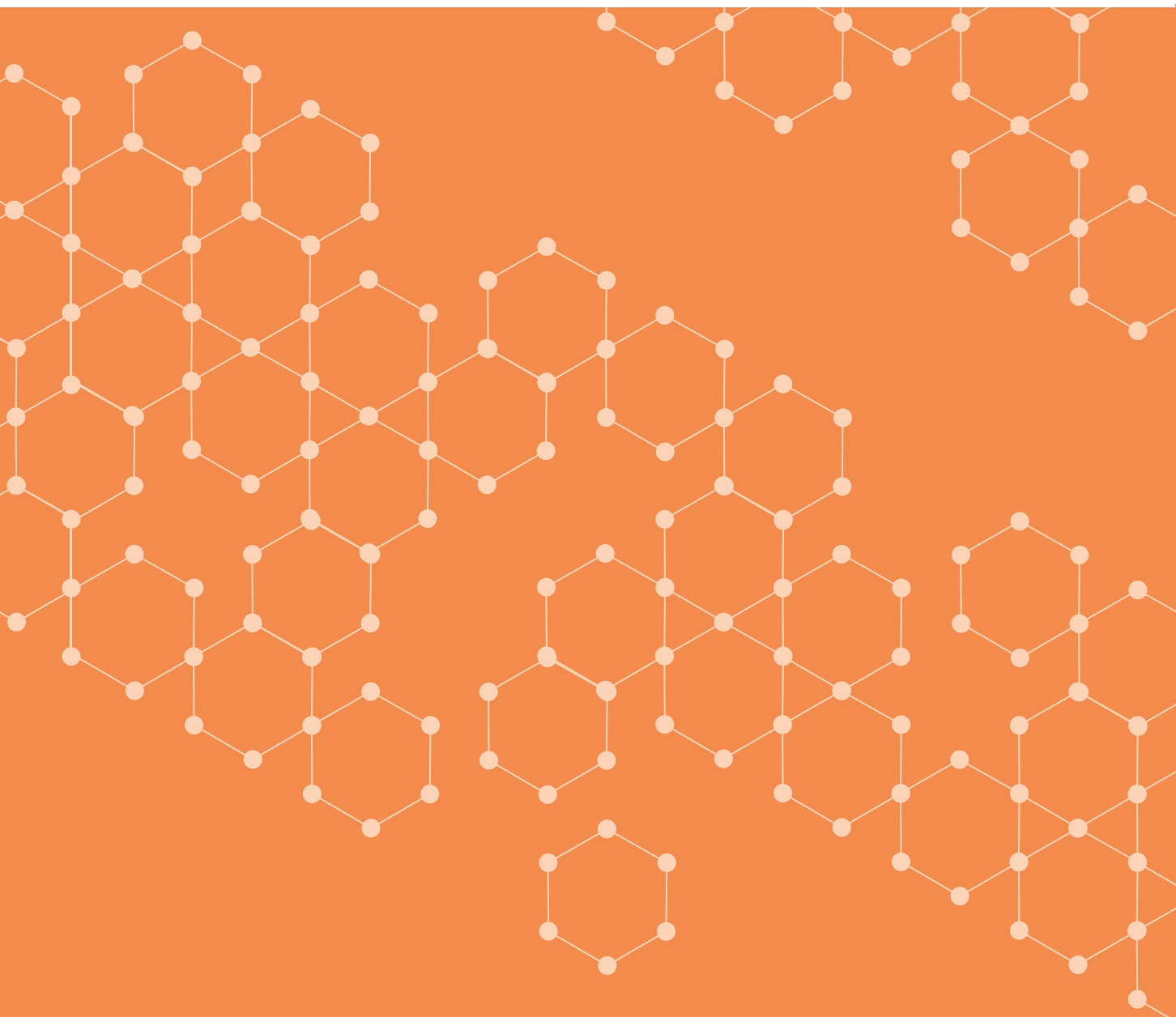


Guía para Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental de personas familiares



La Guía para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en 1.ª persona es un producto del proyecto **Activa't per la Salut Mental**, de la Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya y la Federació Veus, implementado en el marco del Plan Integral de Salud Mental y Adicciones.



