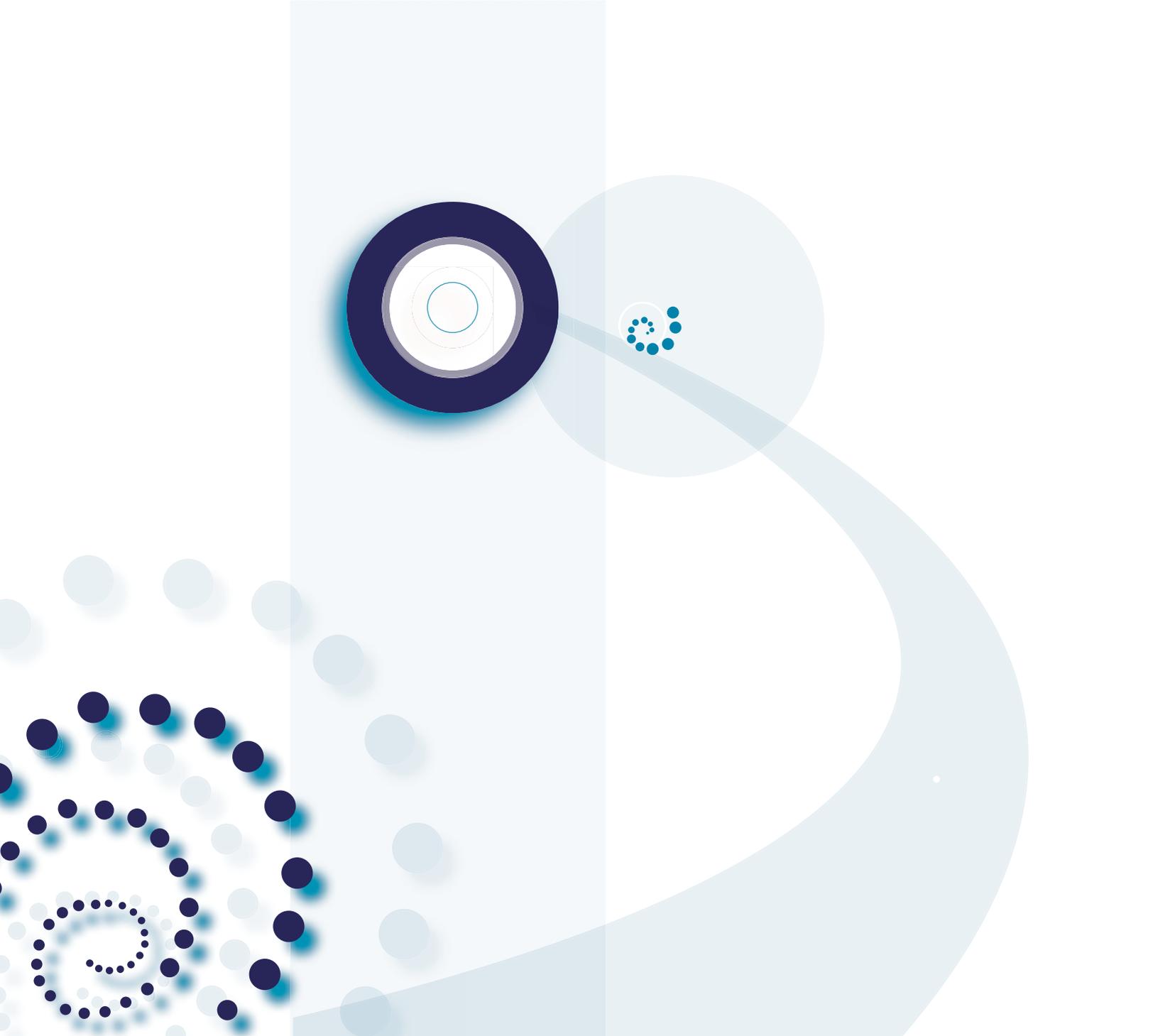
En aras de articular y completar las acciones para la detección temprana y la atención a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, de clubes prejuveniles y juveniles y en proceso administrativo de restablecimiento de derechos, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar presenta el *Manual para la implementación de los grupos de autoayuda y mutua ayuda para consumidores de sustancias psicoactivas y sus redes afectivas de apoyo en medio familiar o institucional no especializados*, que propone que la atención individual de NNA y jóvenes se realice en sus diferentes contextos, en las instituciones especializadas o no especializadas, o desde su ámbito sociocultural, con el objeto de

fortalecer las redes familiares, comunitarias y sociales y para permitir espacios reflexivos, donde el respeto, la dignidad por el otro, el apoyo y la ayuda sean la energía que active las transformaciones relacionales de los NNA con sus familias y demás grupos de apoyo, y así construir estrategias propias de atención y prevención, estableciendo alternativas desde lo individual, a partir de los recursos personales para el afrontamiento y superación de la situación crítica que están viviendo.

Por otra parte, el Plan nacional de reducción del consumo de drogas 2009-2010, de la Comisión Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas, propone reducir el impacto del consumo ofreciendo recursos como información, servicios, asistencia y apoyo oportunos e integrales a individuos, familias y comunidades. Como parte de este objetivo, el ICBF presenta este documento.

**Elvira Forero Hernández**  
Directora General ICBF





## Presentación de la autora

*La generación de auto dependencia se logra solo a través del protagonismo real de las personas en los distintos espacios y ámbitos que pueden impulsar procesos de desarrollo con efectos sinérgicos en la satisfacción de dichas necesidades<sup>1</sup>*

15

MAX-NEEF M.

El *Manual para la implementación de grupos de autoayuda y mutua ayuda para adolescentes en proceso administrativo de restauración de derechos (PARD)* busca ser una guía para el apoyo inicial, dentro del medio familiar o institucional no especializado, a adolescentes que presenten dificultades asociadas al uso de sustancias psicoactivas, desde el alcohol, y en el

---

<sup>1</sup> Max-Neef, Manfred y otros. 2001. *Desarrollo a escala humana*. Ed. Cepaur. Santiago de Chile.

que participen de forma paralela las redes apoyadoras y los corresponsables de los diferentes actores sociales involucrados, que estimule la socialización y el acompañamiento permanente tanto para el joven como para su sistema familiar de apoyo o de los cuidadores adultos, según sea el caso en particular.

En este sentido, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar comprende que es prioritario generar nuevas dinámicas de atención temprana frente al uso de sustancias psicoactivas (SPA), desde el alcohol, por parte de los adolescentes objeto del proceso administrativo de restablecimiento de derechos (PARD), que trasciendan hacia la creación de nuevas propuestas de acción desde el *medio familiar institucional no especializado*, que involucren las redes afectivas de apoyo (familia, amigos, compañeros de colegios, parejas afectivas) en las diferentes alternativas generadas en sus contextos cotidianos. Estas nuevas propuestas de prevención específica e inespecífica deben servir para afrontar un fenómeno cada vez más preocupante: el consumo de sustancias lícitas, desde el alcohol, e ilícitas por parte de la población joven y adolescente.

También se busca responder a lo establecido en el Plan Nacional de Reducción del

Consumo de Drogas 2009-2010, elaborado como parte de la política nacional para la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y su impacto (PNRCSPA)<sup>2</sup>, que tiene como finalidad “Reducir la incidencia y prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas en Colombia y mitigar el impacto negativo del consumo sobre el individuo, la familia, la comunidad y la sociedad” (Documento discusión Plan: 13).

El Plan propone en el Eje I, operativo de prevención, “Reducir la vulnerabilidad al consumo de SPA lícitas, ilícitas y de control especial interviniendo de manera integrada los factores macro sociales, micro sociales y personales más predictivos del consumo”, en determinados grupos de población de mayor vulnerabilidad al consumo de sustancias psicoactivas, entre los cuales se encuentra la población escolarizada de 5 a 18 años, grupo poblacional cubierto por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) mediante los diferentes programas del proceso administrativo de restablecimiento de derechos (PARD).

Para la puesta en marcha del Eje operativo de prevención del consumo de SPA, el Plan determina, entre otros, los siguientes

<sup>2</sup> Documento de discusión de la Comisión Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas sobre el Plan Nacional de Reducción del Consumo de Drogas 2009-2010.

productos y estrategias: el producto 1.2 establece que “Las redes comunitarias, familiares, juveniles y laborales desarrollan dinámicas que protegen y reducen la vulnerabilidad al consumo de SPA”; a desarrollar mediante la “estrategia de redes de apoyo (en escenarios escolar, laboral y comunitario), de promoción y prevención del consumo de SPA a través de formación y trabajo de pares” (ibídem: 14). El producto 1.4 señala que “Los grupos de alta vulnerabilidad al consumo de SPA cuentan con capacidades y habilidades personales y sociales que les permiten desarrollar autonomía y mejorar su afrontamiento de situaciones difíciles” (ibídem: 14). Este producto proyecta como una de sus metas que para el año 2010 el 50% de los clubes pre-juveniles y juveniles (4.500 clubes con 70.000 usuarios) hayan incorporado “acciones específicas de promoción y prevención del consumo de SPA a través de la divulgación, buen manejo del tiempo libre, capacitación y fortalecimiento de habilidades personales”. En el producto 1.5 se expone que “Los grupos de alta vulnerabilidad al consumo de SPA cuentan con proyectos de vida realizables y sostenibles que facilitan su inclusión social y productiva” (ibídem: 19) y se establece para el 2010 la implementación de una estrategia de promoción de 600

emprendimientos y proyectos productivos y socioculturales para jóvenes de alta vulnerabilidad al consumo de SPA, quienes también trabajarán como líderes pares y multiplicadores de la promoción y prevención del consumo de SPA.

Con respecto al Eje II, referente a la mitigación de las consecuencias del consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, el Plan propone el producto 2.3, que enuncia: “Los consumidores de alcohol y otras SPA, y la comunidad en general, cuentan con información objetiva y actualizada sobre efectos y riesgos de las sustancias de mayor uso y abuso y sobre consumos emergentes” (ibídem: 20). De igual forma, el producto 2.4 propone: “La comunidad reduce el estigma y la discriminación frente a los consumidores de alcohol y otras SPA y viabiliza su recuperación a partir de su inclusión social en el sistema de oportunidades” (ibídem: 20).

Con el fin de apoyar este Eje, el ICBF establece la aplicación del presente manual para la implementación de los grupos de autoayuda y mutua ayuda para consumidores de sustancias psicoactivas y sus redes afectivas de apoyo, en todos los programas que se desarrollan en el medio familiar y medio familiar especializado,





al igual que en el medio institucional con entidades no especializadas en el tema de consumo de sustancias psicoactivas, pero que igualmente cubren población adolescente en condición de vulnerabilidad.

El desafío está, entonces, en abrir espacios grupales reflexivos de encuentro humano, donde la solidaridad, el apoyo y el acompañamiento sean la fuerza que

dinamice las transformaciones afectivo - cognitivo - relacionales de los jóvenes y sus familias que viven un momento crítico, fortalecidos por el acompañamiento y la solidaridad de otros seres humanos, en similares condiciones.

Así, el presente documento tiene como propósito la puesta en marcha de una propuesta de atención inicial desde los mismos contextos socioculturales o institucionales no especializados, apostándole al fortalecimiento de redes sociales, en pos de la inclusión social y la resignificación de la vivencia del consumo de sustancias psicoactivas, desde el alcohol, por parte de los jóvenes y adolescentes y sus sistemas familiares de apoyo. Las metodologías aquí expuestas son guías de trabajo grupal que pueden ser redefinidas, luego de implementado el programa básico expuesto en el presente manual, por parte del profesional de Psicología del Centro Zonal del ICBF o de la organización no gubernamental (ONG) contratista del sistema nacional de bienestar familiar (SNBF), donde será esta misma vivencia la que ayude a reorientar la propuesta de atención en medio familiar o institucional no especializado, de manera más específica para cada contexto en particular.

**La autora**



## Objetivos del manual

- **Promover la constitución o fortalecimiento de procesos y acciones de bajo umbral para la prevención y atención inicial del uso de sustancias psicoactivas, desde el alcohol**, ofreciendo dos alternativas de fácil implementación: los grupos de autoayuda (GA) y los grupos de mutua ayuda (GMA), con el fin de construir estrategias propias de prevención y atención desde los mismos contextos en los cuales viven los adolescentes que se encuentran en PARD en el ICBF.
- **Realizar la revisión y discusión del documento conceptual sobre grupos de autoayuda (GA) y grupos de mutua ayuda (GMA)**, por parte del equipo de trabajo de cada **Centro Zonal del ICBF o de las ONG**





**contratistas del SNBF**, que analizan las condiciones concretas de consumo por parte de la población de adolescentes dados a su cuidado, al igual que las alternativas en prevención y atención con las que cuenta actualmente la entidad en la que desarrollan su labor profesional y **decidirán el proceso secuencial de aplicación de las propuestas de atención grupal, sean los GA o los GMA.**

- **Establecer, desde un inicio, el intercambio de experiencias con otros GA del área de influencia del Centro Zonal del ICBF o de las ONG contratistas del SNBF, para compartir aprendizajes e implementar estrategias innovadoras realizadas por los otros GA y GMA.**
- **Establecer una red local o regional, con otras modalidades de atención y tratamiento, para personas usadoras disfuncionales o usadoras “problemáticas”, abusadoras y adictas a sustancias psicoactivas, con el fin de contar con posibilidades de remisión en los casos que superan las posibilidades de manejo en un GA o un GMA.**



# Los grupos de autoayuda (GA)





# Los grupos de autoayuda (GA)

## 1.1 Reseña histórica de los grupos de autoayuda

27

Los grupos de autoayuda “surgen en los años treinta, siendo pionera la Asociación de Alcohólicos Anónimos (AAA), aunque las primeras iniciativas para la realización de estos grupos surgen en Estados Unidos a principios del siglo XX, dirigidas a ayudar a los nuevos inmigrantes que deseaban instaurarse en el país”<sup>3</sup>. En ese momento se logra evidenciar en el desarrollo de esas propuestas el deseo de encontrarse con otros y buscar su apoyo. La vivencia

<sup>3</sup> Llopis, J. 2005. Redessocialesyapoyosocial. Una aproximación a los grupos de autoayuda, antropología social y cultural. *Revista Periferia*. Número 3. España. Consultado en [http://antropologia.uab.es/Periferia/english/number3/periferia\\_3\\_2.pdf](http://antropologia.uab.es/Periferia/english/number3/periferia_3_2.pdf).

de situaciones críticas genera un proceso de reciprocidad profundamente humano, basado en el intercambio. Es este dar y recibir el que hace el esquema estructurante y explícito del espacio social solidario mediante la participación en grupos de autoayuda y mutua ayuda.

Con el transcurso de los años se ha logrado comprender, por medio del uso de la modalidad de atención en contexto socio-comunitario, que el conflicto subjetivo es tan diverso para cada ser humano, que se requiere de otros para poder ser aceptado, confrontado y trabajado, por lo que el ingreso a un grupo de autoayuda es un acto que integra esa verdad a la acción subjetiva, con una específica forma de participación social. Se establece, entonces, una concepción de ayuda basada en el apoyo mutuo y con ella se entra en un sistema social específicamente configurado para una particular forma de interacción, donde se participa en un esquema de trabajo y una cultura de apoyo, que establece una forma de sociabilidad y grupalidad que hace posible aceptar una ayuda grupal por parte de otras personas que, a la vez, están buscando ayudarse a sí mismas. El punto de partida y llegada es uno: el apoyo entre pares; entre unos iguales que se encuentran atravesando por una situación similar.





“Los grupos de autoayuda y los grupos terapéuticos en general comparten el mismo origen: los *Grupos didácticos* que el doctor J. H. Pratt inicia en 1905 con pacientes tuberculosos, en la *Clínica de control del pensamiento* en el Hospital General de Massachusetts, en Boston. Posteriormente utilizó su método, denominado por él *método de clases*, con pacientes diabéticos, cardíacos y, en 1930, con pacientes psiquiátricos”<sup>4</sup>.

