

# **La experiencia de los grupos de ayuda mutua y autoayuda como soporte emocional al cuidador familiar**

## **Introducción**

El concepto de “ayuda mutua” es algo natural a la condición humana, es la necesidad de poder relacionarse (compartir, buscar ayuda) con otras personas más o menos afines a nosotros a las que poder hacer partícipes de las alegrías, tristezas, temores, dudas, experiencias, situaciones de enfermedad, de peligro, de ansiedad, de conocimientos, etcétera.

La necesidad de buscar a otras personas para relacionarse, para ayudarse ante las adversidades, para compartir los momentos de alegría y gozo es una tendencia natural que acompaña a todas las personas a lo largo de su vida. Es, en definitiva, vivir en sociedad.

Se ha definido “ayuda mutua” como “el intercambio de dar y recibir entre dos o más personas con resultados positivos para la salud de las personas, para el bienestar social de la comunidad en la que viven y de desarrollo del sentimiento de solidaridad y reciprocidad social”.

Todos los cambios sociales, económicos y culturales que se han producido en estos últimos años han hecho que las familias sean mucho más reducidas, que no convivan en el mismo domicilio familiar y, en ocasiones, ni tan siquiera en la misma localidad.

Esto conlleva que, cuando surge un problema o dificultad, sea mucho más difícil encontrar soluciones. El mero hecho de pertenecer a un núcleo familiar pequeño o relativamente pequeño crea ya una sensación de fragilidad e impotencia para hacer frente a determinados problemas que puedan surgir.

En este contexto han nacido y se han desarrollado en los últimos años organizaciones o grupos de personas afectadas por enfermedades, situaciones sociales o problemáticas afines denominados “grupos de ayuda mutua” o “grupos de autoayuda”.

La percepción de soledad, abandono, incompreensión social, problemáticas que superan las propias posibilidades y recursos personales, en definitiva, de necesidades no cubiertas, es lo que ha impulsado la búsqueda de apoyo entre personas desconocidas que viven circunstancias similares.

## **¿Qué son los grupos de ayuda mutua o los grupos de autoayuda?**

Son agrupaciones, formales o no, de personas que se unen porque tienen algo en común, como por ejemplo:

- Estar afectadas por una enfermedad o discapacidad.
- Formar parte de un colectivo excluido o en riesgo de exclusión social.
- Pertenecer a poblaciones que socialmente pueden considerarse vulnerables.
- Tener una determinada situación persona que les obliga a modificar sustancialmente su forma de vida, lo que les acarrea insatisfacción e inseguridad.

En este tipo de grupos, sus miembros se autogestionan (regulan y formalizan sus propias normas de funcionamiento, planteándose objetivos y decidiendo los recursos que van a destinar a su fin).

No hay profesionales dentro de los grupos, aunque, por lo general y a petición del grupo, cuentan con el apoyo y la colaboración de los profesionales de la sanidad, psicología, servicios sociales, etcétera, que precisan en cada ocasión.

En los grupos de autoayuda, las personas deciden encontrarse para:

- Compartir e intercambiar información y experiencias.
- Facilitarse apoyo emocional.
- Buscar posibles soluciones a sus problemas.
- Paliar el sentimiento de soledad ante una situación no deseada.

Algunos grupos deciden realizar actividades formativas, sociales e incluso ofrecer servicios y recursos para sus iguales.

### **¿Dónde y cómo se constituyen los primeros grupos?**

Aunque la historia no es lo más importante para estos grupos de ayuda mutua no son fruto de una moda pasajera, sino que cuentan con una importante trayectoria. Los primeros grupos nacieron en Estados Unidos, en torno al colectivo de Alcohólicos Anónimos.

Pero fue en la década de 1970 cuando aparecieron las primeras organizaciones de afectados por problemas de salud ante determinadas necesidades no cubiertas por la atención primaria.

Las bases de apoyo de este tipo de organizaciones se iniciaron dentro de la Asamblea Mundial de la Salud, en 1978, donde se enfatizó que la asistencia primaria de salud que la asistencia primaria de salud era el punto donde convergían todos los problemas sanitarios de la comunidad y, por tanto, el lugar donde se desarrollaban acciones a fin de conseguir, en el año 2000, salud para todos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) redactó 38 objetivos encaminados a la implicación y participación de todos los agentes sociales involucrados en los procesos de curación, desde el personal sanitario hasta los familiares y los propios afectados.

Dentro de la I Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud de Ottawa en 1986, se sentaron las bases para impulsar la participación social de los distintos grupos. En ese mismo año, la OMS dio apoyo a la creación de un Centro Europeo de Grupos de Ayuda Mutua en Lovaina (Bélgica)

Este modelo, que nació en torno a los temas de salud para su mayor conocimiento y cuidado, pronto encontró eco y réplica en otras muchas esferas de la sociedad: personas en situación de dependencia, mujeres maltratadas, mayores, inmigrantes, viudos, parados de larga duración, mujeres de las zonas rurales, etcétera.

### **¿Qué diferencias hay entre un grupo de ayuda mutua y un grupo de autoayuda?**

Aunque los expertos establecen algunas diferencias, podemos utilizar indistintamente ambos conceptos. Todo grupo de autoayuda es un grupo de ayuda mutua. Las personas que lo integran se ayudan a sí mismas, pero también pueden, y de hecho éste es uno de sus objetivos, ayudar a otras personas del grupo, de tal forma que comparten los problemas pero también la búsqueda de soluciones.

La necesidad de ser ayudado y de ayudar es tan antigua como la humanidad propia, en tanto que forma de apoyo que nace del impulso solidario de los individuos para con los seres más cercanos o que perciben con mayores necesidades.

Con el paso del tiempo y los cambios sociales, fueron surgiendo otros ámbitos más amplios de solidaridad y el concepto de “ayuda” se fue enlazando con el de “apoyo social”. En términos más actuales, se podría hablar de “red de apoyos informales”, diferenciándose así de los apoyos formales, que son los que ofrecen las administraciones.