Coordinación del proyecto:

Ma Jesús San Pío, *Federació Salut Mental Catalunya*

Miquel Miranda, *Federació Salut Mental Catalunya*

Aleix Causa, *Spora Sinergies*

Autoría:

Spora Sinergies - www.spora.ws

Aleix Causa Bofill

Carla Cordoncillo Acosta

Colaboración:

ActivaMent Catalunya Associació - www.activament.org

Hernán María Sampietro

Laura Sicilia Matas

Diseño:

Studio Moaré - www.studiomoare.com

Odile Carabantes Martínez

Activa't per la salut mental cuenta con la colaboración de:



www.activatperlasalutmental.org

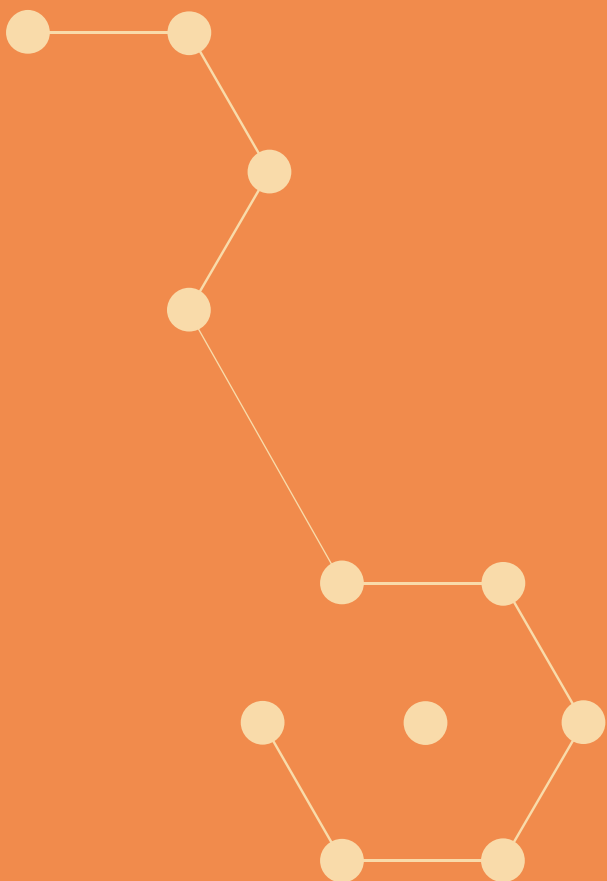
El modelo de GAM que se explica en esta guía ha sido posible gracias a los conocimientos y las experiencias acumulados de las personas tanto en primera persona como familiares de las Federaciones Veus, Salut Mental Catalunya y ActivaMent Catalunya Associació y, en especial, gracias al modelo de autogestión de GAM desarrollado por ActivaMent Catalunya Associació.

SUMARIO

1 Introducción	1
1.1. Presentación de la guía	3
1.2. La guía en el marco del proyecto activa't per la salut mental	5
1.3. Contextualización para las profesionales	6
1.4. Los grupos de ayuda mutua y las entidades de salud mental	6
2 ¿Qué es un Grupo de Ayuda Mutua?	9
2.1. ¿Qué es un gam de familiares de personas con un problema de salud mental?	10
2.2. Los objetivos de un gam	12
2.3. Principios básicos de un gam	13
2.4. Motivos para participar en un gam	15
3 ¿Cómo funciona un GAM?	19
3.1. Las normas básicas del gam	20
3.2. Los pactos adicionales de cada grupo	25
3.3. La moderación	26
3.4. Recomendaciones para favorecer buenas dinámicas	28
3.5. Dinámicas que distorsionan un gam	30
4 Los momentos del GAM	33
4.1. ¿Cómo se constituye un gam?	34
4.2. El crecimiento del gam	38
4.3. El seguimiento del gam	39
4.4. ¿Cómo se cierra un gam?	42
5 Las participantes del GAM	45
5.1. La acogida	46
5.2. El seguimiento de los miembros del grupo	51
5.3. La salida del gam	53
6 Los contenidos del GAM	57
6.1. La salud mental y el cuidado	59
6.2. Otros temas del gam	61

1

Introducción



INTRODUCCIÓN

La irrupción de un problema de salud mental en el seno de un núcleo familiar puede suponer un impacto sobre sus miembros. Las expectativas vitales, los proyectos de vida, las rutinas o las convivencias diarias se pueden ver interpeladas por esta nueva situación. En ocasiones estas situaciones necesitan de un papel activo de las familias, sobre todo en los casos en que nuestro familiar requiere de un acompañamiento y un apoyo en su cuidado.