El método consistía en conferencias dadas por el médico sobre el padecimiento en cuestión y las medidas higiénicas necesarias para su control, seguidas de preguntas y discusión con los pacientes sobre los temas tratados, así como la organización de un sistema de calificación y premios para los pacientes que mejor llevaban a cabo las medidas recomendadas. Pratt consideraba que los factores emocionales eran importantes para la recuperación de las enfermedades. De ahí que su método instituyera la consideración deliberada y sistemática de estos, utilizando la fuerza de las emociones que se producían en el grupo, aunque no llegó a desarrollar una comprensión y conceptualización del proceso y la dinámica grupales.

4 Campuzano, M. Revisión histórica de algunas corrientes teóricas en psicoterapia de grupo. En: *Revista de Análisis Grupal*, IV (4): 3-23.

“El *método de clases* de Pratt ha sido el origen de los grupos de apoyo (tanto los dirigidos por profesionales), llamados así en función del mecanismo predominante de su accionar. Estos han tenido un impacto notable en el campo no profesional dando lugar, a partir de Alcohólicos Anónimos en 1935, al desarrollo de los *grupos de autoayuda* que se han convertido en un verdadero *movimiento (social) de autoayuda* de gran difusión e importancia en nuestra vida contemporánea”<sup>5</sup>.

En esos casos se utiliza el principio de solidaridad grupal e identificación con los compañeros que padecen el mismo mal, pero que han logrado el control del mismo (en el caso de AA, la abstinencia de bebidas alcohólicas).

La diferencia con el enfoque de Pratt es que se enfatiza en la estructura fraternal y la identificación paternal. En el lugar ideal del yo –según el esquema desarrollado por Freud en su artículo *Psicología de las masas y análisis del yo*– se coloca la existencia de un ser supremo, lo cual le da una característica *inspiracional*, además de la de apoyo. La selección y reforzamiento de ciertas defensas psicológicas útiles para el logro de los objetivos planteados (la

5 Campuzano, M. Grupos de autoayuda y psicoanálisis grupal. En: *Revista LiberAddictus*: 2. Consultado en <http://www.liberaddictus.org/pdf/0137-12.pdf>.

abstinencia) le da su tercera característica: el *enfoque represivo*, vocablo que tiene algunas connotaciones negativas, pero que aquí aparece solo como opuesto al de explorativo en cuanto a la forma de manejo técnico de las defensas.

En la visión tradicional de los grupos de autoayuda, las reuniones de grupo suelen ser diarias o terciadas, y se plantea que habrán de llevarse a cabo por un tiempo indefinido, dada su característica de apoyo. Aunque el trabajo predominante es sobre el logro y mantenimiento de la abstinencia alcohólica, también se abordan las *fallas de carácter* correlacionadas. “Este método considera una serie de pasos sucesivos (los *doce pasos* y las *doce tradiciones*) y, llegado a un cierto avance, se busca la *sublimación* mediante el rescate de alcohólicos activos (*pasar el mensaje*) para consolidar la recuperación”<sup>6</sup>.

## 1.2 Definición de grupos de autoayuda<sup>7</sup>

Al tratar de definir *grupo de autoayuda* se encuentran diferentes conceptos asociados

6 Alcohólicos Anónimos. *Los doce pasos. Las doce tradiciones*. Edición de la Central Mexicana de Servicios Generales de la Asociación de Alcohólicos Anónimos, A.C.

7 Montaña, R. 2003. Grupos de autoayuda: una cultura de espacios sociales de sostén para el trabajo grupal y la ayuda mutua. Universidad Autónoma de San Nicolás de Hidalgo. México.

a la variedad de organizaciones que bajo dicho término se encuentran sirviendo para diferentes fines, con un objetivo universal: ser un espacio de encuentro para satisfacer las necesidades de apoyo y solidaridad, para las personas que se encuentran atravesando un hecho estresante: pérdida de un ser querido, enfermedades crónicas, estigmatización social, abuso de sustancias psicoactivas, pérdida de relaciones afectivas significativas, entre otros.

La literatura existente sobre tales asociaciones coincide en la importancia del fortalecimiento de las redes personales de los participantes que atraviesan por una situación crítica, con el fin de poder ayudarlos a superar esta situación, sobre la base del principio fundamental: el encuentro con otro que está en la misma condición de vida.

## 1.3 Generalidades conceptuales, metodológicas y operativas de los grupos de autoayuda<sup>8</sup>

**Un grupo de autoayuda es un conjunto de personas que busca ayudarse, con el encuentro interpersonal, en la superación de una situación crítica para la que no**

8 Los grupos de autoayuda, fraternidades basadas en la ayuda mutua. Consultado en [http://www.adicciones.org/recuperacion/grupos\\_autoayuda.html](http://www.adicciones.org/recuperacion/grupos_autoayuda.html).

han logrado alternativas de solución desde la individualidad, y en el que la generación de vínculos relacionales les ayuda en momentos de crisis, cuando la solidaridad y el apoyo son fundamentales para mantener metas de vida específicas. Entre los objetivos de este grupo están:

- Lograr mediante la reflexión grupal mejores formas de manejar su situación personal

- Identificar los recursos personales para el afrontamiento de la misma
- Conocer ejemplos similares al de la vivencia de la situación crítica en particular
- Establecer a lo largo de la participación de cada uno de sus miembros el apoyo y la solidaridad que se necesitan para reconocer, afrontar y superar una situación crítica en especial



- Contar con reglas claras que lo hacen un lugar especialmente apropiado para escuchar con toda atención y para expresarse con confianza
- Tener la seguridad de ser respetados y no juzgados por lo que se exprese en el momento en los grupos
- Contar con la seguridad del principio de confidencialidad.

El grupo de autoayuda es un medio poderoso y constructivo para que las personas se ayuden mutuamente al participar en él. Estar viviendo un momento crítico, un periodo de transición, un momento de duelo poco elaborado o una situación nueva para la cual no se cuenta con repertorio de respuestas adecuadas, es la oportunidad para ser beneficiado por este tipo de propuestas.

De ahí la importancia de comprender que cada grupo de autoayuda construye su propia dinámica, sobre la base de la calidad de interacciones que se logran entre los miembros que en él participan, lo cual genera con el tiempo una manera de hacerle frente a la problemática específica que se aborda, y en el que cada persona aprende de sí misma y de los otros, al compartir abierta y libremente todo lo relacionado con una misma situación de vida.

### Capacidad de cambio de los grupos sobre sus miembros<sup>9</sup>

Aunque empíricamente el hombre ha conocido y utilizado desde tiempos inmemoriales la capacidad de influencia conductual de los grupos sobre sus miembros, es hasta épocas recientes que esta capacidad se ha

9 Campuzano, M. Grupos de autoayuda y psicoanálisis grupal. En: *Revista LiberAddictus*:2. Consultado en <http://www.liberaddictus.org/pdf/0137-12.pdf>.



documentado experimentalmente. Lewin, el fundador de la *dinámica de grupos* y de las técnicas de *investigación-acción*, es psicólogo social y encontró que el proceso de discusión y decisión grupal era más eficaz para influenciar el cambio de hábitos, conclusión que varios autores han confirmado: la participación en algún tipo de dispositivo grupal participativo es más eficaz para el aprendizaje de conductas adaptativas, en comparación con otras formas de educación.

Además de la participación activa en grupos específicos como una de las variables fundamentales para el cambio de actitudes, se encuentra en diversas investigaciones que la posibilidad de participar en la toma de decisiones del conjunto hace vincular a cada miembro de manera más activa y comprometida con objetivos grupales. Este principio es ejemplificado por Alcohólicos Anónimos, cuyos miembros tienen la meta de la sobriedad y toman para ello el acuerdo de seguir juntos los *doce pasos*. El grado de cambio conductual individual puede ser incrementado mediante la discusión grupal y el compromiso público, complementado por el consenso grupal de respeto a un curso particular de acciones, en este caso conducentes a mantener la promesa de permanecer en sobriedad, así como crear

una estructura específica del grupo, que brinde una guía formal a seguir en los diferentes momentos de encuentro de los miembros que la conforman.

## Causas del cambio en los grupos de autoayuda<sup>10</sup>

Las causas del cambio individual en los grupos de autoayuda han sido desglosadas como emocionales, cognitivas y conductuales, las cuales se explican a continuación, de manera breve:

*Emocionales.* La experiencia de grupo provee empatía, solidaridad, apoyo, comprensión y estímulo hacia el fortalecimiento de la membrecía, convirtiendo al grupo en un medio nutriente de sus iguales, dinámica interpersonal que brinda a sus miembros la seguridad del cuidado incondicional, a la vez que les ofrece la sensación de ser libres, abiertos y espontáneos unos con otros, al poder expresar en los encuentros grupales sus mundos internos de manera honesta. En el escenario de la exploración individual, el grupo de autoayuda sirve como un objeto social transicional que ayuda a proyectar en los diferentes miembros del grupo los propios dramas personales, y así poner “en escena”

10 Campuzano, M. Grupos De Autoayuda Y Psicoanálisis Grupal. Artículo Publicado En Revista Liberaddictus. Pág. 2 (Recuperado De [Http://www.Liberaddictus.Org/Pdf/0137-12.Pdf](http://www.Liberaddictus.Org/Pdf/0137-12.Pdf))

los dramas cotidianos con redes vinculares significativas, entre ellas los miembros de la familia de origen.

*Cognitivas.* La experiencia de grupo ayuda a mejorar la autoestima individual, al ofrecer la posibilidad de verse igual a otro en similares condiciones, reduciendo los sentimientos de exclusión social. Participar de manera comprometida en estos procesos de encuentro grupal, ayuda a mejorar la percepción de sí mismo en cada uno de sus miembros.

*Conductuales.* Al poder tener espacios únicos y específicos para intercambiar estrategias que ayuden a manejar y superar problemas comunes, o el denominado conocimiento “experiencial”, y donde se dan consejos, se está haciendo parte de un grupo de personas con un mismo objetivo de vida: superar una situación crítica específica. Esto hace que se aprendan y enseñen, paralelamente, destrezas, unos con otros, y con el tiempo establecer relaciones interpersonales significativas, convirtiéndose los grupos de autoayuda, de esta manera, en un campo óptimo para el aprestamiento social de las relaciones humanas.

En el grupo de autoayuda los participantes narran sus vivencias, se comparten asuntos propios del tema que se trabaja en el grupo y

cada quien habla todo lo que necesita aclarar para sí; de esta forma se hace útil para otros. Se construye, entonces, la oportunidad de escuchar con atención, para reconocerse y transformarse. Las experiencias que se narran pueden abrirles caminos a otros para entender sus propias dinámicas personales. Es cuando se encuentra apoyo, sin las desventajas de la crítica, la valoración moral y los consejos. Quien habla lo hace para sí mismo. Quien escucha toma lo que le sirve solamente.

### 1.3.1 Objetivos de los grupos de autoayuda<sup>11</sup>

- **Desarrollar una capacidad de examen de la propia conducta** y experimentar su papel en el mundo
- **Desarrollar una mayor autenticidad en las relaciones interpersonales**
- **Sentirse más libre para ser uno mismo y no sentirse forzado a representar un papel**
- **Desarrollar la capacidad solidaria cooperativa, en vez de actuar autoritaria o sumisamente**
- **Ampliar las posibilidades de afrontar conflictos mediante la resolución de**

<sup>11</sup> Grupos de Autoayuda y Grupos de Reflexión. Centro Integral para la mujer de Aleara, Argentina. Consultado en [http://www.aleara.com.ar/seccultura\\_cima.htm](http://www.aleara.com.ar/seccultura_cima.htm). (www.aleara.com.ar).

**problemas** y no de la coacción o de la manipulación

- **Reforzar las formas de afrontamiento personal basadas en la autoestima, la satisfacción personal**, la participación en la comunidad y el trabajo
- **Ser gestores de nuestras propias respuestas.**

En esta modalidad de grupos, como se puede concluir, la forma de relacionarse con otros llega a tener un efecto terapéutico. Las difíciles experiencias de vida se transforman en recursos y sabiduría, valiosos también para otros. Es, entonces, el grupo de autoayuda un espacio para aprender y reaprender, donde los errores y las fallas surgidos en las diferentes historias de vida se convierten en el material con el que cada integrante avanza. Para que el grupo funcione, es necesaria la participación libre y desenvuelta de todos.

### 1.3.2 Etapas de un grupo de autoayuda<sup>12</sup>

**Etapas de socialización.** Reconocimiento mutuo mediante el conocimiento del nombre, sin apellidos, profesión u oficio.

<sup>12</sup> De Salvador, G. 2006. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.

**Enunciación del pacto para dejar de lado la propia posición social.** Se abandona temporalmente, también, el propio saber formal: el nivel de autoridad, la capacidad económica, el “nivel” cultural, etc. Explícita o implícitamente, todos en el grupo acuerdan reconocerse como humanos y esencialmente iguales.





**Dejar “máscaras” y defensas a un lado.**

La forma de participación que este grupo genera permite escucharse en los demás, con lo cual se logra ir venciendo las propias defensas, porque se reconoce a otros en su propio proceso de participación y esfuerzos por vencer sus propias resistencias y estereotipos. Es entonces cuando se acepta, incluso, participar, tal como los otros lo hacen.

**Reconocerse en otros.** Se decide afrontar la propia persona con base en el esquema conceptual, principios y lineamientos para el trabajo que son propios del grupo en particular al que se acude.

**Un pacto de anonimato y secreto interno.** Lo que allí se habla hace posible el reconocimiento recíproco, y se establece una secuencia y ruta para el trabajo. Esto solamente es posible gracias al efecto de una particular forma de interacción no-violenta en términos simbólicos.

**El discurso** de los que se basan en el modelo más difundido, originado en Alcohólicos Anónimos y conocido como de *doce pasos*, incluye una propuesta que pretende que su forma de trabajo y modelo sea la base y origen de todo grupo de autoayuda existente. Basta con escuchar a integrantes de un grupo y poner atención

a la información que recibimos sobre ellos para reconocer que hay una gran diversidad de modalidades de grupos de autoayuda, incluso entre los que supuestamente operan con base en un mismo modelo.

**La posibilidad de ser nuevamente un sujeto que tiene “su” lugar** en un medio social al que siente o “sabe” que pertenece es algo que puede tener un efecto muy importante en las personas. Es valioso en lo personal y emocional. Es un elemento de identidad y hace parte de un proceso con el que vuelve a generarse un sentimiento de valor y la capacidad de responsabilidad subjetiva.

**Escuchar se torna en una acción dinámica** que le permite a cada participante aprender, desde el diálogo. Tener un espacio para la escucha se ofrece como el medio para la construcción de autonomía, subjetividad y ejercicio de derechos.

**Generación de una cultura grupal de responsabilidad sobre los propios actos**, responsabilidad que se fortalece con las pequeñas decisiones, que van desde acudir voluntariamente y participar para lograr un avance o beneficio propio o autoayuda, hasta sostener el espacio y apoyar a otros. Tal vez se inaugura así la posibilidad de generar algo en cada sujeto

que lo fortalece paulatina y progresivamente mediante la construcción social de una red de apoyos incondicionales. Al hacer las cosas por sí mismo, la persona se ve enfrentada a sus propios autoengaños, así como a sus propios recursos, con el fin de sacar adelante una meta singular: estar en sobriedad y serenidad, las cuales no son vistas exclusivamente desde el enfoque bioquímico, sino también emocional y afectivo. Entonces la situación misma cambia radicalmente. El resultado es un reaprendizaje que implica un cambio en la disposición personal y un proceso de autonomía con el que la acción necesaria para hacerle frente a una situación o problema nos lleva hacia otra forma de subjetividad e intersubjetividad.

### 1.3.3 Principios de los grupos de autoayuda<sup>13</sup>

- **Autorresponsabilidad.** Significa tomar la responsabilidad por su proceso de recuperación. El miembro se motiva a asumir metas específicas cada día, con el fin de mantener resultados más duraderos en su proceso de superación personal. Una persona acude a un grupo de autoayuda

voluntariamente y busca resolver o abordar una situación que personalmente siente o vive como problemática o conflictiva. Al acudir deseando ayudarse, la persona se está haciendo responsable de sí misma.

