
PROYECTO GRUPOS DE AYUDA MUTUA GAM



ÍNDICE

La Necesidad

El Proyecto

Grupos GAM

Evolución GAM

Futuro



LA NECESIDAD

- Tener un recurso intermedio entre visitas terapéuticas puede ser beneficioso para mantener la continuidad del proceso de sanación.
- Proporcionar espacios seguros donde poder compartir, aprender y recibir apoyo y ayuda mutua, puede fortalecer el progreso terapéutico y promover el bienestar emocional fuera de las sesiones formales de terapia.



EL PROYECTO

- Crear un espacio de apoyo mutuo donde los miembros de la comunidad puedan compartir experiencias, recibir ayuda emocional y práctica, y trabajar juntos para superar desafíos individuales y colectivos.
- Con este proyecto, se espera crear un espacio seguro y solidario donde los miembros de la comunidad puedan encontrar el apoyo necesario para enfrentar los desafíos de la vida y desarrollar relaciones significativas entre ellos.





GRUPOS GAM

Funcionamiento, roles y funciones terapéuticas



GRUPOS DE AYUDA MUTUA GAM

- **Que es un grupo de ayuda mutua o GAM**
- Funcionamiento básico de un GAM
- Roles dentro de un GAM
- Funciones terapéuticas de un GAM

- Un grupo de ayuda mutua, también conocido como GAM, es un espacio donde las personas que comparten una experiencia de salud mental se reúnen para brindarse apoyo, comprensión y aliento mutuo.
- Estos grupos son facilitados por pares o profesionales y ofrecen un ambiente seguro donde los participantes pueden compartir sus experiencias, aprender estrategias de afrontamiento y sentirse comprendidos por quienes atraviesan situaciones similares.
- Los GAM son una parte importante del sistema de apoyo en salud mental y pueden complementar el tratamiento terapéutico formal.

GRUPOS DE AYUDA MUTUA GAM

- Que es un grupo de ayuda mutua o GAM
- **Funcionamiento básico de un GAM**
- Roles dentro de un GAM
- Funciones terapéuticas de un GAM

- En un grupo de ayuda mutua, los participantes se reúnen regularmente en un ambiente seguro y confidencial. Durante las reuniones, pueden compartir sus experiencias, desafíos y logros relacionados con la salud mental.
- Los facilitadores, que pueden ser pares o profesionales, moderan la discusión y fomentan la participación equitativa de todos.
- Se establecen normas para promover el respeto, la confidencialidad y la empatía entre los miembros. Además, se pueden ofrecer recursos y herramientas prácticas para el manejo de síntomas y el bienestar emocional.
- El objetivo principal es brindar apoyo mutuo y fortalecer la resiliencia de los participantes en su proceso de recuperación.

GRUPOS DE AYUDA MUTUA GAM

- Que es un grupo de ayuda mutua o GAM
- Funcionamiento básico de un GAM
- **Roles dentro de un GAM**
- Funciones terapéuticas de un GAM

Estos son algunos de los roles principales en un Grupo GAM

- ****Facilitador / Dinamizador****: Contribuye regularmente a las discusiones, comparte experiencias, brinda apoyo y ofrece perspectivas útiles a otros miembros del grupo.
- ****Moderador****: Se asegura de que se respeten las reglas del grupo y de que todos se sientan seguros y cómodos durante las reuniones.
- ****Usuario****: Alguien que recién se une al grupo y está explorando cómo puede beneficiarse de la experiencia compartida y el apoyo mutuo o algún usuario ya veterano, o usuario observador.