La familia se convierte en un agente clave en el acompañamiento y el cuidado de sus miembros cuando estos tienen algún problema de salud (tengan o no tengan un problema de salud mental). Asimismo, la responsabilidad en el acompañamiento y el cuidado de los familiares es un fenómeno feminizado, recae en las mujeres y principalmente en las madres. El acompañamiento y, principalmente, el cuidado puede suponer una sobrecarga para las personas cuidadoras, puesto que, además de atender a las necesidades de su propio día a día (trabajo, familia, hogar, etc.), también tendrán que atender a las necesidades de sus familiares.

Las personas cuidadoras, principalmente las madres, tienden a dejar progresivamente de lado sus propias necesidades para dedicarse a dar respuesta a las necesidades de la familia.

De hecho, el cuidado del otro, poco a poco, puede convertirse en la actividad central del día a día. En estas ocasiones, se realiza una renuncia al propio proyecto de vida para garantizar la dedicación a la familia. El ocio, las amistades, el mundo laboral, la pareja, pueden ir perdiendo relevancia en el propio proyecto de vida, incluso pueden llegar a desaparecer.

La entrega a las necesidades de nuestros familiares, con la mejor de las intenciones, puede tener un efecto negativo no deseado, a saber, la asfixia de nuestro familiar en el cuidado. En salud mental, las ganas de ayudar y proteger a nuestros familiares pueden hacernos caer en una sobreprotección y control (comportamientos paternalistas) que no los permita recuperarse y reconstruir su propio proyecto de vida.

En definitiva, el acompañamiento y el cuidado de un familiar son actividades que incorporan una alta carga emocional y una gran movilización de recursos para las familias. Son una actividad que comporta situaciones complejas tanto para las personas cuidadoras como para las personas que reciben el cuidado. Es una actividad que puede empeorar la salud de las personas que la realizan y la de las personas que la reciben. Principalmente, cuando la responsabilidad del cuidado no se distribuye entre diferentes miembros de la familia.

Un acompañamiento y un cuidado sin límites, sin espacios alternativos o independientes a la atención de los problemas de salud mental, sin la distribución de responsabilidades, puede suponer una pérdida de salud y un obstáculo a los procesos de resiliencia de todos los miembros de la familia (tengan o no tengan un problema de salud mental).

Esta Guía pretende ser un punto de apoyo para todas aquellas personas que nos estamos entregando al acompañamiento y el cuidado de un familiar o de una persona querida.

1.1. PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

En esta Guía se define el modelo de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) del Proyecto Activa't partir de la investigación cualitativa «El estado de los GAM en Salud Mental en Cataluña» (2017), la búsqueda en fuentes secundarias y experiencias internacionales en apoyo mutuo y a partir de la experiencia acumulada durante años realizando GAM por parte de la Federació Salut Mental Catalunya, la Federació Veus, la Associació Pro Salut Mental de Catalunya (ADEMM) y Activa-Ment Catalunya Associació.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son un espacio de encuentro en el que los familiares de una persona con un problema de salud mental intentamos ayudarnos mutuamente a la hora de afrontar el acompañamiento y el cuidado de nuestros familiares.

En esta Guía de GAM queremos crear un modelo de grupos de ayuda mutua que nos ayude a:

Hablar de nosotros y expresar lo que sentimos en el acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar.

Promover que los GAM sean un espacio en el que podamos hablar de lo que necesitamos, de lo que sentimos y de lo que queremos ante la situación de acompañamiento y cuidado en la que estamos. Promover hablar de lo que sentimos ante el sufrimiento de nuestro familiar o de lo que necesitamos para poder apoyarlo.

Intercambiar experiencias para entender y aprender un acompañamiento y un cuidado saludables.

Promover que los GAM sirvan para ayudarnos a entender las situaciones que estamos viviendo, a tomar conciencia de las oportunidades y los riesgos que el acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar nos supondrá.

Tomar conciencia del trabajo de las mujeres en el cuidado.

Promover que en los GAM se reconozca el papel de la mujer, principalmente de las madres, en el cuidado de las personas con un problema de salud mental. Las familias tenemos que ser conscientes de que las mujeres de nuestra familia se están responsabilizando del cuidado de nuestros familiares.

Distribuir el trabajo de cuidado entre los diferentes miembros de la familia.