- **Identificación.** La identificación personal resulta del proceso de empatía que resulta de una persona compartiendo con otra en su misma situación personal. Este fenómeno es una de las cosas que hace invaluable el recurso de los grupos de autoayuda. Se estila en algunas fraternidades la asignación de tutores que guían a la persona recién llegada, principiante, para que la apoyen en los riesgos normales de establecer un nuevo estilo de vida sin el consumo de alcohol u otras sustancias psicoactivas.
- **Anonimato.** Hace referencia al mantenimiento de una tradición muy arraigada, que es la de proteger la identidad de las personas que asisten a las reuniones. Esto se hace para poder establecer un ambiente en el que los miembros se sientan cómodos para compartir su vivencia con el grupo. De esta manera los apellidos y el estatus social se dejan fuera de la reunión y facilita a los asistentes la disposición para enfocarse en los principios del programa.
- **Se comparten experiencias, éxitos, fracasos, información y recursos**

<sup>13</sup> Alvarado, S. Autoayuda en la recuperación de la adicción. Consultado en <http://www.adicciones.org/tratamiento/proceso/autoayuda.html>.

**personales.** Queda explícito que en los grupos no se busca intercambio de información para realización de negocios, “contactos”, etc.

- **Se intenta tener una experiencia común,** que promueva una particular modalidad de interacción no violenta, en la que se habla en primera persona, sin brindar consejos, realizar juicios de valor, generalizar o hablar desde el saber (autores o personalidades).
- **Se demanda el apoyo y ayuda mutua** y el hecho de unirse permite, además, una mayor efectividad en la lucha por erradicar los estigmas que aún permanecen en la sociedad sobre las personas con algún problema.
- **Se facilita la reestructuración cognitiva de sus integrantes.** Aun en el caso de que no se encuentren dirigidos por profesionales de la salud o ciencias sociales, su valor terapéutico es indudable en la medida en que proporciona a los miembros del grupo un apoyo emocional considerable.
- **Es una propuesta de autogestión.** El gran pequeño primer paso de acudir a un grupo y aceptar trabajar con otros en igualdad de circunstancias es un tránsito hacia el autogobierno del sujeto.





### 1.3.4 Normatividad interna de los GA<sup>14</sup>

Por el carácter personal de aquello que se llega a tratar, se establece un acuerdo de cuidado mutuo, así:

- **Lo que se dice en el grupo, se queda en el grupo.** Pero lo que se aprende, sin detalles personales, es necesario compartirlo y difundirlo
- Este acuerdo de secreto y resguardo implica un pacto o contrato con el que **cada nuevo integrante se compromete a reservar todos los detalles personales de lo que los otros comparten**
- **No concurrir a las reuniones con drogas, alcohol o armas,** no consumir durante estas y, si alguien saliera, consumiera y quisiera volver, no se le debe dejar participar de la reunión
- **Los participantes no podrán tener relaciones sentimentales o sexuales con los compañeros o familiares del grupo**
- **Se sugiere no llevar a cabo negocios, sociedades o préstamos de dinero entre sí**
- **Los participantes deberán hacer respetar el horario de inicio y la duración de las reuniones,** que serán como mínimo de 90 minutos y como máximo de 120 minutos.

<sup>14</sup> Para más información se puede ver [www. AI-Anon de Argentina](http://www.AI-Anon.de Argentina).

### 1.3.5 Cómo se inicia un grupo de autoayuda<sup>15</sup>

Cualquier persona puede promover un grupo en su comunidad para brindarse, mutuamente y a otros, una ayuda extraordinaria.

- **La persona interesada en iniciar un grupo busca a otras para hacerlo.** Luego, se pasa a definir colectivamente la visión o perspectiva con la que el grupo inicia
- **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**
- **Bastan dos o tres personas comprometidas e interesadas para promover la formación de un grupo,** pero entre sus primeras tareas estará la de 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
- **Los integrantes iniciales serán ejemplo de cómo ir desempeñando las**

<sup>15</sup> Fraternidad de Grupos de Autoayuda y Ayuda Mutua. Introducción a los grupos de autoayuda. México. Consultado en [http://www.ayudamutua.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:introduccion-inicio&catid=45:introduccion-inicio&Itemid=233](http://www.ayudamutua.org/index.php?option=com_content&view=article&id=49:introduccion-inicio&catid=45:introduccion-inicio&Itemid=233).

**actividades necesarias** para que el grupo funcione en cada reunión

- **También darán ejemplo de cómo aprovechar el grupo personalmente**, como medio para hacerle frente al problema que se tiene en común. De ahí la importancia de que los fundadores sean al inicio los que con su experiencia de vida motiven a los demás miembros a integrarse, en un compromiso solidario: superar la situación crítica que los convoca a todos para estar compartiendo unas horas a la semana
- **Es necesario acordar como máximo dos y como mínimo una sesión grupal por semana**, con horarios específicos que beneficien a todos los interesados en participar en el grupo de autoayuda
- **Es necesario contar con un sitio adecuado para las reuniones, que garantice privacidad, fácil acceso al mismo y las condiciones básicas** para un encuentro de esta naturaleza.

### 1.3.6 Cómo funciona un GA<sup>16</sup>

La idea fundamental es democrática y “horizontal”. Se trata de una comunidad de

iguales en la que cada persona se asume simplemente como una integrante más. Los nuevos son integrados por los veteranos. En el grupo:

- No hay especialistas como tales
- Se reconoce y valora el conocimiento adquirido con las propias vivencias personales
- La experiencia adquirida en el grupo se ofrece a cada nuevo integrante
- Ningún conocimiento le da derechos distintos a nadie
- Un consenso informal determina la política del grupo
- Las reglas son definidas según las necesidades de cada grupo en específico
- Es importante tener una cultura de la democracia activa
- Se busca que ningún participante sea considerado más importante por tener títulos, dinero, posición social o más tiempo en el grupo
- Ningún participante puede ser jefe del grupo; el liderazgo es rotativo y no se impone, se construye
- Al aplicar permanentemente los mecanismos democráticos, el grupo trabaja activamente para evitar que uno o varios integrantes se sientan jefes o dueños del grupo

<sup>16</sup> De Salvador, G. 2006. Op. cit.

Para más información, ver: Fraternidad de Grupos de Autoayuda y Ayuda Mutua. Introducción a los grupos de autoayuda, México. En: [http://www.ayudamutua.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:introduccion-inicio&catid=45:introduccion-inicio&Itemid=233](http://www.ayudamutua.org/index.php?option=com_content&view=article&id=49:introduccion-inicio&catid=45:introduccion-inicio&Itemid=233).

- Se evitan protagonismos, para sostener la ayuda mutua y evitar las luchas de poder.

Cada grupo define reglas y características propias y específicas, mismas que enfocan la actividad hacia una misma tarea y objetivos. Con el tiempo, y al irse “gestando” este grupo de autoayuda, se establece una filosofía y forma de trabajo propias. Esto suele conocerse como la “autonomía” del grupo. Las normas se difunden mediante consignas, frases e ideas que se repiten, especialmente a los integrantes de reciente ingreso. En el caso de trabajo con adolescentes, se ha de tener especial cuidado en buscar en consenso que estas premisas que orientan al grupo sean enunciadas de manera positiva, al igual que su número no ascienda a más de cinco reglas o acuerdos de oro. Ejemplos de estas consignas podrían ser:

- Participar activa y dinámicamente en cada encuentro
- Respetar la opinión y posición de los diferentes miembros del grupo ante temas específicos
- Mostrar todas mis cualidades como persona al momento de ayudar a otro miembro del grupo que necesite mi apoyo o consideración
- Respetarme como un ser humano único, seleccionando los diálogos que tengo, los sitios donde acudo, etc.

### 1.3.7 Estrategias para nutrir el grupo de autoayuda

- **Una tarea constante en todo grupo de autoayuda es buscar nuevos integrantes. Como el ingreso de nuevos participantes es permanente**, quienes van llegando renuevan la actividad productiva y constructiva del grupo y hacen revivir el trabajo con respecto a la tarea y el tema del grupo. De ahí la importancia de contar entre los socios fundadores, con personas encargadas tanto de dar la bienvenida al grupo, como de instruir a los nuevos asistentes sobre la dinámica del grupo de autoayuda, sus horarios, normas de congregación, forma de recibir apoyo extra grupal, etc. Esta misma información podría estar consignada en volantes específicos o, de tener las posibilidades, en una página web.
- **Al integrarse un nuevo miembro al grupo de autoayuda es necesario que se encuentre identificado con la tarea y los objetivos del GA.** Estos se explicitan y reconocen en la declaración de principios, que suele ser leída al inicio de las reuniones. También es ilustrativo el nombre del grupo y el lema que frecuentemente lo acompaña, por lo que se recomienda la selección de un nombre sencillo, de ser posible conformado por una sola palabra, la cual es fundamental que sea positiva, con

un lema que igualmente invite al cambio, la transformación personal y el compromiso mutuo, para la superación de la situación crítica abordada por el GA.

- **La participación debe ser voluntaria, donde el dar y recibir ayuda sea el interés compartido por sus integrantes.** De ahí que los integrantes lleven a cabo todas las actividades necesarias para la operación del grupo y por lo que uno de los objetivos fundamentales de este tipo de GA es la participación de todos.
- **Las responsabilidades, funciones y roles son temporales y se asignan rotativamente o por votación;** por consiguiente, cada participante

eventualmente asumirá todos los roles y las responsabilidades necesarios para el funcionamiento del grupo, para lo cual se establecen en forma temporal comités y “coordinadores” elegidos.

- **Los comités y responsables tienen poder de decisión, autonomía e independencia durante su gestión,** pero buscan representar al grupo. Los miembros del grupo permanecen en su cargo hasta ser removidos por consenso, votación general o el tiempo determinado para su función. Con el tiempo, en el grupo se va formando una pequeña democracia, con la mínima necesidad de gobierno.





LAS DOCE TRADICIONES

# Alcohólicos Anónimos (AA)





## Alcohólicos Anónimos (AA)

Debido a que los grupos de autoayuda se originan en Alcohólicos Anónimos (AA)<sup>17</sup>, es necesario en este momento dar una visión general de esta organización mundial. Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de AA es el deseo de dejar la ingesta de alcohol. Para ser miembro de esta comunidad no es necesario invertir honorarios ni cuotas; cada grupo se sostiene con las contribuciones de

49

---

<sup>17</sup> AlcohólicosAnónimos.Consultado en [http://www.cnaa.org.co/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=1&Itemid=3](http://www.cnaa.org.co/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=1&Itemid=3).

cada uno de sus integrantes. Su objetivo primordial es apoyar a cada uno de sus integrantes para mantenerse sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.

## 2.1 ¿Cómo funciona AA?

Alcohólicos Anónimos funciona como un colectivo, comprometido con un estilo de vida en sobriedad, en el cual la búsqueda de apoyo en un grupo de autoayuda es el punto de partida y de llegada para la recuperación personal. Para el desarrollo del programa de sobriedad se tienen en cuenta los *doce pasos*, que se fundamentan a su vez en las *doce tradiciones*. Existe documentación variada al respecto, que puede ser consultada por sus miembros. Se tiene como premisa fundamental la existencia de un Poder Superior, que cada miembro del grupo asume según sus creencias, en la que los prejuicios culturales, religiosos o políticos no tienen cabida, para lo cual es necesario una mente abierta y libre de preconcepciones que limiten la visión del cambio, además del compromiso personal para asumir un estilo de vida libre de la ingesta de alcohol u otras sustancias psicoactivas.

## 2.2 ¿Cómo son las reuniones de AA?

El propósito de todas las reuniones de AA es ofrecer a sus miembros la posibilidad de compartir su “Experiencia, Fortaleza y Esperanza” para resolver su problema común y ayudar a otros alcohólicos a recuperarse del alcoholismo. Para cumplir con este propósito, los grupos celebran reuniones abiertas y cerradas.



## Tipos de reuniones en los grupos de autoayuda

- **Reuniones cerradas:** Solo asisten los alcohólicos y en ellas cualquier miembro puede hablar, preguntar o compartir sus pensamientos con los demás. En AA no se dan consejos ni se tienen opiniones acerca de la experiencia expuesta por otro miembro; cada uno habla acerca de la suya y no hay lugar ni necesidad de réplica.

- **Cómo cada grupo es autónomo,** cada una de las reuniones que se celebran en los miles de **grupos existentes tiene características propias**
- **Un miembro de AA, en general, sirve como moderador,** abre la reunión de la forma acostumbrada en el grupo y selecciona un tema a tratar, tras haber preguntado si hay alguna inquietud, lo



cual permite que cualquier miembro que tenga un problema acuciante lo exponga y pueda recibir ayuda

- A continuación **abre un turno de palabras y los miembros que lo deseen pueden hablar, uno cada vez.**
- **Reuniones abiertas:** Puede asistir todo aquel que tenga interés en el Programa de Recuperación de Alcohólicos Anónimos. En ellas, unos cuantos miembros de AA explican cómo bebían, cómo llegaron a AA y cómo les ha ayudado su Programa.
- **Reuniones de trabajo:** Los grupos suelen programar reuniones especiales periódicamente para hablar de sus asuntos y tomar decisiones. Aunque el comité de servicios del grupo se responsabiliza de su funcionamiento cotidiano, hay cuestiones sobre las que la conciencia del grupo debe pronunciarse. Estas reuniones siempre son cerradas.

## 2.3 Autoayuda ante el consumo de drogas: Alcohólicos Anónimos

El programa de recuperación de Al-Anon se basa en los *doce pasos* y las *doce tradiciones*, adaptados de Alcohólicos Anónimos. Los *pasos* son la base para la recuperación personal y las *tradiciones*

ayudan a los grupos a mantener la unidad y camaradería.

### 2.3.1 Los doce pasos<sup>18</sup>

El estudio de estos pasos es esencial para progresar en el programa de Al-Anon. Los principios que abarcan son universales y se aplican a toda persona, sea cual fuere su credo.

En Al-Anon se busca a diario el logro de una comprensión cada vez más profunda de estos pasos y se pretende que sus miembros adquieran la consciencia constante para aplicarlos en la cotidianidad. Estos postulados abarcan una amplia y compleja colección de ideas, cuyo estudio y aplicación diaria buscan fortalecer el carácter y por ende la personalidad de quien los practica, obteniendo con el paso del tiempo una profunda comprensión de la relación con sus redes afectivas y una sensación de confianza en sí mismo, al lograr cumplir compromisos pequeños cada nuevo día, que le ayudarán a vivir más serena y plenamente cada momento del día. Estos doce pasos son:

1. Admitir que se **es incapaz de afrontar solos el alcohol**, y que la vida se ha vuelto ingobernable.

<sup>18</sup> Grupo Cambio de Vida. Poco a poco se llega lejos. Doce pasos. Consultado en <http://mx.geocities.com/grupocambiodevida/12pasos.html>.

