

Cómo hacer un grupo de apoyo

En este artículo: [Busca ayuda](#) [Planifica tu grupo de apoyo](#) [Empieza tu grupo de apoyo](#)

Atravesar circunstancias difíciles puede ser una experiencia agotadora emocional y mentalmente. Tener un grupo de apoyo puede hacerte sentir menos solo o estresado y puede darte una sensación de control sobre la situación.^[1] Aunque actualmente no conozcas a nadie que haya pasado por tus experiencias particulares, puedes buscar consejo de otros y formar una comunidad de apoyo.

Parte
1

Busca ayuda

1 Busca grupos existentes. Lo más probable es que al menos exista un grupo nacional. Tal vez puedas unirte a un grupo existente o, en caso de que no haya ningún grupo en tu área, entonces quizás puedas formar un “grupo satélite” si tienes valores e intereses en común.^[2]

- Para encontrar algún grupo nacional existente, busca los términos y condiciones que requieres con las palabras “grupo de apoyo”. También puedes precisar tu búsqueda añadiendo tu ciudad local o tu distrito.
- Consigue alguna guía de instrucciones o un kit para iniciar grupos, los cuales ofrecen las organizaciones nacionales (muchas los proveen de manera gratuita en línea). Si no hay ningún grupo nacional, fíjate si entre los resultados de búsqueda hay algún “grupo modelo” en alguna parte del mundo con el que te puedas poner en contacto y al que puedas duplicar en tu área. Prueba con los sitios de grupos sociales y las páginas de redes sociales para saber si existen grupos locales.

2 Pregunta a otros grupos cómo empezaron. Aprender de otros, aunque esos grupos aborden necesidades diferentes que el grupo que quieres empezar, puede ayudarte a planificar todo lo que necesitarás desde el principio.

3 Busca asistencia profesional antes de empezar un grupo de apoyo. De esta manera, una vez que organices tu grupo, tendrás la guía que necesitas para empezar. Los trabajadores del servicio social, los sacerdotes y los médicos (o los terapeutas) pueden ser útiles de diferentes maneras (desde proporcionar referencias o lugares para llevar a cabo la reunión hasta localizar otros recursos necesarios).^[3]

Parte
2

Planifica tu grupo de apoyo

1 Entiende tu motivación para empezar un grupo de apoyo. Aunque es perfectamente aceptable necesitar el apoyo de otros, no debes empezar un grupo de apoyo únicamente por tus propias necesidades. Usa tu experiencia y la comprensión de tus necesidades para ofrecer ese apoyo de manera mutua, asegurándote de que “todos” en el grupo tengan el apoyo que necesitan para sus problemas.^[4]

2 Determina el alcance de tu grupo. Debes ayudar a todas las personas posibles, pero si un grupo se vuelve muy grande puede ser difícil permitir que todos hablen el tiempo adecuado. Al mismo tiempo, no debes limitar o restringir demasiado los parámetros del grupo. Conocer el alcance ideal del grupo te ayudará cuando llegue el momento de abrirlo a otros.^[5]

3 Determina si tu grupo de apoyo será un grupo temporal, de corto plazo, estacional o permanente y a tiempo completo. Saber si trabajarás bajo restricciones de tiempo te ayudará a planificar la agenda del grupo y a determinar qué es lo que se tiene que lograr y cuándo.^[6]

- Pregúntate si los problemas que piensas abordar son permanentes, de larga duración, temporales o cíclicos. El apoyo a personas con problemas crónicos de salud requerirá un grupo permanente, pero un grupo de apoyo para estudiantes que tienen dificultades en la escuela, por ejemplo, no necesitará llevarse a cabo durante el verano, cuando no hay clases.

4 Considera la frecuencia con que el grupo debe reunirse. ¿Los problemas son lo suficientemente graves para justificar una o incluso dos reuniones a la semana? ¿Los participantes necesitarán tiempo para implementar estrategias y planificar reuniones futuras? ¿Hay algún sistema de apoyo establecido en caso de emergencias durante el tiempo entre las reuniones?

5 Determina el formato del grupo. Los tres formatos más comunes de grupos de apoyo que valen la pena examinar son:

- **Basado en el currículo.** En el que las lecturas se “asignan” y las discusiones se centran en torno a los temas de una lectura dada.
- **Basado en el tema.** En el cual los temas se introducen y las discusiones se centran en torno al tema de la semana.
- **Foro abierto.** En el cual no hay una estructura predeterminada y los temas de discusión varían a medida que los miembros los propongan.^[7]

6 Busca un lugar y un horario adecuados para la reunión. Trata de conseguir un espacio de reunión gratuito o de bajo costo en una iglesia local, en una biblioteca, en un centro comunitario, en un hospital o en una agencia del servicio social. Las sillas se pueden acomodar en círculo para evitar el formato de conferencia.^[8]

- Busca una capacidad ligeramente superior a la cantidad de personas que esperas. Un espacio de reunión muy grande se sentirá cavernoso y vacío; uno pequeño se sentirá apretado e incómodo.