Promover que los GAM sean un espacio para crear propuestas de acompañamiento y cuidado en las que participen diferentes miembros de la familia. Promover que los GAM sean un espacio para potenciar la corresponsabilidad del cuidado.

Luchar contra el estigma y la discriminación.

Promover que los GAM sean un espacio que nos permita tomar conciencia sobre los efectos que tienen nuestros comportamientos y actitudes hacia nuestros familiares con un problema de salud mental. Promover que el GAM nos ayude a entender que a veces comportamientos adoptados con la mejor intención pueden tener efectos de sobreprotección y control que no ayudan a la recuperación de nuestros familiares.

Intercambiar conocimientos sobre el contexto en el que estamos desarrollando el acompañamiento y el cuidado.

Promover que los GAM sean un espacio para poder entender cómo funcionan los servicios de salud mental, los sistemas educativos o las ayudas públicas a través de los cuales nosotros llevamos a cabo el acompañamiento y el cuidado de nuestros familiares. Queremos conocer este entorno desde la experiencia compartida de las familias.

Así, la finalidad de esta Guía es la de proporcionarnos herramientas e informaciones que nos permitan repensar y mejorar el funcionamiento de los GAM ya existentes, así como servir de modelo y orientación a la hora de crear un nuevo GAM. La Guía proporciona respuesta a posibles dudas y cuestiones prácticas del día a día de los GAM, pero también ayuda a que reflexionemos y tomemos conciencia sobre cómo se están afrontando las cuestiones que rodean al GAM.

1.2. LA GUÍA EN EL MARCO DEL PROYECTO ACTIVA'T PER LA SALUT MENTAL

El proyecto *Activa't per la Salut Mental* pretende conseguir que personas con problemas de salud mental, o riesgo de sufrirlos, y sus familiares, puedan convertirse en agentes de salud activos en su propio proceso de recuperación, mejorando así su calidad de vida.

OBJETIVOS:

Proporcionar a las personas con experiencias de salud mental, y a sus familiares, herramientas útiles para la comprensión y gestión cotidiana de su malestar y para la **promoción de su salud mental**.

Aumentar el grado de influencia y control que las personas ejercen en los acontecimientos de sus propias vidas, haciéndolas partícipes y activas en su proceso de **recuperación**.

Desarrollar espacios que mejoren la **cohesión social** como herramienta de disminución de la vulnerabilidad al sufrimiento psicológico y la exclusión de las personas con problemas de salud mental y las familias.

Favorecer la articulación de las redes sanitaria, social, asociativa y otras en el apoyo a las personas con un problema de salud mental y sus familias, para asegurar una **atención adecuada**.

Incorporar las herramientas y actividades del proyecto Activa't a la **cartera de servicios** de la sanidad pública.

Evaluar resultados y medir el impacto del programa en relación con sus objetivos.

Activa't per la Salut Mental es un proyecto de la **Federació Salut Mental Catalunya**, la **Generalitat de Catalunya** (Departamento de Salud y Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familia) y la **Federació Veus** de entidades en 1.ª persona.

Cuenta con la colaboración del **Ayuntamiento de Barcelona**, la **Diputación de Barcelona**, la **Diputación de Girona**, la **Diputación de Lleida**, la **Diputación de Tarragona**, la **Obra Social la Caixa**, la **Fundación Privada Llegendat Roca i Pi** y el **Instituto Catalán de Evaluación de Políticas Públicas**. El proyecto forma parte del Plan Integral de Salud Mental y Adicciones que impulsa el Gobierno con el sector de la salud.

1.3. CONTEXTUALIZACIÓN PARA LAS PROFESIONALES

Los Grupos de Ayuda Mutua son un recurso de apoyo para los familiares que acompañan y cuidan a las personas con un problema de salud mental. Normalmente la Atención Primaria y Salud Comunitaria (APySC) y la Red de Salud Mental están orientadas a dar respuesta al tratamiento del trastorno mental. Por tanto, el enfoque de estas redes está orientado a la atención de la persona con un problema de salud mental. El malestar y las necesidades de los familiares de la persona con un problema de salud mental a menudo quedan fuera de la atención que las redes de salud ponen a disposición de las familias.

Por todos estos motivos, pediríamos a los equipos y las figuras profesionales de la red de salud que tengan en cuenta la existencia de los GAM de familiares. En el ejercicio habitual de sus profesiones, les agradeceríamos que informaran a las familias de la opción de participar en un GAM para que así se puedan beneficiar de ello.