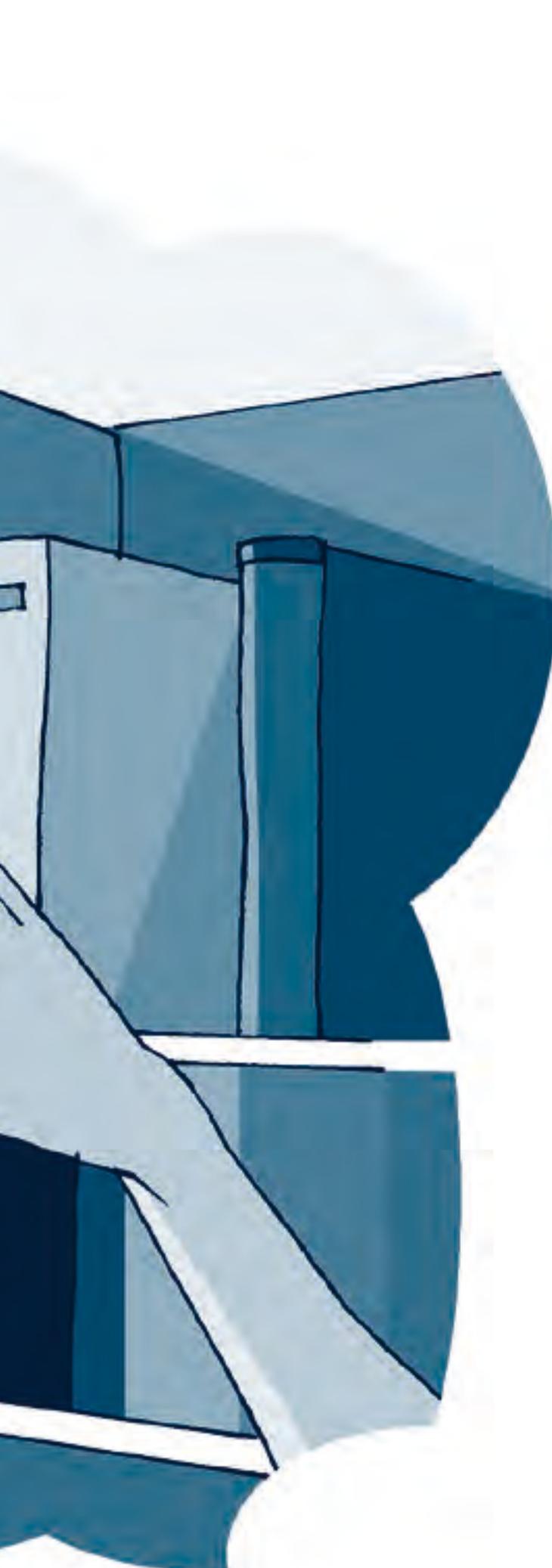
2. Creer que solo un Poder Superior puede devolver el sano juicio.
3. Confiar la voluntad personal y la vida al cuidado de Dios, según el propio entendimiento de Él.
4. Se realiza un sincero y minucioso examen de conciencia.
5. Admitir ante Dios, ante uno mismo y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estar dispuesto a que Dios elimine todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedir a Dios que nos libre de nuestras culpas.
8. Hacer una lista de todas las personas a quienes se ha perjudicado, y estar dispuesto a reparar el mal que les ocasionó.
9. Reparar directamente el mal causado a estas personas cuando sea posible, excepto en los casos en que al hacerlo se infrinja más daño, o se perjudique a un tercero.
10. Proseguir con el examen de conciencia admitiendo espontáneamente las faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratar de mejorar el contacto consciente con Dios, según el propio entendimiento de Él, y se le pide tan solo la capacidad

para reconocer Su Voluntad y las fuerzas para cumplirla.

12. Al Haber logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, se trata de llevar este mensaje a otras personas y practicar estos principios en todas las acciones diarias.







## 2.3.2 Las doce tradiciones<sup>19</sup>

Los *doce pasos* contienen la orientación que ayuda individualmente a obtener la madurez y a desarrollar los valores espirituales, las *doce tradiciones* expresan los propósitos y los principios que orientan a los grupos. La experiencia de los grupos indica que la unidad de Al-Anon depende de su adhesión a estas tradiciones, al igual que orienta acerca de cómo evitar involucrarse en aquello que podría interferir en los intereses comunes del GA y ayuda a todos sus integrantes a permanecer concentrados en la misma meta: la serenidad y la sobriedad diaria.

Las *doce tradiciones* sugieren medios para adoptar decisiones de grupo que se ajustan a los intereses de todos sus miembros y suministran una estructura que se basa en principios espirituales. Los integrantes de los grupos de autoayuda encuentran que estas directrices espirituales también los ayudan en sus vidas personales, por lo que la recuperación individual está íntimamente vinculada a las *doce tradiciones*, como lo está a los *doce pasos*, en beneficio de cada uno de los integrantes del GA, al hacerlas una parte importante de sus vidas.

<sup>19</sup> Alcohólicos Anónimos. Consultado en [http://www.cnaa.org.co/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=1&Itemid=3](http://www.cnaa.org.co/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=1&Itemid=3).

Las *doce tradiciones* son:

1. **El bienestar común debe tener la preferencia;** el progreso individual del mayor número depende de la unión.
2. **Existe solo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo.** Los dirigentes del GA son tan solo fieles servidores y no gobiernan.
3. **Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un grupo de familia Al-Anon,** siempre que como grupo no tengan otra afiliación. **El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.**
4. **Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon o a Alcohólicos Anónimos (AA) en su totalidad.**
5. **Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos.** Esto lo logra cada miembro practicando los *doce pasos* de AA, al igual que comprendiendo y estimulando a los propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de otros alcohólicos.
6. **Los grupos de autoayuda de AA, como tales, jamás deben apoyar, financiar ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña,** para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio desvíen el objetivo espiritual del GA, que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, se debe cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.
7. **Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.**
8. **Las actividades prescritas por el duodécimo paso en Al-Anon nunca deberían tener carácter profesional, pero los centros de servicio de AA pueden contratar empleados especializados.**
9. **Los grupos de AA, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.**
10. **Los grupos de familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.**

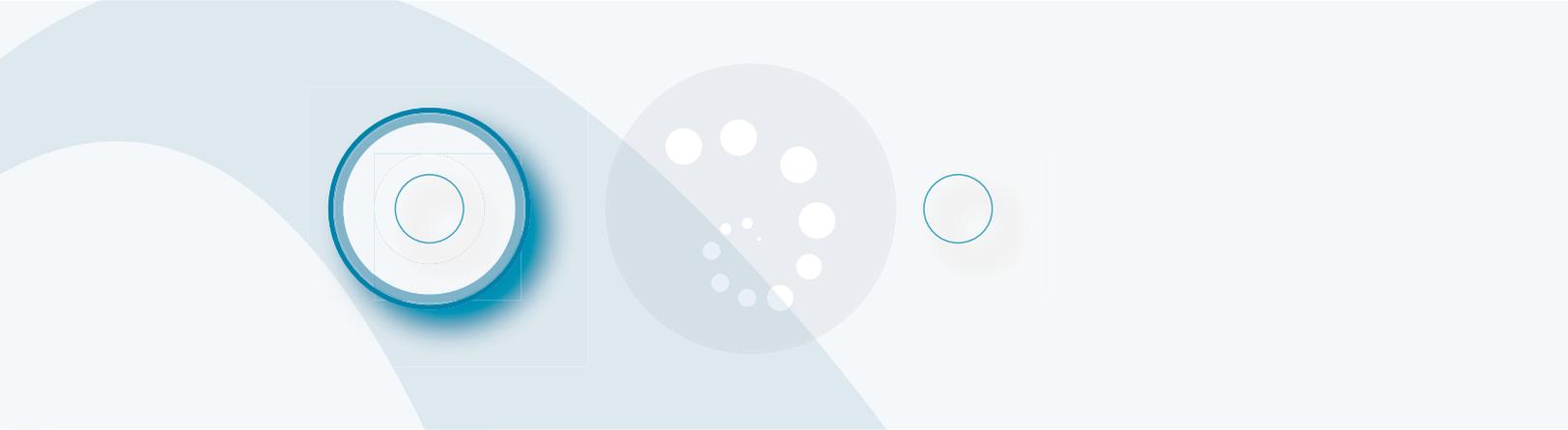
11. **La política de AA en lo referente a las relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Se necesita por exigencia mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, televisión y el cine. Se debe proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.**
12. **El anonimato es la base espiritual de las tradiciones de AA y siempre se deben anteponer los principios a las personas.**





# Marco metodológico





### 3.1 Grupos de autoayuda<sup>20</sup>

61

#### 3.1.1 Número de sesiones

7 a 10 sesiones, cada 8 o 15 días de acuerdo con la realidad local

#### 3.1.2 Número de integrantes

De 5 a 12 miembros

#### 3.1.3 Características generales<sup>21</sup>

- Es un grupo para atención de momento crítico afectivo-emocional de cualquier problemática de relevancia social o para situaciones críticas temporales

<sup>20</sup> De Salvador, G. 2007. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.

<sup>21</sup> Ibídem.



- Es la puerta de ingreso para la derivación posterior a otras modalidades de atención en el medio familiar
- Se amerita formación de líderes comunitarios que tengan experiencia previa en grupo de ayuda
- Estos grupos buscan ayudar al consultante a clarificar su situación actual, buscando apoyo en la solidaridad grupal
- Este grupo es supervisado por el psicólogo responsable de la red de atención del Centro Zonal del ICBF o de la ONG contratista del SNBF
- Es indispensable tener estructuradas las primeras cinco sesiones. Las cinco restantes se darán de acuerdo con la dinámica grupal, para posterior derivación a grupos de mutua ayuda, grupos de apoyo o a un programa específico en medio familiar especializado o en medio institucional, según se acuerde en la entrevista especializada realizada por el psicólogo del Centro Zonal del ICBF o por el profesional especializado en farmacodependencia de la ONG contratista del SNBF, responsable de esta función.

63

### 3.1.4 Momentos del proceso de un grupo de autoayuda<sup>22</sup>

El proceso de un GA pasa generalmente por los siguientes momentos:

- Primero por **(1)** la catarsis, “escupiendo y vomitando” en un torrente de palabras todo lo que se siente; reviviéndolo
- Luego es común que en otras participaciones **(2)** se hable muy libremente, asociando una cosa con otra, una y otra vez

<sup>22</sup> Grupo Cambio de Vida. Poco a poco se llega lejos. Doce pasos. Consultado en <http://mx.geocities.com/grupocambiodevida/12pasos.html>.



- En la tranquilidad del grupo, junto con la cuidadosa escucha de las vivencias y sentimientos descritos, se suele luego **(3)** pasar a una situación de apertura, con la que se hace posible que en un momento dado le “caiga el guante” a cada uno
- Lo que otros dicen y el proceso de participación permiten **(4)** reconocer cosas, especialmente las que estaban muy escondidas, muy negadas
- Es entonces que se logra pasar a **(5)** un análisis de la propia situación, sentimientos y constitución subjetiva. Esto último es lo que permite transformar aquello que generaba sufrimiento. Se trata de un trabajo arduo, difícil y profundamente liberador.

### 3.1.5 Temas por sesión para un grupo de autoayuda para adolescentes<sup>23</sup>

- Crisis humanas, ventajas y alternativas
- Etapas de la crisis
- Mi crisis, tiempo de vivencia, alternativa pasada y consecuencias de no resolverla
- De dónde vengo en mi crisis, para dónde quiero ir con ellas, soluciones emergentes
- Personas que afecto y me afectan en esta crisis, alternativas

<sup>23</sup> De Salvador, G. 2007. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.

- Importancia de contar con apoyo en este momento crítico, cómo buscarlo
- ¿Estoy listo para recibir ayuda?, cómo aprovecharla ahora

### 3.1.6 Metodología general para un grupo autoayuda<sup>24</sup>

- Presentación del asistente, exclusivamente nombre

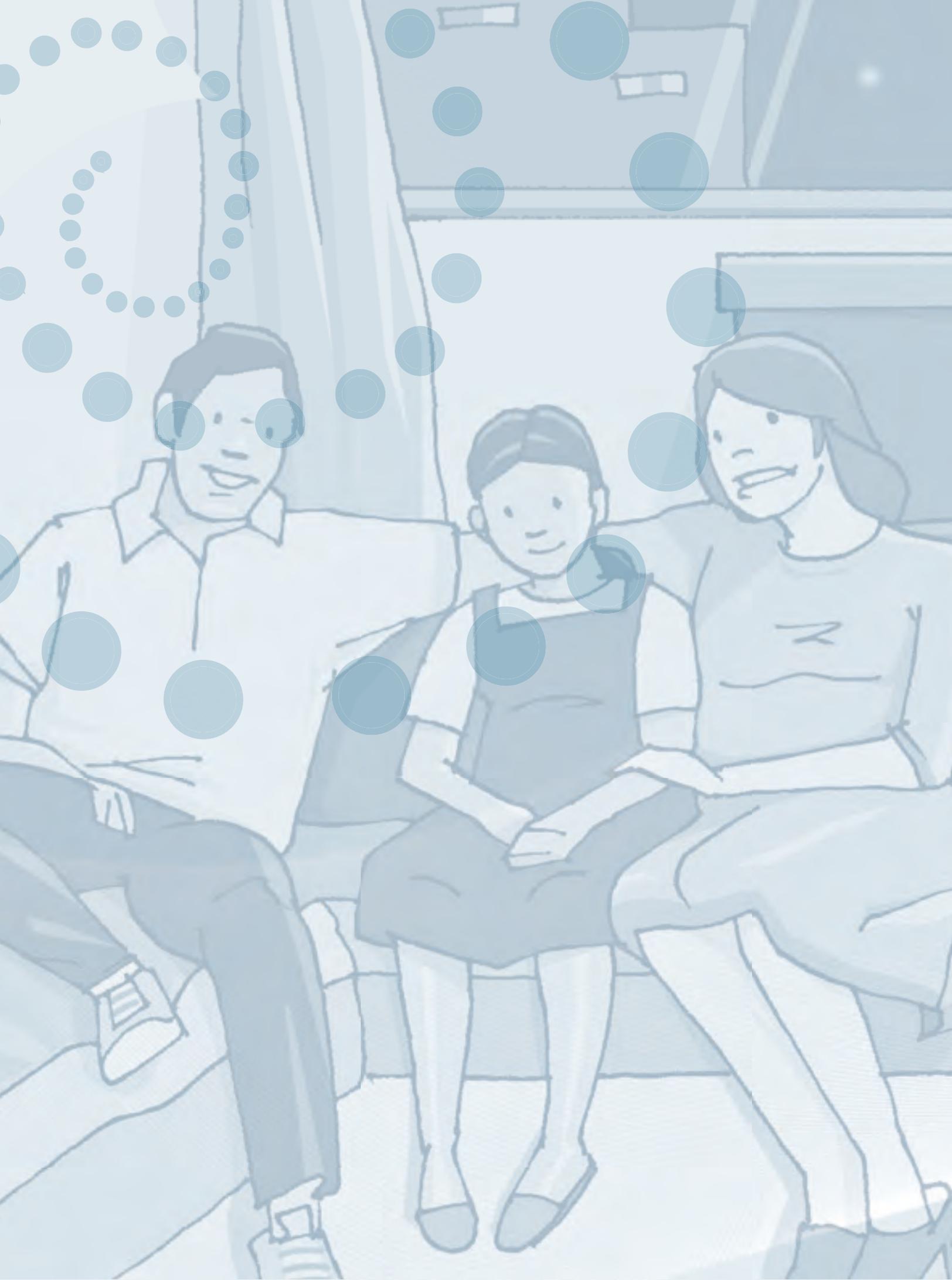
<sup>24</sup> Ibidem.



- Evaluación rápida de estados de ánimo
- Ofrecer tema de la sesión haciendo breve reflexión –hablada, con dibujos, poema o canción–
- Motivar a los asistentes a opinar desde su experiencia de vida sobre el tema de la sesión
- Generar proceso de conclusiones sobre lo reflexionado en grupo, puntos de acuerdo, puntos de divergencia
- Buscar entre todos alternativas asertivas para las situaciones vividas en este momento con respecto al tema de la sesión, escribirlas en hojas, colocar en pared o en cuaderno personal
- Conclusiones de todos los asistentes para su propia vida

Reflexión final con respecto al tema trabajado en la sesión.





