

Ayuda mutua



¿Qué es la ayuda mutua?

- Es una serie de mecanismos articulados de los que echamos mano para mantener una relación armónica con nuestro entorno más inmediato, para apoyarse unos a otros y estar al pendiente de lo que puedan necesitar las personas.

Redes sociales de apoyo



Redes sociales de apoyo

- Una red social de apoyo es un conjunto de personas que se reúnen y solidarizan para conseguir una meta en común.
- Es una buena idea involucrarse en una red social de apoyo para no aislarse de la sociedad así como para fomentar el cuidado integral del ser humano.

Redes sociales de apoyo

- Entenderemos por red social a “una práctica simbólica-cultural que incluye el conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permite mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando enfrenta dificultades, crisis o conflictos” (Guzmán, 2003:3).

Clasificación

- Redes de apoyo formales. Son aquellas que se basan en un sistema con una organización burocrática, que persigue objetivos específicos y en la que se involucran profesionales.
- Redes de apoyo informal. Se basan principalmente en relaciones familiares. En general, son éstas las que proporcionan mayor cuidado a las personas viejas.

Redes de apoyo informal

- No podemos pasar por alto el hecho de que el número, tipo y calidad de las relaciones familiares y personales son distintas entre hombres y mujeres.
- Esto es debido a la heterogeneidad en la vejez, es decir, al lugar que las personas obtienen dependiendo de la estructura de sus oportunidades y de acuerdo con su nivel económico o al grupo social al que pertenecen.

- Mientras que el hombre suele desvincularse del entorno familiar y afianzar sus lazos con su ámbito laboral, la mujer, aparte de incursionar cada vez con mayor medida en actividades políticas o económicas, suele poner más cuidado en sus relaciones familiares y afectivas.

- El inicio de la vejez, que normalmente coincide con la jubilación, representa dos visiones (en ocasiones diametralmente opuestas) a la forma en la que se asume esta transición según el género.

- Por lo anterior, es fundamental comenzar a fortalecer (o crear) nuestras redes sociales de apoyo, no sólo porque se favorece la posibilidad de obtener y brindar apoyos materiales e instrumentales sino por el gran impacto que tiene para las personas en la salud en general y en el aspecto emocional en particular.

- Pertener a una de ellas no garantiza necesariamente que el apoyo sea constante ya que es muy posible que éste varíe tanto en el tiempo como en el curso de vida de las personas.

- Las redes de apoyo informal debe complementar (no sustituir) a las redes de apoyo informal para incidir en una mejoramiento de la calidad de vida de las y los ancianos.

¿Qué es el apoyo social?

- Es el conjunto de las transacciones interpersonales o transferencias que implican ayuda, afecto y afirmación. Éstas se presentan como un flujo de información y recursos que circula y se intercambia, en otras palabras, es recíproco.

Tipos de apoyo

- Materiales
- Instrumentales
- Emocionales
- Cognitivos

Apoyos materiales

- Implican un flujo de recursos monetarios (dinero efectivo de forma regular o no, remesas, regalos, etc.) y no monetarios bajo otras formas de apoyo material (comidas, ropa, pago de servicios, entre otras.)

Apoyos instrumentales

- Se refieren a los auxilios “en vivo”, es decir, los que se brindan físicamente a la persona envejecida como: el transporte, la ayuda en labores del hogar, el cuidado y acompañamiento.

Apoyos emocionales

- Se expresan mediante la convivencia con la persona vieja por lo que se hace primordial acompañarla, brindarle cariño, establecer vínculos afectivos, escucharla y preocuparnos por su bienestar.

Apoyos cognitivos

- Se refieren al intercambio de experiencias, a la transmisión de información, al hecho de compartir consejos para solucionar una problemática, entre otros.

¿Qué apoyos brindas a las y los ancianos? ¿Qué harás al respecto?



Grupos de Ayuda Mutua (GAM)

Definición

- Es un foro o espacio en donde las personas comparten un problema o situación similar, se intercambian experiencias y se brindan apoyo mutuo con el objetivo de superar o mejorar su situación, asimismo es una estrategia por medio de la cual se estimula la adopción de estilos de vida saludables al considerar la educación, la actividad física, la alimentación y la recreación de la persona como parte primordial en su tratamiento.

Características de un GAM

- Un Grupo de Ayuda Mutua se conforma por más de tres personas que se reúnen de forma voluntaria y libre (nadie les obliga a asistir) con el objetivo común de reconocer un problema que se comparta dentro del grupo, enfrentarlo y superarlo para salir adelante de esa situación .

Características de un GAM

- No debe estar presente profesional alguno a menos que el mismo grupo lo solicite en aras de tener mayor información sobre el problema al que se le intenta dar solución.
- Elección democrática de un facilitador quien será un hombre o una mujer que por sus cualidades humanas sea capaz de llevar la sesión del GAM de manera adecuada.

Elementos para fortalecer a un GAM

- Comunicación
- Empatía
- Manejo de emociones
- Cooperación
- Negociación
- Solucionar conflictos

Comunicación

- Esta primera etapa se refiere a la integración de las y los participantes dentro del grupo. Es fundamental la presencia de un moderador quien deberá contar con ciertas destrezas para impulsar la intervención del grupo. La comunicación también comprende el acto de escuchar al resto del grupo para ser capaces de intercambiar experiencias y sentimientos.

Empatía

- Entendida como la identificación afectiva de una persona con el estado anímico de la otra, la empatía es necesaria para que exista cierta cohesión entre las y los ancianos. Dicho de manera coloquial, la empatía es la capacidad “de ponerse en los zapatos del otro” para entender mejor la problemática del grupo.

Manejo de emociones

- El objetivo principal del Grupo de Ayuda Mutua es el apoyo emocional. De este modo, el GAM proporciona un espacio en donde puedan ser compartidos una variedad de sentimientos . Por esta razón, se debe hacer sentir a la persona bienvenida y con la confianza suficiente para que exponga su problemática.

Cooperación

- En la medida en que las personas estén dispuestas a compartir sus experiencias, a escuchar al resto de los ahí presentes y a brindarles su apoyo emocional, la cooperación fluirá, se hará recíproca y de esta manera se cumplirá el objetivo principal del GAM.

Negociación

- Esta etapa se refiere a los tratos o acciones dirigidas a la conclusión del convenio o pacto establecido entre los miembros del GAM relacionados con la problemática que se buscó hacer frente desde un principio.
- Negociar implica hacer los ajustes necesarios en nuestro comportamiento y aceptar que tenemos un problema al que demos darle una solución.

Solucionar conflictos

- El GAM puede favorecer a la solución del conflicto por el cual se asistió a él, pero si la persona no está dispuesta a comunicarse, a ser empático, a cooperar, expresar sus emociones y negociar las acciones que está dispuesto a emprender, es muy complicado que pueda encontrar la solución a su problema.

Alentemos a las y los ancianos a involucrarse en un GAM. Los resultados serán sorprendentes



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