GRUPOS DE AYUDA MUTUA GAM

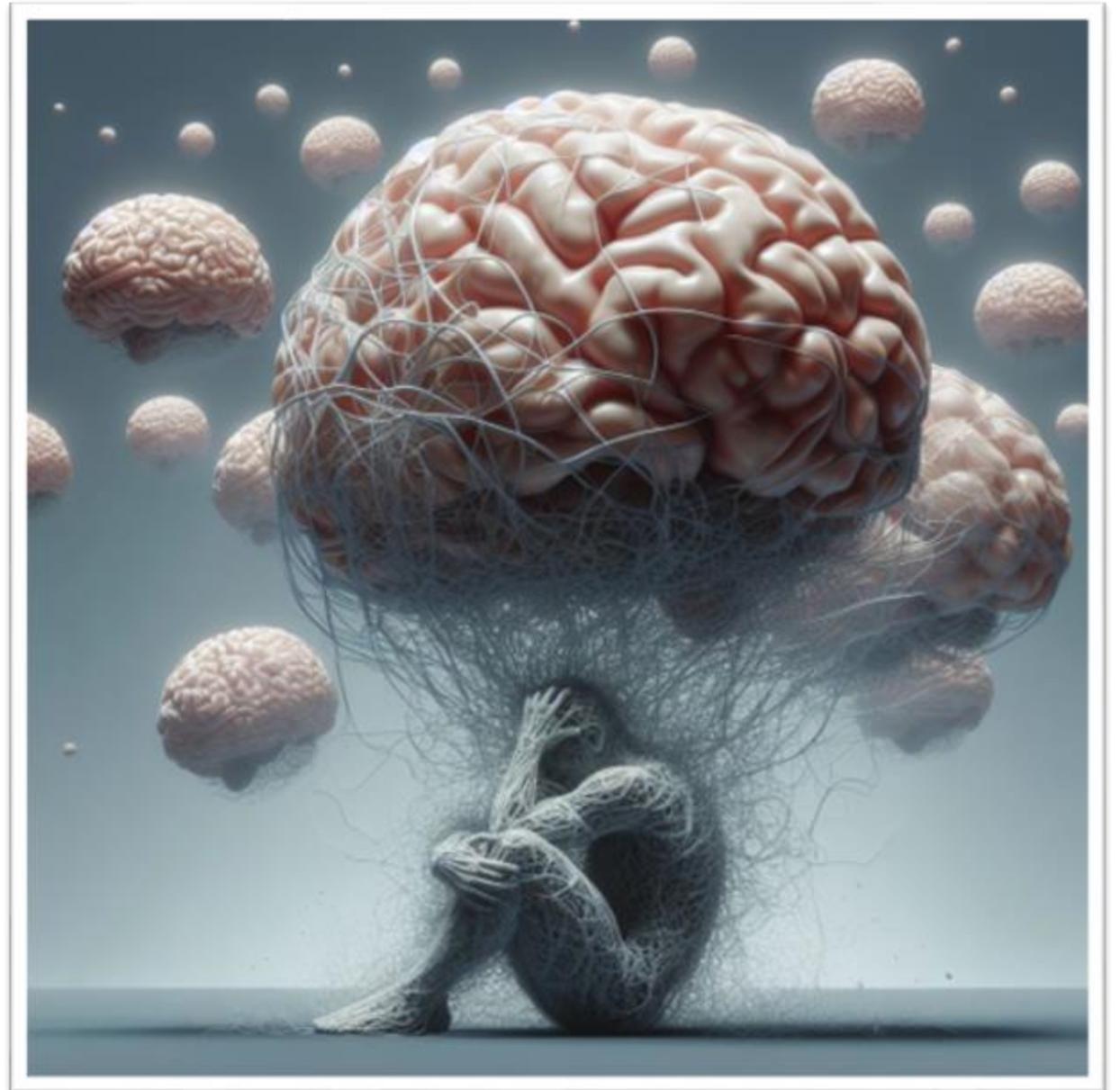
- Que es un grupo de ayuda mutua o GAM
- Funcionamiento básico de un GAM
- Roles dentro de un GAM
- **Funciones terapéuticas de un GAM**

- Los grupos de ayuda mutua (GAM) pueden cumplir varias funciones terapéuticas importantes:
- ***Apoyo emocional****: Proporcionan un espacio seguro donde los miembros pueden compartir sus experiencias, desafíos y emociones sin temor a ser juzgados. Este apoyo mutuo puede reducir la sensación de aislamiento y promover la conexión social.
- ****Validación y comprensión****: Los miembros del grupo pueden sentirse comprendidos y validados al saber que no están solos en sus luchas. La comprensión compartida puede ayudar a reducir la culpa, la vergüenza y el estigma asociados con los problemas de salud mental.
- ****Intercambio de recursos y estrategias****: Los participantes pueden aprender unos de otros sobre estrategias de afrontamiento efectivas, habilidades para manejar el estrés y recursos disponibles en la comunidad. Este intercambio de información práctica puede complementar el tratamiento terapéutico formal.
- ****Modelado de roles positivos****: Ver a otros miembros del grupo que están progresando en su recuperación puede servir como un modelo inspirador y motivador para los demás. Esto puede ayudar a fomentar la esperanza y la resiliencia en los participantes.
- ****Reconstrucción de la identidad****: Al compartir historias personales y recibir retroalimentación positiva de otros miembros, los participantes pueden reconstruir una identidad más positiva y centrada en la recuperación.
- ****Responsabilidad mutua****: Los miembros del grupo pueden alentarse mutuamente a establecer y alcanzar metas relacionadas con su bienestar emocional y su recuperación. El sentido de responsabilidad hacia el grupo puede motivar a los participantes a mantenerse comprometidos con su proceso de mejora. En conjunto, estas funciones terapéuticas ayudan a fortalecer el bienestar emocional y promover la recuperación en un entorno de apoyo y comprensión mutua.