# Los grupos de mutua ayuda





## Los grupos de mutua ayuda

Programa de atención temprana en medio familiar e institucional no especializado

### 4.1 Los grupos de mutua ayuda (GMA)<sup>25</sup>, propuesta de atención temprana en medio familiar e institucional no especializado

69

Para adentrar en este tema es necesario diferenciar el *grupo de autoayuda* del *grupo de ayuda mutua*. La expresión “ayuda mutua” se refiere a una forma especial de apoyo social, mientras que los grupos de autoayuda son grupos pequeños, autónomos y abiertos donde la principal actividad es la ayuda mutua. La *mutua ayuda* es una forma de apoyo social que consiste en ayuda práctica y psicológica entre personas que comparten

---

<sup>25</sup> Musitu, G. Introducción a la Psicología comunitaria. El apoyo social en la intervención comunitaria: grupos de apoyo y grupos de autoayuda: 216- 229.



un mismo problema o circunstancia vital y que, por tanto, las hace relacionarse como iguales, cuyo principal objetivo es el apoyo emocional que se obtiene al compartir experiencias, información y estrategias de afrontamiento.

Los grupos de mutua ayuda permiten la construcción de alternativas nacidas desde el grupo para uno de sus integrantes. Es importante expresar que tener o ser parte de una red social permite un posicionamiento diferente ante la dificultad, ya que la percepción que se construye es diferente. En ella la lectura que se realiza tiene diferentes ángulos de posibilidades y, por lo tanto, diferentes determinaciones ante el mismo evento.

Muchos documentos realizados por estudiosos del tema dicen que la ayuda mutua es una condición natural en el ser humano, al buscar contacto con otras personas en quienes confiar ante una situación de enfermedad, peligro o de ansiedad. También lo es de algunas especies animales que, cuando tienen alguna dificultad o estrés o situación de miedo, necesitan buscar a otro para compartirla, porque en la

medida en que se comparte, se alivian el estrés, el temor o el miedo.

En el momento en el que se contrasta un problema con el de otra persona, aquel problema ya no es tan grave. En este intercambio es cuando se dice que nace la ayuda mutua; en el intercambio de DAR y RECIBIR. En la actualidad, las personas que padecen una enfermedad crónica, una situación traumática que las obliga a cambiar su forma de vida de manera involuntaria, son las personas candidatas a formar grupos de ayuda mutua, dada esa necesidad que tenemos los seres humanos de compartir con otros lo que nos ha sucedido. Este hecho de compartir es el de la ayuda mutua.

El grupo es el conjunto de estas personas que comparten un mismo problema o situación común y que deciden reunirse siempre de forma voluntaria y periódica para mejorar su situación social y colectiva. Se dan información e intercambian experiencias, también se dan apoyo emocional, algunos realizan actividades sociales y ofrecen servicios y recursos.

Los grupos de mutua ayuda tienen, entre otros, los siguientes objetivos:

- **Identificar problemáticas comunes** y realizar un **trabajo de profundización de**

aquellos aspectos similares a todos los integrantes del grupo.

- **Realizar una intervención en la cual se hacen partícipes tanto los integrantes del grupo como el terapeuta que participa en él.** La intervención implica un permanente proceso de coconstrucción, tanto individual como colectivo, en el que la misma dinámica interna permite un intercambio abierto entre sus integrantes, permitiendo resignificar las diferentes problemáticas que se encuentran constantemente en el desarrollo del grupo de mutua ayuda.
- **Favorecer la expresión de sentimientos y actitudes que se han tenido frente a una situación crítica específica,** permitiendo **al grupo generar alternativas de cambio para el integrante que lo solicita y reforzando de la mejor manera el sentido de comunidad y, obviamente, de grupo.** En otros términos, los diversos aprendizajes que una persona realiza se potencian cuando son socialmente compartidos en busca de solucionar un problema común.
- **Establecer un momento de encuentro, ritualizado en la reflexión, el acompañamiento y la generación de vínculos de solidaridad y apoyo, ante la vivencia de una situación crítica específica.**

## 4.2 Propuesta de atención temprana en medio familiar e institucional no especializado

La propuesta de trabajo grupal, orientada fundamentalmente desde los principios de los GMA, tiene tres grandes líneas de acción a saber:

- Programa de mutua ayuda para jóvenes y adolescentes<sup>26</sup>
- Programa paralelo familiar
- Programa de actividades terapéutico-formativas para adolescentes y familias.

### 4.2.1. Programa de mutua ayuda para jóvenes y adolescentes

#### 4.2.1.1 Firma de contrato terapéutico pedagógico<sup>27</sup>

##### Objetivo

**Realizar un convenio por escrito entre el joven, la familia o acudientes y el profesional responsable del programa de los grupos de mutua autoayuda,** en el que se especifiquen **alternativas a seguir durante un lapso determinado.**

26 De Salvador, G. 2007. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.

27 De Salvador, G. 2007. La Intervención en comunidades terapéuticas. Documento Fundación Prever.

### *Procedimiento*

- Este contrato se elabora entre joven y familia, luego de ser derivados al programa por parte del ICBF, Centro Zonal respectivo.
- Se realiza grupo mixto individual (ver anexo 5) entre joven, familia y profesional responsable del programa del GMA, para hablar de la situación que amerita la firma del contrato terapéutico pedagógico.
- El joven y la familia, luego de desarrollado el grupo mixto, deciden cumplir tres compromisos, de acuerdo con tres dificultades encontradas por ellos hasta ese momento, con relación al compromiso con su programa del GMA.
- El joven y su familia elaboran el contrato, lo firman delante del profesional responsable del programa GMA, quedando como acto



oficial para lograr un mayor compromiso con el programa.

- Al finalizar el tiempo de compromiso del contrato, el profesional responsable del programa GMA, el joven y su familia evalúan los tres compromisos terapéuticos adquiridos en forma escrita y, de ser el caso, realizan un nuevo pacto de compromisos mutuos, respondiendo a las situaciones actuales del o la joven y su sistema familiar de apoyo.

#### 4.2.1.2 Coloquio individual<sup>28</sup>

##### Objetivos

**Orientar al joven a clarificar problemáticas** que identifica a lo largo de su proceso terapéutico, con el fin de **conocer más al joven con relación a sus conflictos y la forma en que los percibe y resuelve, motivándolo en momento de crisis a buscar las alternativas más creativas e innovadoras para enfrentar la situación crítica específica.**

Se divide en:

**Solicitado:** Mediante solicitud escrita enviada al comité técnico, en la que especifica el tema a abordar y el profesional que desea para realizar el coloquio.

**Asignado:** Por el profesional responsable del seguimiento, cuando hay una situación crítica a abordar con el joven, ya sea de problemática individual, familiar o grupal.

##### Procedimiento

- Presentación del terapeuta, con su profesión; fase y presentación del joven (cuando es el primer encuentro entre los dos).
- Agradecimiento por asistir al coloquio.
- Especificar el objetivo del coloquio.
- Profundizar en la situación crítica que dio origen al coloquio, tratando de especificar:
  - Problemas presentes en la situación
  - Sentimientos que generan esta situación en el joven
  - Alternativas de solución dadas con anterioridad a la misma situación crítica
  - Situación actual del problema que genera crisis
  - Determinar, en unión con el joven, las causas o problemas del conflicto y las consecuencias del mismo en la vida actual del joven.

Motivar al adolescente a buscar nuevas alternativas de solución que sean fáciles de aplicar y con resultados a corto tiempo, y que dependan exclusivamente del joven que está en el coloquio.

<sup>28</sup> De Salvador, G. 2007. La Intervención en comunidades terapéuticas. Documento Fundación Prever.

Concretar la tarea a realizar y la nueva fecha del próximo coloquio, de ser necesario; tanto las conclusiones obtenidas de esa intervención individual como los compromisos adquiridos, serán consignados en el diario terapéutico por parte del joven y del profesional que realiza la intervención.

#### 4.2.1.3 El diario terapéutico<sup>29</sup>

##### Objetivo

Estimular en el joven **el proceso de autoanálisis y autocrítica sobre sus**

**vivencias cotidianas** en el proceso del GMA por el cual está atravesando, **estimulando la generación de procesos autorreflexivos, en los momentos en los cuales no cuenta con el apoyo de su GMA.**

##### Procedimiento

Se elabora en un cuaderno donde consigna todas las situaciones vividas a diario en su contexto familiar, escolar o institucional, según sea cada situación en particular.

**Estructura del diario terapéutico.** Se divide en cinco áreas, a saber:

<sup>29</sup>De Salvador, G. 2007. La Intervención en comunidades terapéuticas. Documento Fundación Prever.





1. Historia o crónica del día, mínimo una hoja
2. Dificultades encontradas en el día
3. Logros obtenidos en el día
4. Alternativas dadas a la crisis del día
5. Tarea asumida para el día siguiente

### *Elaboración del diario terapéutico*

Se desarrolla en dos momentos: al participar en los diferentes instantes del programa de mutua ayuda y en las noches al llegar a la casa.

### *Reflexiones y evaluación del diario terapéutico*

Se realiza con el profesional responsable del programa del GMA, dando siempre un apoyo positivo frente a las dificultades encontradas por el joven; los compromisos que surjan para el afrontamiento de situaciones específicas se consignan en el diario, para servir como herramienta reflexiva en los momentos en los cuales no cuente de manera inmediata con la asesoría y el acompañamiento del profesional que realiza el apoyo en el GMA.

77

### *El diario terapéutico y los procesos grupales de los GMA*

El joven se acompaña con su diario en todos los grupos terapéuticos programados. Al finalizar cada grupo, escribe en él lo aprendido en la intervención, determinando las alternativas encontradas para su

problemática específica, que le servirán como orientación en el futuro, al encontrarse en situaciones similares a las vividas en el momento presente.

### *El diario terapéutico y el proceso pedagógico*

Al revisar la problemática escrita en el diario con el profesional responsable del GMA, el joven aprende a redactar y analizar la problemática y a sintetizar alternativas de intervención. De igual modo, el profesional orienta al joven para escribir en forma adecuada, lo cual sirve para reforzar escritura, ortografía, redacción y calidad de letra.

#### *4.2.1.4 Programa de grupos de mutua ayuda*

##### *Número de sesiones*

10 a 12 sesiones

##### *Número de integrantes*

8 a 12 miembros

##### *Características generales*

- Se amerita que **las personas derivadas a esta modalidad de atención grupal en medio familiar hayan participado previamente en grupos de autoayuda**, a fin de contar con el nivel de comprensión

para la participación activa en la modalidad de grupos de mutua ayuda.

- El líder, responsable del desarrollo de esta modalidad de grupo, **debe haber afrontado previamente esta situación y haberla superado**, aunque contará con apoyo del profesional asignado.
- **Esta modalidad de grupo de mutua ayuda sirve para clarificar y comprender situaciones críticas específicas:** maltrato, problemas de parejas o uso indebido de SPA.
- **Para la asistencia a este tipo de grupos de mutua ayuda, los miembros participantes deben estar viviendo la misma situación crítica**, a fin de poder desarrollar un plan de trabajo similar y, a la vez, encontrar en la dinámica grupal una situación semejante que motive a cada uno de los integrantes del grupo a asistir, a fin de profundizar en una temática específica y, a su vez, a redimensionar esa misma situación, con el apoyo y acompañamiento de otras personas en similar condición.

##### *Metodologías específicas<sup>30</sup>*

A través de la experiencia recolectada en este tiempo con referencia a modelos de intervención breve con enfoque pedagógico-

<sup>30</sup> De Salvador, G. 2006. Programas soporte en contexto socio familiar. Documento Fundación Prever.

terapéutico para población en alto riesgo menor de edad, que presenta problemas relacionados con comportamientos compulsivos –incluido el uso de sustancias psicoactivas–, se han logrado determinar los puntos básicos para el desarrollo de propuestas de atención grupal, a saber:

- **Tener en cuenta perfiles específicos de población para la conformación de los grupos de mutua ayuda**, en lo referente a edades, tiempo de experiencia en la calle y de consumo de sustancias psicoactivas o experiencia delincuencial, entre otros. Esto se hace con el fin de evitar generar procesos de contra prevención, que afecten a jóvenes que por su etapa de habituación a sustancias psicoactivas no se encuentran en fases avanzadas de ingesta ni de interacción con contextos de riesgo.
- **Estructurar propuestas de atención en medio familiar por etapas, a fin de hacer más eficiente el proceso de adaptación a la dinámica de participación en grupos terapéuticos**. Esta inclusión se inicia en el ambiente preventivo, desde la participación en los talleres para la sensibilización, denominado “Gozar Sanamente”, para luego ser derivados, en caso de presentar dificultades asociadas al uso de sustancias psicoactivas, desde el alcohol,

a la entrevista de motivación, que pretende derivar al joven o adolescente a propuestas diferentes, inicialmente en medio familiar o posteriormente, en caso de no haberse logrado cumplir las metas propuestas con el o la joven y su sistema familiar de apoyo, a alternativas en medio familiar especializado o en medio institucional, de acuerdo con el perfil específico de cada caso en particular.

- **Desarrollar un programa que estimule la participación dinámica y comprometida de los y las jóvenes y sus sistemas familiares**, fortaleciendo a cada uno como líder grupal, para que al finalizar el proceso de atención, en cualquiera de las modalidades, se convierta en agente de cambio, no solo en su familia sino también en su comunidad próxima.
- **Diseñar, desarrollar y readecuar propuestas de atención grupal, acordes tanto con el tipo de población como con el momento vivido en cada uno de los contextos**, para así garantizar un enfoque terapéutico flexible y dinámico que responda a las necesidades de los jóvenes y sus familias.
- Y, por último, **realizar un proceso de formación continuo del personal responsable del desarrollo de la propuesta de atención grupal en la**

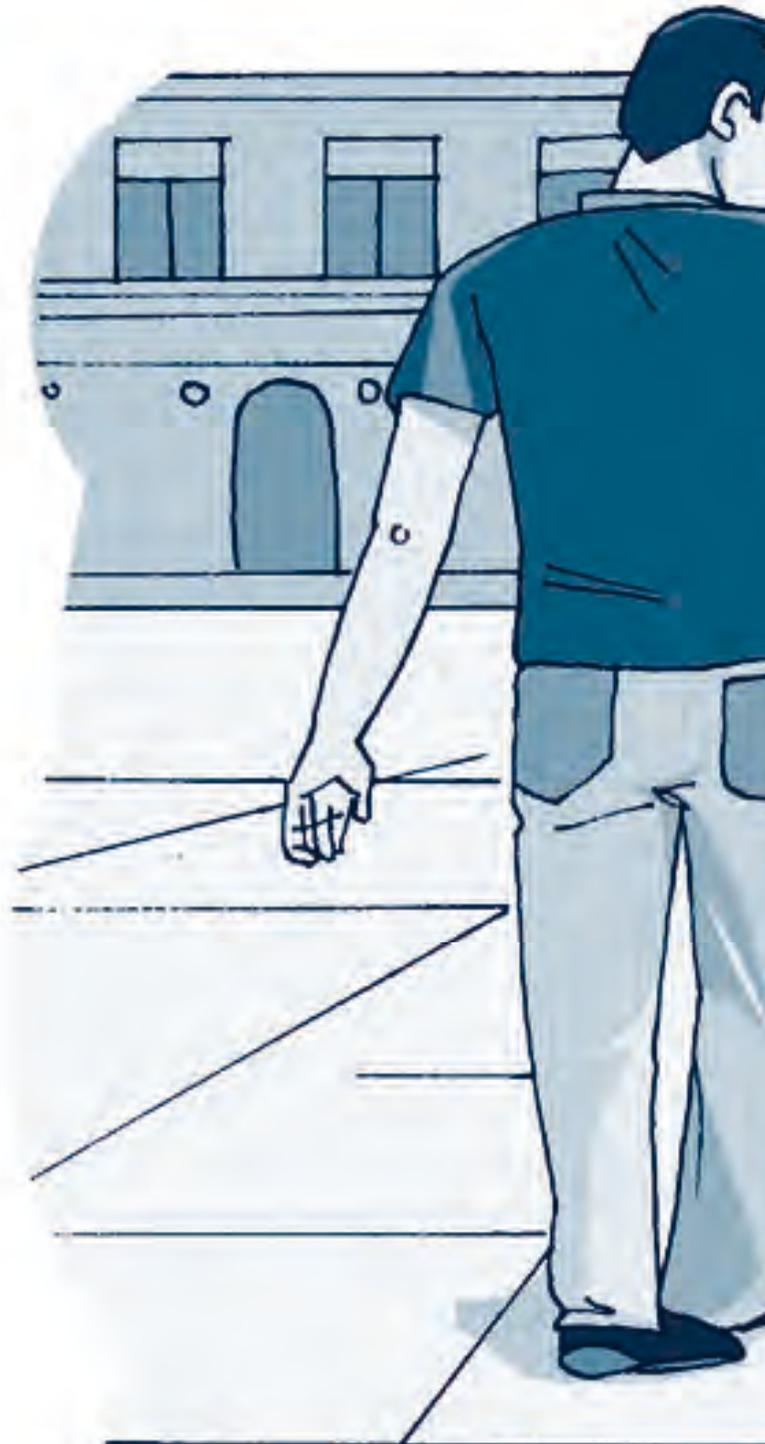
**modalidad familiar e institucional no especializada, con capacitación formal y no formal**, consiguiendo así cualificar a los profesionales y técnicos que trabajan tanto en los centros zonales del ICBF como en cada ONG contratista del SNBF.