7 Busca a personas con ideas afines. Busca a otros que compartan tu interés en empezar un grupo haciendo circular un volante o una carta que diga específicamente cómo ponerse en contacto contigo si están interesados en “reunirse con otros para empezar” un grupo. También puedes pedir a las personas que te conozcan que te recomienden a otros que puedan estar interesados.^[9]

- Incluye tu primer nombre, tu número de teléfono y cualquier otra información pertinente.
- Haz copias y publícalas en lugares que pienses que sean apropiados (por ejemplo, en una página web de una comunidad local, en una biblioteca, en un centro comunitario, en una clínica o en una oficina de correos).
- Envía copias por correo a personas clave que creas que conozcan personas como tú. Envía tu nota para que la publiquen los periódicos y los boletines de las iglesias. Además, revisa si hay un “centro de información para grupos de autoayuda” que funcione en tu área y que pueda ayudarte a empezar.

8 Promociona las reuniones de tu grupo de apoyo en rondas. Envía una notificación inicial con varias semanas de anticipación (si es posible), luego envía una notificación, a manera de seguimiento, unos días o una semana antes del evento. Esto ayudará a maximizar la exposición y recordará a los interesados que el evento se aproxima.^[10]

Parte 3

Empieza tu grupo de apoyo

1 Lleva a cabo las reuniones de manera eficiente. Después de decidir el formato y la frecuencia del grupo, tendrás que concentrarte en la mejor manera de llevar a cabo cada reunión. Tu grupo puede beneficiarse de tener una estructura o un programa, pero es importante que tenga fluidez y que esté abierto a las necesidades de los miembros.^[11]

- Aclara los objetivos del grupo. Si hay un programa, cíñete a él.^[12]
- Sé puntual y pide a los miembros que también lo sean.

2 Haz un borrador de una declaración de misión o de una declaración de propósitos. Esto se debe hacer con la ayuda y los aportes del grupo central de cofundadores, de manera que todos se sientan parte del proceso y puedan aportar ideas sobre lo que esperan obtener de las reuniones. La declaración de misión debe proveer un marco estructural para los valores, el propósito y las metas del grupo. Además, debe establecer lo que se hará para cumplir esas metas.^[13]

- La declaración de misión debe ser breve y directa. Trata de desarrollarla en 2 o 3 oraciones como máximo.
- Al hacer el borrador de tu declaración de misión, concéntrate en los resultados esperados en vez de en los métodos.
- Con la ayuda del grupo central de cofundadores, discute y corrige tu declaración de misión.
- **No** hagas promesas de triunfo o logro en la declaración de misión. Prometer resultados puede disuadir a los miembros de volver si no logran esos resultados en el tiempo previsto.^[14]

3 Comparte las responsabilidades y delega el trabajo en el grupo. Decide quién será la persona o personas de contacto para el grupo. Considera los roles adicionales que pueden desempeñar los miembros para hacer que el grupo funcione.^[15]

- Decide qué tareas estás dispuesto a confiar a otros en el grupo. Designa esas tareas con pleno entendimiento de que cada rol implicará grandes responsabilidades.
- Sé claro al dar instrucciones y determinar los términos de cada rol.
- Da crédito a todos los que contribuyen. Hazles saber que sus esfuerzos se aprecian.

4 Escoge un nombre para el grupo. Comparte algunas opciones durante la primera reunión para obtener opiniones e ideas adicionales de los miembros antes de decidir. El proceso de escoger un nombre debe ser un aspecto divertido de crear un grupo de apoyo y debe permitir que todos aporten equitativamente.^[16]

5 Difunde y lleva a cabo la primera reunión pública. Permite que el grupo central tenga el tiempo necesario para describir sus intereses y su trabajo. Además, permite que otros tengan la oportunidad de compartir sus puntos de vista con respecto a lo que les gustaría ver que haga el grupo de apoyo.

- Identifica las necesidades comunes que el grupo puede abordar.
- Determina si debes promulgar una política de confidencialidad para mantener dentro del grupo la información compartida en las reuniones. Esto puede tranquilizar a los miembros y hacer que las personas reacias a compartir sus experiencias se sientan más cómodas al salir adelante.^[17]

6 Haz planes para la siguiente reunión. Permite que todos socialicen de manera informal después de la reunión para reforzar el sentido de comunidad y de apoyo mutuo. También debes hacer pasar una hoja de contactos o de correos antes o después de cada reunión para mantener la información de contactos actualizada.^[18]

Consejos

- Desarrolla una lista de referencias para aquellos que necesitan más de lo que el grupo pueda proveer. Ten copias legibles disponibles. La lista puede incluir lo siguiente:
 - Psiquiatras
 - Psicólogos
 - Trabajadores sociales clínicos con licencia
 - Sacerdotes
 - Líneas telefónicas de crisis

Advertencias

- No permitas que una persona alterada o molesta interrumpa o domine la discusión de grupo. El líder o el facilitador puede nombrar un asistente anticipadamente para que lo ayude a disipar estas situaciones cuando surjan. Este asistente puede pedir a la persona que interfiere que lo acompañe a otra habitación o afuera, de manera que se calme y continúe discutiendo el problema en privado.

Referencias

1. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655>
2. http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=peer_start_group
3. <http://www.adaa.org/finding-help/getting-support/support-groups/start-support-group>
4. <http://www.endurance.org/so-you-want-to-start-a-support-group/>
5. <http://www.adaa.org/finding-help/getting-support/support-groups/start-support-group>
6. <http://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>
7. http://www.mirecc.va.gov/visn1/docs/products/Part_I_Peer_Support_Group_Facilitation_Skills_Presentation.pdf
8. <http://fpiesfoundation.org/starting-your-own-support-group/>
9. <http://www.makoa.org/nscia/fact18.html>