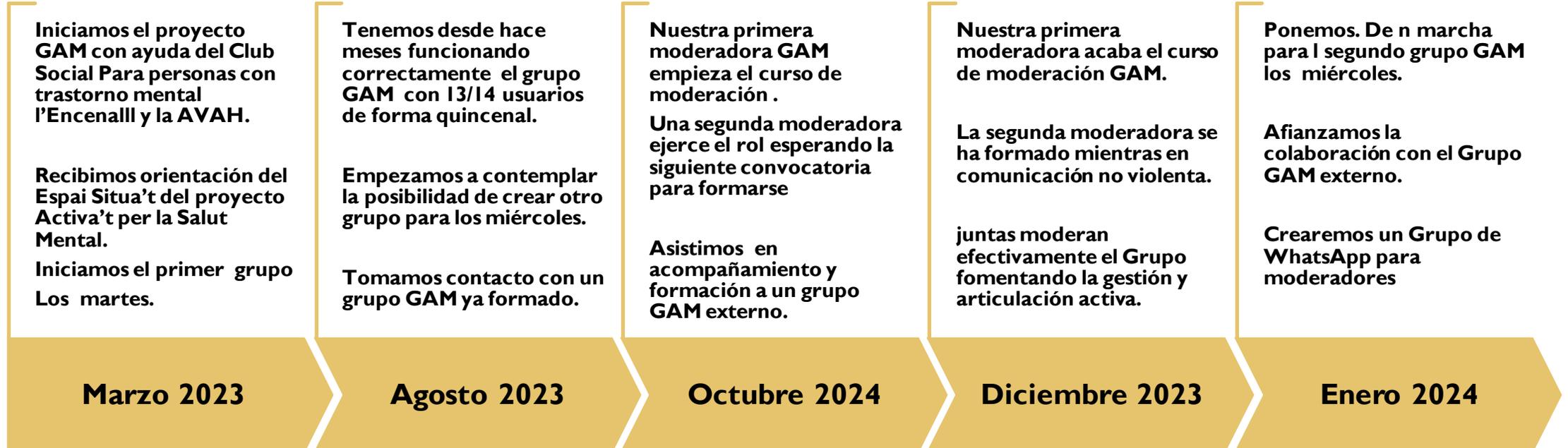


EVOLUCIÓN PROYECTO GAM

Creación y evolución



LÍNEA TEMPORAL DEL PROYECTO GAM

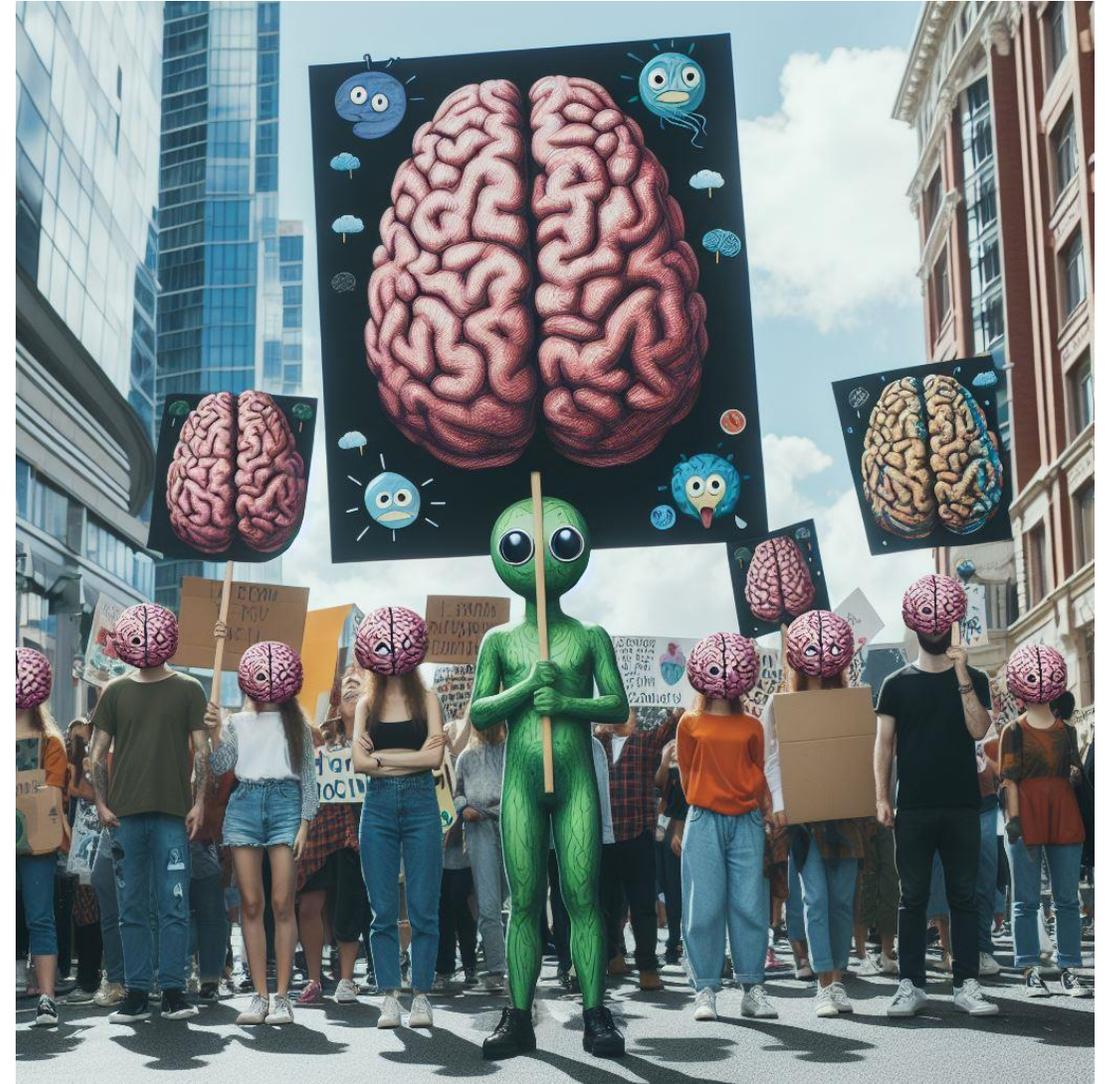


ÍNDICE DE RESULTADOS

	GAM Martes	GAM Miercoles	GAM Externo	Media
Asistencia	95	95	50	71,6
Participación	90	50	90	76,6
Compromiso	95	80	30	68,3
Satisfacción	95	90	30	71,6

CONSOLIDACIÓN Y EXPANSIÓN

Proyectos de expansión Grupos GAM



CONSOLIDACIÓN

Retos conseguidos

- Formación voluntarios.
- Consolidación Grupos
- Acompañamiento Grupos externos
- Temas de interés autogestionados
- Promoción del empoderamiento
- Promoción de la autonomía personal

Estandarización y normalización

- Estandarización de todos los documentos
- Nuevo protocolo de acceso
- Cobertura usuarios externos
- Actas por grupos
- Documentación del proyecto
- Difusión del proyecto

PROYECTO DE EXPANSIÓN

Bienestar emocional CAP

- Promover la creación de Grupos GAM
- Acompañamiento, soporte y dinamización
- Consolidación y resultados

Salud Mental CSMA

- Promoción de grupos en primera persona
- Soporte a sus grupos, como pacientes expertos
- Soporte, ayuda y dinamización en los grupos
- Promoción de la formación

Salud Mental Post-ingreso

- Acompañamiento a personas sin red social durante sus ingresos en centros terapéuticos
- Acompañamiento post-ingreso, ofreciendo ayuda, recursos y continuidad en el seguimiento
- Inserción en una red de primeras personas, empáticas y comprometidas

NUESTRO EQUIPO



Manuel García Peña
Facilitador / Dinamizador
Formador de formadores



Sandra Arcos
Moderadora
dinamizadora



Luis Murillo
Facilitador
voluntario



Eva Luis Jiménez
Facilitadora
moderadora

bojos_x_tu ▾ ●



207 **325** **292**
Publi... Segu... Sigui...



CONCLUSIONES

El proyecto Grupos GAM, busca impulsar la creación de grupos de ayuda mutua de diferentes tipos y establecer una red interconectada entre todos ellos.

Ayudará a fortalecer los lazos en estos grupos y a consolidarse como un faro de ayuda en las diferentes etapas de la salud mental tanto personal como comunitaria.

GRACIAS

Manuel García Peña

Bojosxtu@gmail.com

Instagram : @bojos_X_tu