**Los temas sugeridos para el abordaje con las metodologías descritas en el presente manual pueden ser utilizados tanto con los grupos de jóvenes, como con sus redes adultas apoyadoras;** esto garantiza contar con diferentes propuestas de trabajo, que hacen del encuentro grupal un momento de reflexión y comprensión de la vivencia del joven consumidor de sustancias psicoactivas, con lo que se logra posicionarlo de manera más proactiva en su proceso de vida. Esta situación crítica es una excusa para conversar, crecer y solidarizarse con alguien en un momento de dificultad.

*Temas por sesión, grupo mutua ayuda en consumo de SPA, en jóvenes y adolescentes<sup>31</sup>*

- Aceptación del consumo de SPA, desde el alcohol y tabaco. Metodología grupo extenso (ver anexo 1)

<sup>31</sup> Temas sugeridos al realizar la experiencia de implementación de grupos de mutua ayuda, para adolescentes en vulnerabilidad por el uso de sustancias psicoactivas, por los psicólogos de la Red de Salud de los Hospitales de Primer Nivel en Bogotá. 2006.





- Límites de la mutua ayuda en este grupo. Metodología grupo temático (ver anexo 2)
- Mitos y realidades sobre el consumo de SPA, desde tabaco y alcohol: metodología grupo temático (ver anexo 2)
- Realidades del consumo SPA en el nivel individual, familiar, escolar, laboral, etc. Metodología grupo de apoyo (ver anexo 3)
- Conductas con la ingesta de SPA que afectan a quienes me rodean. Metodología grupo reflexivo (ver anexo 4)
- Fortalezas personales para enfrentar mi situación actual con las SPA, desde alcohol y tabaco. Metodología grupo extenso (ver anexo 1)
- Autoengaños del pasado respecto al consumo de SPA y consecuencias. Metodología grupo de apoyo (ver anexo 3)
- Momentos en mi vida que he logrado dejar de consumir SPA, desde alcohol. Cómo lo logré. Metodología grupo reflexivo (ver anexo 4)
- Cómo logro identificar cuando reincido en consumo. Similitudes y diferencias. Metodología grupo temático (ver anexo 2)
- Los cambios temporales con consumo escondido de alcohol u otra SPA. Cómo manipulo para que me crean. Metodología grupo extenso (ver anexo 1)
- Conductas del pasado que me llevan a seguir igual y cuáles me ayudan a superar el consumo de SPA, desde alcohol y tabaco. Metodología grupo de apoyo (ver anexo 3)
- Mi autocontrol, tiempos máximos y mínimos de este y consecuencias, búsqueda de alternativas. Metodología grupo apoyo (ver anexo 3).



### 4.2.2 Programa paralelo familiar<sup>32</sup>

Al reestructurar un programa de GMA, el núcleo fundamental del proceso terapéutico pedagógico es el vínculo de la familia o alguno de sus miembros con el proceso de atención de los jóvenes; por tal motivo se

debe diseñar un programa paralelo familiar que busque contar con adultos de apoyo para el adolescente, en momentos de crisis propios de los procesos adaptativos a nuevos estilos de vida y que brinden soluciones más positivas y adaptativas, no solo como miembros de un sistema familiar sino como un ciudadano agente de cambio.

32 De Salvador, G. 2006. Programas soporte en contexto socio familiar. Documento Fundación Prever.



### 4.2.2.1 Telenovela familiar

#### Objetivo

**Pasar en escena situaciones familiares** que dificultan las óptimas relaciones interpersonales en el ambiente del hogar, **con el fin de generar nuevas lecturas en los grupos de familias asistentes a las asambleas nocturnas del programa de GMA.**

#### Procedimiento

- En reunión del equipo de apoyo del programa GMA se selecciona una dinámica familiar que esté afectando la vinculación al programa de GMA por parte de los adultos apoyadores.
- Se hace una breve reseña de la situación por escrito especificando: actos, actitud y forma de relación con los otros.
- Como máximo serán cinco actores y como mínimo tres, siempre dando lugar a que alguien dramatice al joven que está en el programa.
- Es necesario recalcar que quien hace las veces de joven en el programa no realiza ningún rol específico. Su posición en la escena dramatizada es la de espectador. Al final de realizada la dramatización dará una visión de su sentir (desde el hecho de verse como adolescente) frente a lo observado.

- Luego de hecha la dramatización se hace una lluvia de ideas especificando alternativas de solución y evitando que se centre en el conflicto. Es hacer punto de referencia en lo positivo.
- Lo que se reflexiona se expresa en alternativas proactivas y se escribe en carteleras que posteriormente se ubicarán



en sitios donde todos los usuarios del programa GMA puedan leerlas y generar reflexiones sobre esta situación.

- El resultado o fin es sensibilizar a los asistentes a las asambleas familiares sobre el impacto negativo de problemáticas cotidianas no resueltas y sobre el crecimiento afectivo y emocional de cada miembro del sistema familiar.

#### 4.2.2.2 Asamblea familiar nocturna

##### Objetivo

**Sensibilizar a la familia para ser un apoyo afectivo emocional coherente para el joven durante su proceso en los GMA,** reforzando los recursos que como grupo familiar tiene para superar las situaciones críticas cotidianas.



### *Días*

Entre semana, en horas de la noche

### *Tiempo de duración*

Dos horas y media

### *Responsable*

Profesional responsable del programa GMA

### *Procedimiento*

- Lectura de un poema, canción, frase o filosofía de familias
- Frase del día, por parte del padre de familia encargado
- Seminario del día elaborado por un progenitor encargado por tema y asignado por el profesional responsable del GMA
- Canción u obra de teatro que refuerce los objetivos de la frase del día y el seminario
- Asignación de las familias por grupo de apoyo, acordes a los GMA donde se encuentra cada uno de los jóvenes
- Desarrollo del tema para el grupo de apoyo para padres, el cual es concordante con el tema en el que se encuentran trabajando los jóvenes en los grupos de mutua ayuda (grupo con duración no mayor a 45 minutos), coordinado por un miembro del mismo grupo de familias, previamente formado en el manejo de este tipo de grupos

- Reunión en asamblea general de todos los grupos de apoyo para manifestar las conclusiones de cada uno de los grupos por parte del coordinador asignado
- Lectura de poema, frase o filosofía de familias
- Realización de actividades para recolección de fondos (rifas, venta de comida y otros) para financiar el programa GMA.

#### *4.2.2.3 Grupo de apoyo familiar*

##### *Objetivo*

**Motivar a los miembros asistentes de las familias a expresar crisis cotidianas**, de acuerdo con el tema dado para el grupo de apoyo, **buscando alternativas de solución dadas por los asistentes al grupo.**

##### *Tiempo de duración:*

45 minutos como máximo

##### *Procedimiento*

- Lectura de poema o filosofía de familias
- Frase del día recordatoria
- Evaluación del estado de ánimo de los integrantes
- Seleccionar entre el grupo a la persona que hablará de su situación y del tema del día, por autoasignación
- Los miembros que están en crisis hacen las verbalizaciones, según el tema del día, para

encontrar dificultades, logros y necesidad de ayuda para resolver la situación

- Se le explica al grupo la importancia de la ayuda al otro y se le motiva a dar orientaciones a las personas que están en crisis, evitando dar consejos, soluciones mágicas o recriminaciones. La alternativa debe nacer de la propia experiencia y ser dada con amor y respeto, en forma clara, concreta y sencilla

- En este momento se pide al grupo sacar conclusiones sobre lo vivido por cada uno, reflexionando sobre la importancia de ayudar en forma genuina
- Tarea para la semana que será evaluada en la siguiente sesión, por autoasignación
- Cierre de grupo, agradecimiento y motivación para asistir a la próxima reunión.



#### 4.2.2.4 Coloquios individuales en el nivel familiar

##### Objetivo

**Ayudar a esclarecer situaciones críticas actuales en el sistema familiar, buscando dinamizar recursos personales y familiares que estimulen en el sistema familiar nuevas lecturas sobre estas situaciones y, a la vez, la puesta en marcha de propuestas de solución innovadoras.** Como parte de la intervención se establece un compromiso específico para el seguimiento, el cual se verifica en un próximo coloquio familiar.

##### Metodología coloquios familiares

- Presentación del profesional asignado y de los asistentes especificando nombres concretos de los participantes.
- Agradecimiento por asistir al coloquio creando un ambiente cálido y de ayuda.
- Límites del servicio. Se deja claro que es para ayudar a una situación, independiente del joven en el programa de GMA, y que no afectará el programa de este.
- Motivo de consulta. Se pide aclarar las situaciones que generaron la solicitud de coloquio, buscando que los asistentes jerarquicen desde la situación más relevante a la menos importante,

determinando consecuencias de esa situación y sentimientos anexos a la misma. De igual manera, es importante reflexionar sobre las alternativas que se han dado para solucionar esta situación en el pasado.

- Se hace por parte del profesional que realiza el coloquio un reencuadre del problema, con el fin de reorganizar la visión que tienen los asistentes sobre la situación, haciendo explícito a los mismos que son normales los sentimientos manifestados con referencia al problema en cuestión, como también no haberlo logrado superar en forma adecuada. Se evita entrar en discusiones innecesarias, posiciones de crítica o manejo de sentimientos inadecuados por parte del realizador del coloquio.
- Se realiza una breve explicación técnica del por qué de la situación crítica que se atraviesa, explicando causas o consecuencias del mantenimiento de la situación y motivando a los asistentes a buscar nuevas estrategias de solución.
- Retroalimentación. El guiador del coloquio pregunta a los asistentes tres aspectos básicos sobre lo expuesto en el punto seis: qué sabían, qué fue nuevo para ellos y qué no entendieron o creó duda en los participantes, haciendo inmediatamente la explicación breve sobre lo que creó confusión.

- En caso de ameritar nuevo coloquio se dará para un tiempo no mayor de ocho días, con tareas específicas a aplicar en el ambiente familiar, autoasignadas por los participantes.
- Evaluación de estados anímicos y conclusiones del grupo.
- Cierre y consignación de información.

### 4.2.3 Programa de actividades terapéutico-formativas para adolescentes y familias<sup>33</sup>

#### 4.2.3.1 Seminarios de profundización

##### *Objetivo*

**Estimular en el joven la realización de exposiciones ante sus compañeros de GMA sobre una dificultad encontrada o una problemática específica**, ubicando las causas, consecuencias y alternativas de resolución.

##### *Procedimiento*

Este seminario puede ser:

- **Autoasignado con tema específico**
- **Asignado por el profesional responsable del GMA**
- De acuerdo con las características del joven y su situación específica, el profesional

responsable del GMA lo asigna de la siguiente manera:

- Tema relacionado con la problemática individual, familiar, social, legal o de drogas, a ser expuesto como parte de un grupo temático específico
- Tema relacionado con dificultades referentes al proceso terapéutico-pedagógico en los GMA, el cual puede exponerse en los grupos de asamblea familiar nocturna
- Temas relacionados con logros, metas o proyecciones al futuro, los cuales pueden exponerse como parte de un grupo de apoyo.

##### *Programación de seminarios*

El profesional responsable de los GMA, sobre la base de lo expuesto en el punto anterior, programa los seminarios a ser desarrollados en los diferentes momentos de encuentro del GMA específico.

- Forma de elaboración del seminario
- El profesional responsable del GMA ofrece material escrito sobre el tema a desarrollar por el joven, que orientará en forma científica.
- Se le da tiempo de asesoría por parte del profesional responsable de los GMA para la lectura, reflexión sobre el tema y

<sup>33</sup> De Salvador, G. 2006. Programas soporte en contexto socio familiar. Documento Fundación Prever.

elaboración de las carteleras específicas a ser presentadas a sus compañeros de GMA. El seminario tiene cuatro partes fundamentales.

- Una cartelera en la que mediante un dibujo expresa lo referente al problema como tal que está abordándose en el seminario.
- Una cartelera en la que en forma escrita con palabras simples explique conclusiones y alternativas dadas al mismo.
- Exposición del tema con la cartelera en un tiempo no mayor a quince minutos.
- Solicitud de alternativas al tema expuesto por parte del joven, entre sus compañeros del GMA.

#### 4.2.3.2 La frase del día<sup>34</sup>

##### *Objetivo*

**Motivar al joven o a los adultos apoyadores a realizar visiones positivas de su cotidianidad, mediante frases cortas y estimulantes para el cambio.**

##### *Tiempo*

Quince minutos dentro de los grupos de mutua ayuda



<sup>34</sup> De Salvador, G. 2006. Programas soporte en contexto socio familiar. Documento Fundación Prever.



### Procedimiento

- Un joven elabora la frase del día con palabras de fácil comprensión y ortografía
- Presentar la frase en una cartelera en el GMA seleccionado
- Explicar qué significa la frase en su vida
- Preguntar opiniones de otros jóvenes sobre el significado que tiene para ellos la frase
- Escribir la frase en el diario terapéutico por parte de todos los asistentes al GMA.





FRASE DEL  
DÍA  
" \_\_\_\_\_ "





### 4.2.3.3 Mi personaje favorito

#### Objetivo

**Motivar al joven o a los adultos apoyadores a reconocer líderes positivos en personajes nacionales, comunitarios o del programa, analizando el por qué de la “fama” y reconocimiento del personaje y estimulándolos a buscar personajes con vidas positivas y de ayuda social dignos de imitarse.**

#### Tiempo

Veinte minutos

#### Procedimiento

- Un joven expone su personaje favorito frente a su GMA
- El joven elabora un dibujo en una cartelera con la imagen del ídolo y otra cartelera con cualidades del personaje
- Hace la exposición delante del grupo, explicando carteleras
- Se le pregunta al grupo cualidades que quisieran imitar del personaje favorito y cómo lo lograrían
- Cada joven escribe en su diario las cualidades que quiere imitar del líder.

#### 4.2.3.4 *Mi problema, mi alternativa*

##### *Objetivo*

**Mostrar ejemplos de superación personal** dentro del programa GMA, entre los mismos jóvenes o adultos apoyadoras participantes en esta modalidad de atención.

##### *Tiempo*

Treinta minutos

##### *Procedimiento*

- Se selecciona un joven que por su empeño es líder positivo a pesar de las circunstancias adversas que le ha tocado vivir
- El joven realiza un guión previo para ordenar su testimonio, en el que especifica:
  - Hechos que generan la situación difícil
  - Vivencias dolorosas (situación)
  - Sentimientos conexos con la situación
  - Justificaciones del pasado para mantenerse en el problema
  - Factores que lo llevaron a buscar salidas, primero contradictorias, que le hicieron acrecentar sus problemas
  - Soluciones que fueron positivas
  - Enseñanza que le dejó el problema vivido
- Se expone la vivencia delante de los compañeros del mismo grupo o de recién

llegados, mediante carteleras con dibujos o títeres, canciones, poesías, entre otros

- Las conclusiones las escribe en cartelera
- Cada asistente escribe en su diario terapéutico las enseñanzas de lo narrado por el joven que desarrolló la actividad.



#### 4.2.3.5 Mis rollos o videos

##### Objetivo

Fomentar en el joven la creatividad, sensibilidad hacia su entorno, el análisis positivo y la búsqueda de alternativas innovadoras ante situaciones críticas de su vida.

##### Tiempo

Treinta minutos

##### Procedimiento

- Se escoge un joven que tenga fluidez verbal e ingenio, que sea líder de grupo, y se le asigna un tema de actualidad, para exponer en forma creativa



- Se dan las indicaciones generales para realizar la historia
  - Tres partes: iniciación, trama, final positivo
  - Elaborar cartelera con dibujos de la historia
  - Otra cartelera con enseñanza de lo narrado
  - Es necesario contarlos con creatividad y en forma ágil y dinámica
- Al final de la historia se pregunta a los otros asistentes por sus conclusiones
- Se escriben conclusiones en una cartelera y en el diario terapéutico.
- **Tener presente:**
  - Realizar la actividad durante evento grupal
  - Se hace necesario estar atento a evitar la utilización muy repetida de jerga, modismos o conductas que estimulen en los demás jóvenes conductas de agresión o de ansiedad. En caso de darse esta situación, se amerita realizar intervención inmediata por parte del profesional responsable del GMA, donde se oriente al grupo a analizar lo acontecido, para así generar conductas más asertivas ante este tipo de actividades reflexivas
  - Se coloca el salón en U, para que todos estén participando en forma activa

- Al final se motiva a otros compañeros a reconocer logros en la actividad del joven al finalizar la historia.

#### 4.2.3.6 Dios habla hoy

##### Objetivo

**Sensibilizar al joven o al adulto apoyador hacia el mensaje espiritual, con aplicación en la vida diaria.**

##### Procedimiento

- Voluntariamente un joven o un adulto apoyador escoge la actividad



- Escribe un pasaje de la Biblia, una lectura espiritual, un poema reflexivo en una cartelera (que sea breve y con mensaje positivo)
  - Explica qué mensaje deja este texto en su vida
  - Los compañeros voluntariamente opinan sobre la enseñanza
  - Se da un espacio para dinámica grupal o canción, con mensaje positivo
- Se muestra cómo ese mensaje positivo se encuentra vivo en las actividades diarias del programa.

#### 4.2.3.7 La canción del día

##### *Objetivo*

**Sensibilizar a los jóvenes hacia la educación musical mediante la utilización de canciones cotidianas con mensajes positivos.**



## *Duración*

45 minutos

## *Procedimiento*

- Un joven por grupo, por propia elección, escoge una canción
- La canción escogida por el joven es escrita en una cartelera grande, en la que subraya palabras positivas que el joven quiere retomar al final del ejercicio
- El joven presenta la cartelera a los demás integrantes de su GMA, la lee detenidamente y pide al grupo que busque las palabras de difícil entendimiento, para lo cual cuenta con un diccionario que le permita buscar su significado
- El grupo lee en voz alta toda la letra de la canción y la escribe en el diario terapéutico
- El joven entona la canción, en unión de otros jóvenes, con fondo musical ya sea hecho por ellos mismos o en CD
- El joven que coordina la actividad, pide opinión a los asistentes sobre los mensajes dejados por esta canción
- El joven responsable de la actividad da las conclusiones generales y las opiniones propias que deseaba comunicar al grupo, por medio del subrayado de las palabras clave.





# Anexos



# Anexo 1

## Grupo extenso<sup>35</sup>

### Objetivo

**Reconocer y aceptar la existencia de un conflicto específico, así como determinar puntos comunes en la situación crítica, según tema a abordar**, para que a través del proceso reflexivo se logren determinar puntos de concordancia y divergencia, que, al emerger, ofrecen un acercamiento a la realidad vivida por los participantes del grupo con respecto al tema tratado en el grupo de mutua ayuda.

### Procedimiento

#### *Tiempo de duración*

Hora y media máximo

#### *Responsable*

Terapeuta o líder grupal asignado con experiencia en manejo de grupos

#### *Material de apoyo*

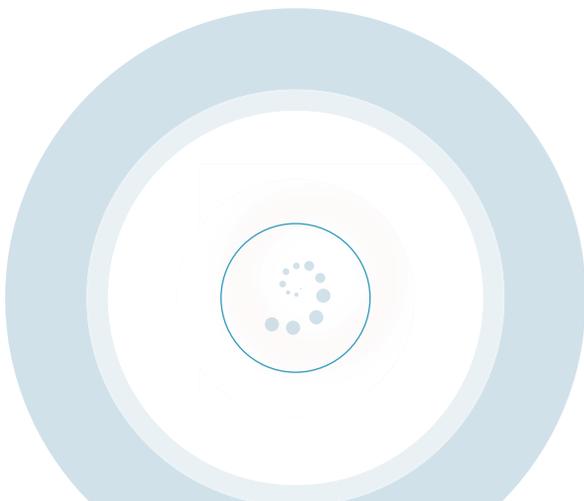
Carteleros y marcadores

### *Metodología sugerida*

- Lectura de poema, canción, frase reflexiva o filosofía (poema breve terapéutico elaborado entre todos los miembros del grupo)
- Motivación: Todos somos parte de un sistema y al entrar en contacto con personas, tenemos diferentes situaciones placenteras o conflictivas. Es sobre estas últimas sobre las cuales se va a trabajar en el grupo extenso
- Lluvia de ideas de las personas participantes sobre el tema a profundizar
- Resumen por parte del terapeuta responsable de grupo, sobre los puntos comunes que se develan en la lluvia de ideas de los miembros participantes
- El terapeuta responsable-guía explica a los participantes, que ese momento grupal es importante para expresar situaciones críticas con relación al tema del grupo. Para ello tiene presente cuatro indicaciones:
  - No se va a juzgar a nadie
  - Solo se va a escuchar y compartir
  - Es un momento de análisis

<sup>35</sup> De Salvador, G. 2006. Programas soporte en contexto socio familiar. Documento Fundación Prever.

- El terapeuta responsable coordina y asigna la palabra.
- Se abre espacio para la verbalización de las personas del grupo, de acuerdo con el tema programado, hablando aspectos positivos y negativos. Se debe estar atento a buscar los sentimientos que generan la situación crítica y llevarlos siempre al plano racional para evitar que el ambiente del grupo no se torne tenso e inmanejable
- Con el grupo se profundiza hasta lograr determinar cómo esa situación crítica afecta la vida cotidiana. Para tal fin se realiza una dinámica que escenifique la situación (esculturas humanas, breve dramatización, monólogo reflexivo, etc.) con la participación de todos
- Se procede a elaborar las conclusiones, las cuales se escriben en el diario terapéutico tratando de tomar lo positivo que dejó esta situación crítica o conflictiva para la vida de la persona participante en el grupo extenso
- Conclusiones del grupo. Se hace una cartelera para colocar en un sitio visible y que sirva de herramienta reflexiva en otras actividades realizadas con los y las jóvenes, así como con sus sistemas familiares de apoyo
- Conclusiones generales. El terapeuta responsable hace síntesis breve
- Lectura de poema, canción, frase reflexiva o filosofía (poema breve terapéutico elaborado entre todos los miembros del grupo).



## Anexo 2

### Grupo temático<sup>36</sup>

Previo al grupo temático debe haberse dado una conferencia –no mayor a 20 minutos– por parte del terapeuta responsable o un cine-foro de acuerdo con el tema que se va a tratar.

Este tema responderá a dos puntos centrales:

1. Profundización sobre un tema específico –según programa del grupo de mutua ayuda–
2. Cuando responde a la dinámica como recaídas, retrocesos en metas personales, autoengaños con consumo de lícitas o ilícitas, abandono de grupo, etc., se hace necesario contar con invitados especiales, que son personas que han vivenciado y superado la misma situación crítica que se está abordando en el grupo de mutua ayuda.

### Objetivo

**Brindar** a la persona en tratamiento **una respuesta técnica y científica a una situación crítica o conflictiva específica** de su realidad individual o familiar, que

**responda al programa de atención en los grupos de mutua ayuda.**

### Procedimiento

#### *Tiempo de duración*

Una hora como máximo

**Llevar preparado material** para intervención técnica, a fin de tener preestablecido el orden de abordaje del tema a tratar en el grupo.

**Realizado por** psicólogo o trabajador social con experiencia previa en estos grupos.

#### *Metodología sugerida*

- Filosofía
- Motivación con relación al tema dado en la conferencia o en el cine foro
- Lluvia de ideas entre los participantes sobre el tema, buscando definir la situación crítica o conflictiva sobre la que está hablando
- Tipo de problema. Clasificar la situación crítica o conflictiva en sus diferentes manifestaciones: individuales, grupales, familiares, sociales, psicológicas, orgánicas, etc.

<sup>36</sup> De Salvador G. 2006. Programas soporte en contexto socio familiar. Documento Fundación Prever.

- Se subdivide al grupo en cuatro grupos, y en cada uno se prepara una dramatización sobre el tema asignado a su grupo
  - Con la dramatización, el grupo realiza una cartelera en la que exponga los aspectos del punto siguiente.

### *Desarrollo*

¿Para qué se tiene la situación crítica o conflictiva?

¿Qué buscó al generar y dinamizar esta situación crítica?

¿Cuándo se manifestó esa situación crítica o conflictiva?

Ganancias de tener esa situación crítica o conflictiva

Pérdidas de tener esa situación crítica o conflictiva

- Cada grupo desarrolla la dramatización de la situación crítica o conflictiva y expone la cartelera elaborada
- Al finalizar, el terapeuta responsable le reconoce los logros de su trabajo a cada grupo
- Luego se realizan conclusiones de todas las exposiciones, con alternativas para no retomar nuevamente esa situación crítica o conflictiva en la actualidad. Se le solicita a cada grupo colocar la cartelera en áreas donde los diferentes participantes puedan visualizarlas, con el fin de generar nuevas reflexiones en un contexto no terapéutico, una vez termine la sesión
- Lectura de poema, canción, frase reflexiva o filosofía (poema breve terapéutico elaborado entre todos los miembros del grupo)
- Consignar conclusiones en diario terapéutico.

## Anexo 3

### Grupo de apoyo<sup>37</sup>

#### Objetivo

**Motivar a la persona a explorar las causas, consecuencias y alternativas de situaciones críticas cotidianas** buscando el **apoyo de su grupo de mutua ayuda**. Este grupo debe circunscribirse al tema asignado para la sesión.

#### Procedimiento

##### *Tiempo de duración*

Una hora como máximo

##### *Responsable*

Terapeuta formado en la metodología de grupo

##### *Metodología sugerida*

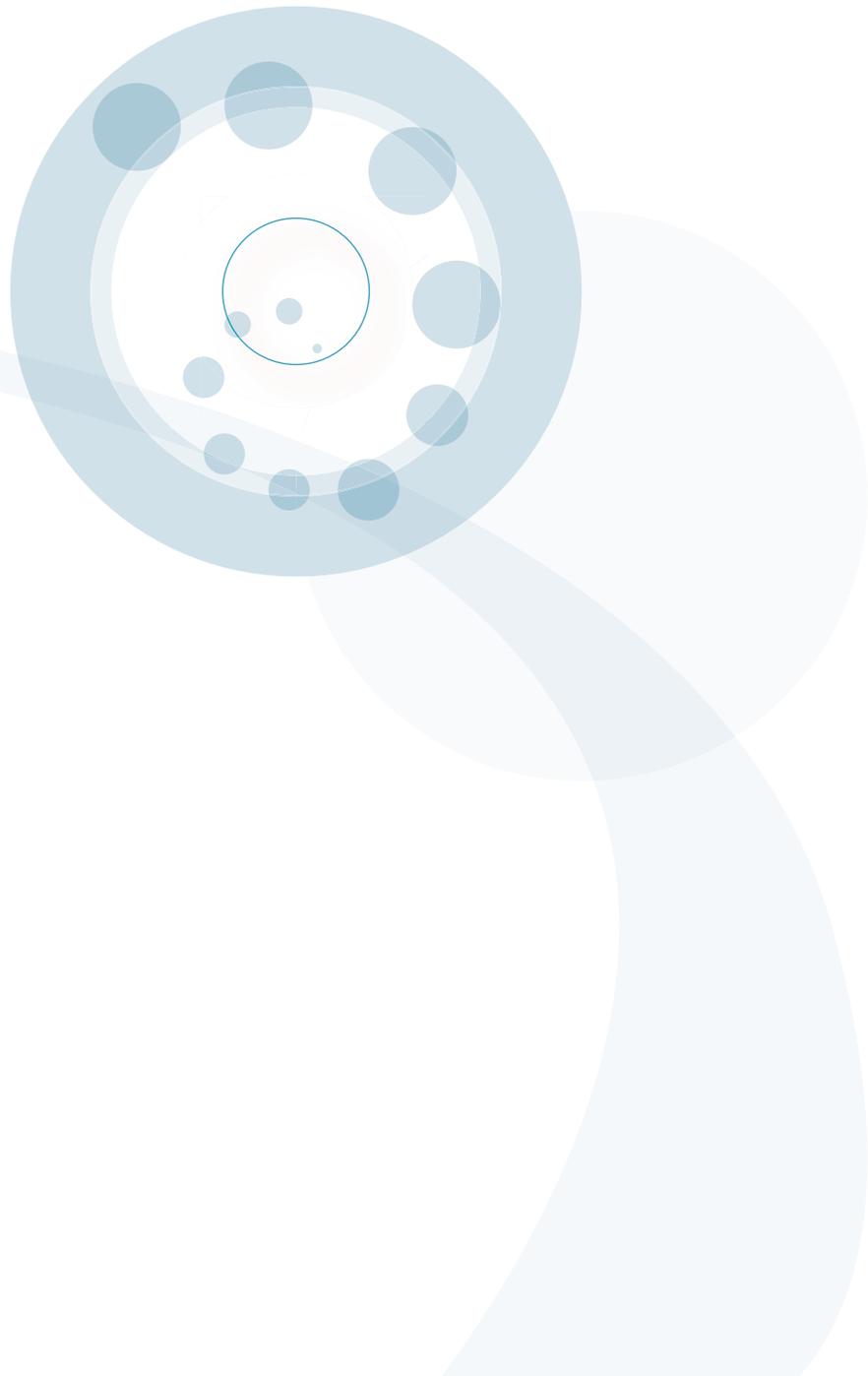
- Lectura de poema, canción, frase reflexiva o filosofía (poema breve terapéutico elaborado entre todos los miembros del grupo)
- Motivación para iniciar el grupo, de acuerdo con el tema manejado durante la semana
- Evaluación de estados de ánimo de los asistentes por parte del terapeuta

responsable, realizando brevemente retroalimentación positiva en los casos que se amerite

- De acuerdo con lo expresado en el punto anterior, se motiva a hablar a la persona que se encuentra más inquieta o en situación crítica. Se da un tiempo prudencial para expresarse. El grupo puede hacer preguntas sobre la situación, respetando siempre la vida íntima de quien se encuentra expresando una situación personal
- Se abre espacio para las alternativas reflexivas a realizarse por parte de los compañeros de grupo –evitando que se den instrucciones o señalamientos de tipo moral–, recordando al grupo que las alternativas a brindar deben nacer de la propia experiencia y expectativas, evitando prejuzgar, criticar o “sermonear”
- Se hace una síntesis con la persona que ha expresado su situación crítica, sobre las diferentes reflexiones dadas por sus compañeros, retomando las más llamativas y aplicables a criterio de la persona, que ha sido beneficiada con el grupo de apoyo

<sup>37</sup> De Salvador, G. 2006. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.

- Se hace una revisión de los estados de ánimo de los demás integrantes del grupo y de la forma como ha sido vivida por cada uno la situación crítica explorada en el grupo, buscando encontrar las enseñanzas obtenidas en la vivencia de esta dinámica
- Se da paso a la autoevaluación de estados de ánimo, conclusiones y dinámica grupal breve (cuando el grupo termine desanimado)
- Lectura de poema, canción, frase reflexiva o filosofía (poema breve terapéutico elaborado entre todos los miembros del grupo)
- Consignar conclusiones en diario terapéutico.



## Anexo 4

### Grupo reflexivo<sup>38</sup>

#### *Tiempo de duración*

Una hora

#### *Realizado por*

Profesional en Psicología o Trabajo Social entrenado en intervención grupal

#### **Objetivo**

**Brindar un espacio terapéutico** donde el joven o su red apoyadora puedan encontrar orientaciones más precisas sobre dudas, inquietudes o incertidumbres vividas con respecto a la participación en un grupo de mutua ayuda.

#### **Procedimiento**

- Lectura de frase, poema o canción, acorde con el tema a tratar en el grupo
- Agradecimiento por la participación
- Motivación para la participación en grupo
- Evaluación de los estados de ánimo
- Exploración de dudas e inquietudes de los asistentes
- Brindar el espacio a las personas que quieran verbalizar su situación en particular vivida en la semana
- Verbalización por parte del grupo de las situaciones positivas y negativas observadas en lo expresado por su compañero de grupo y solicitud de aclaración para aspectos confusos respecto a la situación que se esté abordando
- Reflexión dirigida por el terapeuta responsable del grupo sobre las consecuencias que ha acarreado esta situación en los miembros del grupo. Se tienen en cuenta para ello las diferentes intervenciones realizadas por las personas a lo largo de la sesión
- Se motiva al grupo a reflexionar sobre las alternativas dadas en el pasado ante la misma situación, determinando cuáles han sido efectivas y cuáles no, así como las fortalezas con las que cada uno cuenta el día de hoy para superar estas situaciones críticas
- Autoasignación de tarea para superación de situación actual para cada uno de los miembros del grupo, observando en este compromiso tres características: que

<sup>38</sup> De Salvador, G. 2006. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.

sea una meta clara, concreta y de fácil realización en este momento

- Consignación de la tarea respectiva en los diarios terapéuticos
- Pequeña dinámica grupal y cierre.



## Anexo 5

### Intervención mixta

#### *Tipo de intervención*

Mixta

#### **Objetivo**

**Indagar con el joven y su familia sobre una situación actual** que se está presentando en la casa o en las visitas de la familia a la institución **y que dificulta el proceso de compromiso familiar de autocontrol y autorregulación o el adecuado acompañamiento familiar, en momentos específicos, buscando alternativas de acción.**

#### **Procedimiento**

- Agradecimiento por asistir al encuentro mixto individual
- Se especifica el objetivo de la intervención
- Evaluación de la situación actual del joven en su casa
- Identificación de problemas presentes en la situación problema del joven y su familia
- Verbalización del joven acerca de la situación con su familia
- Verbalización de la familia acerca de la misma situación

- Clarificación por parte del joven y el familiar sobre lo que piensan y sienten frente a la situación analizada en el encuentro, el por qué se presentó el problema, cómo los afecta y cómo obstaculiza el poder tener una relación clara y abierta
- Motivación a la familia a buscar alternativas de acción para mejorar la situación actual, al igual que buscar en unión al joven propuestas de resolución de fácil aplicación
- Se concretan las alternativas a realizar a corto tiempo –no mayor a 15 días–
- Evaluación de sentimientos durante la sesión y recomendaciones para próximos encuentros
- Agradecimiento y despedida.

#### *Resultados esperados*

1. Obtener un mayor seguimiento del joven y su familia en cuanto al funcionamiento familiar.
2. Lograr más claridad con respecto al programa GMA y al proceso que se está llevando a cabo.
3. Buscar que tanto el joven como su familia obtengan alternativas de acción frente a la situación problema.



## Anexo 6

### Grupo de evaluación al finalizar el programa del grupo de mutua ayuda

#### Objetivo

Sensibilizar a la familia del joven sobre los alcances, logros y alternativas obtenidas por el adolescente durante su participación en el Grupo de Mutua Ayuda. El grupo lo conforman como máximo tres jóvenes y sus familiares (de ser posibles no más de dos personas por cada uno).

#### Procedimiento

Se ubica cada joven al lado de su familiar o acudiente en un gran círculo y se procede al siguiente programa:

- Lectura de la filosofía elaborada por los jóvenes del grupo, un poema o una canción
- El grupo asigna un coordinador responsable de dar la palabra a cada joven y un coordinador de familias para asignar la palabra a los adultos
- Se explica la metodología del grupo: cada joven leerá su autoevaluación, comenzando por sus logros; luego expone su mayor dificultad en el proceso en el grupo de mutua ayuda, para lo cual solicita una alternativa al adulto acompañante o al profesional responsable del programa GMA, cuando el familiar no haya acudido al grupo o en los casos que carezca de familia de apoyo. Acto seguido el joven recibe la alternativa a su problemática y al final del grupo cada joven da las alternativas que él considere, orientando a su familia, el programa de grupos de mutua ayuda, el profesional responsable del GMA y a sí mismo. Este procedimiento se realiza con cada joven del grupo
- Las familias dan conclusiones sobre lo aprendido en el grupo.



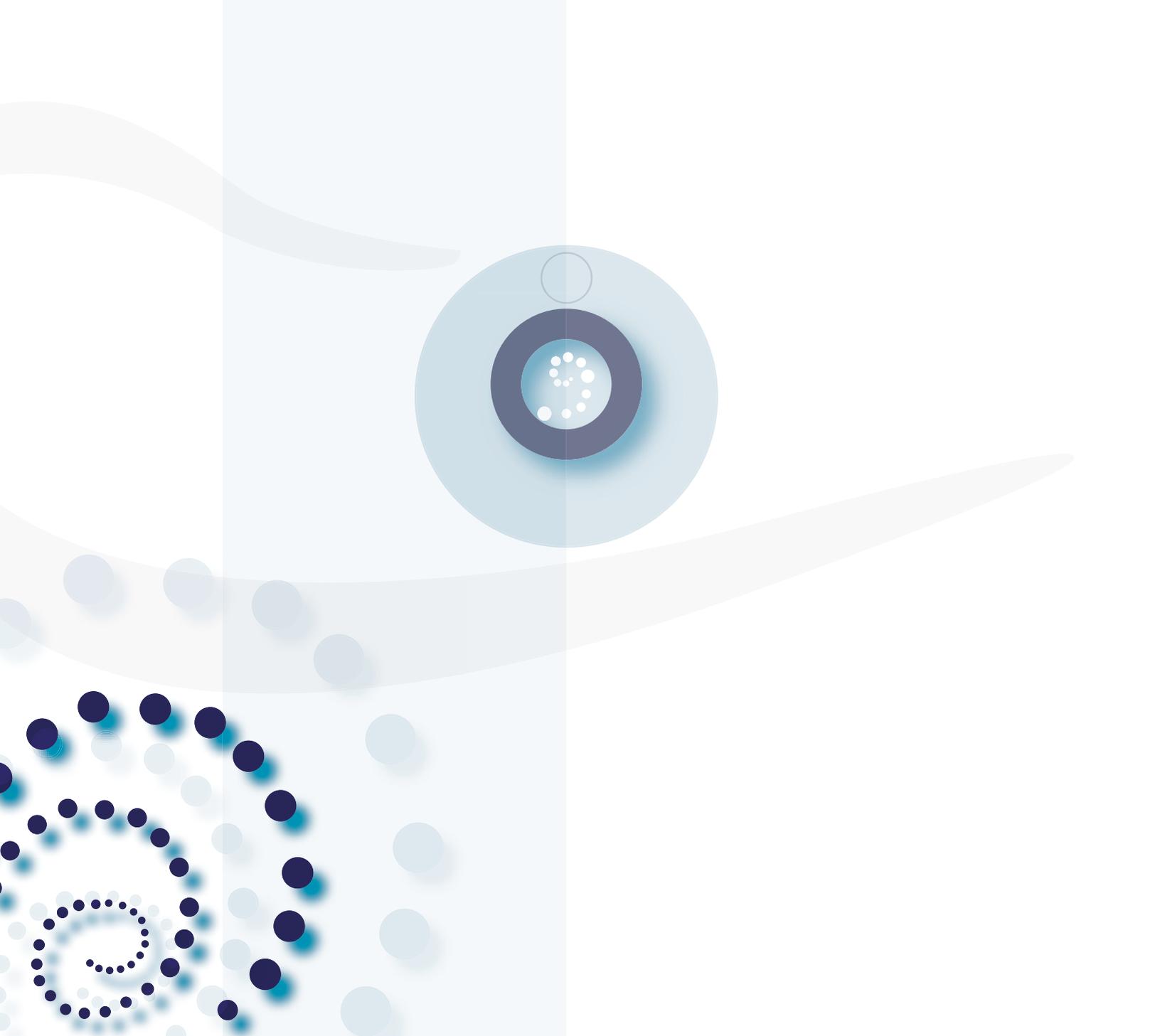
## Anexo 7

### Flujograma del proceso de atención en medio familiar

- Proceso de oficialización de derivación a grupos de autoayuda y mutua ayuda
- Derivación de caso desde programa de sensibilización “Gozar sanamente”
- Entrevista de motivación para aceptación de ayuda por medio de grupos de autoayuda y grupos de apoyo
- Firma de contrato pedagógico con defensor de familia del centro zonal de ICBF respectivo
- Ubicación en medio familiar grupos autoayuda
- Presentación del programa grupos de autoayuda por parte del profesional responsable en el Centro Zonal del ICBF o en la ONG contratista del SNBF
- Inscripción en grupo de autoayuda respectivo, con especificación de días, horas y sitio donde se realiza
- Asignación de número de registro y hoja para firma de asistencia a todo el proceso de atención mediante grupos de autoayuda
- Asistencia a proceso grupos de autoayuda
- Conocimiento de personas de su grupo de autoayuda: normas, derechos y deberes
- Ingreso a grupo de autoayuda y realización de todo el proceso
- Graduación de la persona que finaliza su proceso en grupos de autoayuda
- La persona que finalice su proceso en grupos de autoayuda se integra a programas comunitarios de ayuda social o liderazgo –clubes prejuveniles o juveniles–
- Si no hay asistencia regular o hay reincidencias en consumo de sustancias psicoactivas, desde alcohol, se deriva al Centro Zonal del ICBF respectivo, para llamado de atención y derivación al siguiente nivel de atención en medio familiar: grupo de mutua ayuda
- En los grupos de mutua ayuda se realiza el conocimiento de las demás personas del grupo y de sus normas, derechos y deberes.
- Asignación de acompañante terapéutico que servirá de soporte durante toda la realización del proceso de atención
- Ingreso a grupo de mutua ayuda y realización de todo el proceso
- Graduación de la persona que finaliza su proceso en grupos de mutua ayuda

- La persona que finalice su proceso en grupos de mutua ayuda se integra a programas comunitarios de ayuda social o liderazgo –clubes prejuveniles o juveniles–
- Si no hay asistencia regular o reincidencia en ingesta de sustancias psicoactivas desde alcohol, se deriva al centro zonal del ICBF respectivo, para llamado de atención y derivación a entrevista especializada para ubicación en medio familiar especializado, según la etapa de habituación: ambulatorio soporte, ambulatorio externado y ambulatorio seminternado
- Graduación de la persona que finaliza su proceso en ambulatorio respectivo
- La persona que finalice su proceso en algunas de las modalidades ambulatorias puede vincularse a programas comunitarios de ayuda social o liderazgo –clubes prejuveniles o juveniles–
- Si no hay asistencia regular o reincidencia en ingesta de sustancias psicoactivas, desde alcohol, se deriva al centro zonal del ICBF respectivo, para llamado de atención y derivación a medio institucional comunidad terapéutica breve
- Graduación de la persona que finaliza su proceso en la modalidad residencial con enfoque de comunidad terapéutica breve
- La persona que finaliza su proceso en modalidad residencial –comunidad terapéutica breve– se deriva a programas comunitarios de ayuda social o liderazgo –clubes prejuveniles o juveniles–.🌀





## Bibliografía

- Alvarado, S. Autoayuda en la recuperación de la adicción. En: <http://www.adicciones.org/tratamiento/proceso/autoayuda.html>.
- Alcohólicos Anónimos. Los doce pasos. Las doce tradiciones. Central Mexicana de Servicios Generales de la Asociación de Alcohólicos Anónimos, A.C.
- Campuzano, M. Revisión histórica de algunas corrientes teóricas en psicoterapia de grupo. En: Revista de análisis grupal, IV (4): 3-23.
- Campuzano, M. Grupos de autoayuda y psicoanálisis grupal. En: Revista LiberAddictus: 2. En: <http://www.liberaddictus.org/Pdf/0137-12.pdf>.
- De Salvador, G. 2007. La intervención en comunidades terapéuticas. Documento Fundación Prever.
- De Salvador, G. 2006. Programas Soporte en Contexto Socio Familiar. Documento Fundación Prever.
- De Salvador, G. 2006. Red de atención socio comunitaria para personas en vulnerabilidad afectivo-emocional. Secretaría de Salud de Bogotá. Asesoría de la Fundación Prever.
- Documento de discusión de la Comisión Nacional de Reducción de la Demanda de Drogas sobre el Plan Nacional de Reducción del Consumo de Drogas 2009-2010.

- Esparza D. Estrategias de intervención frente al estrés postraumático. Universidad de Valencia, España.
- Fraternidad de Grupos de Autoayuda y Ayuda Mutua. Introducción a los grupos de autoayuda. México. En: [http://www.ayudamutua.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=49:introduccion-inicio&catid=45:introduccion-inicio&Itemid=233](http://www.ayudamutua.org/index.php?option=com_content&view=article&id=49:introduccion-inicio&catid=45:introduccion-inicio&Itemid=233).
- Grupo Cambio de Vida. Poco a poco se llega lejos. Doce pasos. En: <http://mx.geocities.com/grupocambiodevida/12pasos.html>.
- Grupos de Autoayuda y Grupos de Reflexión. Centro Integral para la Mujer de Aleara, Argentina. En: [http://www.aleara.com.ar/seccultura\\_cima.htm](http://www.aleara.com.ar/seccultura_cima.htm).
- Los Grupos de Autoayuda, fraternidades basadas en la ayuda mutua. (Recuperado de [http://www.adicciones.org/recuperacion/grupos\\_autoayuda.html](http://www.adicciones.org/recuperacion/grupos_autoayuda.html))
- Llopis, J. 2005. Redes sociales y apoyo social. Una aproximación a los grupos de autoayuda. Antropología social y cultural. Revista Periferia. (3). España. En: [http://antropologia.uab.es/Periferia/english/number3/periferia\\_3\\_2.pdf](http://antropologia.uab.es/Periferia/english/number3/periferia_3_2.pdf).
- Max-Neef, Manfred et ál. 2001. Desarrollo a escala humana. Ed. Cepaur. Santiago de Chile.
- Montaña F., Rolando. 2003. Grupos de autoayuda: Una cultura de espacios sociales de sostén para el trabajo grupal y la ayuda mutua. Memorias del II Foro Nicolaita de Psicología. Universidad Autónoma de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México, noviembre.
- Musitu, G Introducción a la Psicología comunitaria, El apoyo social en la intervención comunitaria: grupos de apoyo y grupos de autoayuda: 216-229.
- Puchol, David. Estrategias de intervención frente al estrés postraumático. Universidad de Valencia, España.
- [www.adicciones.org/recuperacion/grupos\\_autoayuda](http://www.adicciones.org/recuperacion/grupos_autoayuda).
- [www.adicciones.org/recuperacion/grupos\\_autoayuda.html](http://www.adicciones.org/recuperacion/grupos_autoayuda.html). Los grupos de autoayuda, fraternidades basadas en la ayuda mutua.



Esta  
publicación  
carácter <sup>es de</sup>  
educativo.

Está prohibida  
su venta  
y comercialización.





Instituto Colombiano de Bienestar Familiar  
Av. Cra. 68 N° 64C - 75, Bogotá - Colombia  
PBX: 437 76 30  
Línea gratuita nacional Bienestar Familiar 01 8000 91 80 80  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)

Estado Comunitario: desarrollo para todos