1.4. LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y LAS ENTIDADES DE SALUD MENTAL

Las asociaciones y colectivos vinculados a la salud mental nacen de la necesidad de compartir vínculos de cooperación, de generar espacios de reciprocidad entre las personas y de crear comunidad. En su misión hay unos principios y valores compartidos y comunes con los de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM). Las entidades y los colectivos pueden potenciar el bienestar de las personas que forman parte de ellos, y de la comunidad, en general, a partir del apoyo mutuo que ofrecen los GAM.

Por esta razón, desde el proyecto *Activa't* se considera fundamental y se recomienda que los GAM estén vinculados a entidades de salud mental en primera persona y/o de familiares, o a otros colectivos de salud mental que les den cobertura. Igualmente, el proyecto *Activa't* anima a las entidades a crear grupos de ayuda mutua, ya sea con su propia base social, con la colaboración de otras entidades o con personas de la comunidad.

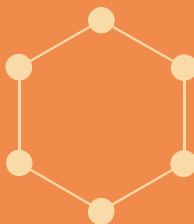
Los GAM conectan a las entidades o colectivos con las necesidades, los deseos y las propuestas de todas las personas. Recíprocamente, la relación con la entidad o colectivo le da al GAM una cobertura estructural que le aporta actividades, acciones y espacios complementarios: reivindicaciones, propuestas de mejora a los servicios de salud mental, organización de jornadas o debates, salidas de ocio, espacios de apoyo individual, etc.

La relación entre las participantes de un GAM y el resto de la entidad o colectivo es un aspecto que hace falta cuidar mucho. Es importante diferenciar y articular el espacio del GAM con los otros espacios y actividades que ofrecen las asociaciones o colectivos organizados. Asimismo, también es importante que las propuestas del GAM lleguen a los órganos de gobierno de las entidades o asociaciones (juntas y asambleas), así como que las actividades o propuestas de la entidad lleguen a las participantes del GAM. El servicio Espai Situa't del proyecto Activa't ofrece orientación y apoyo para estas cuestiones.

Cuando los GAM nacen del impulso de un conjunto de personas no asociadas se recomienda valorar la posibilidad de acercarse y sumar sinergias con las entidades de salud mental locales. En los casos en que no haya ninguna asociación en el territorio, se puede iniciar la creación de una nueva entidad. Para acceder a información sobre asociaciones de salud mental o sobre cómo crear una nueva, se puede contactar con la Federació Salut Mental Catalunya, la Federació Veus o ActivaMent Catalunya Associació.

2

¿Qué es un Grupo de Ayuda Mutua?



Un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es un espacio de escucha y comprensión en el cual nos reunimos varias personas que compartimos un mismo problema, dificultad o preocupación para intentar superar o mejorar nuestra situación.



ES UNA ACTIVIDAD COLECTIVA.

Requiere de un conjunto pequeño de personas que asumimos el compromiso de reunirnos periódicamente para explicarnos nuestras vivencias, compartir experiencias y construir.

ES UNA ACTIVIDAD PARA APOYARNOS ANTE UN PROBLEMA.

Necesita que todas las personas que participamos nos abramos al apoyo de los demás, a la vez que ofrecemos nuestro bagaje de experiencia y nuestro apoyo para que todas mejoremos nuestra situación.

ES UNA ACTIVIDAD HORIZONTAL.

Supone reciprocidad entre todas las personas participantes. El funcionamiento del grupo requiere corresponsabilización. No hay personas usuarias de GAM, sino compañeras, y nadie ejerce un rol de profesional; el saber lo aporta la experiencia.

2.1. ¿QUÉ ES UN GAM DE FAMILIARES DE PERSONAS CON UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Por lo tanto, un GAM de familiares es un GAM en el que la totalidad de los participantes compartimos la circunstancia o la situación de ser **familiares de una persona que tiene o ha tenido un problema de salud mental**. Independientemente de nuestra edad, sexo o de la relación que mantenemos con nuestro familiar, **somos personas que acompañamos o tenemos cura de un familiar con un problema de salud mental**.

La cura es un término que proviene del latino *curare* y nos remite a un doble sentido: a cuidar y a curar. En primer lugar, desde sus orígenes *curare* nos remite a la atención que se da a una cosa o persona, a cuidarla. En segundo lugar, *curar* nos remite a *curación*, ya sea la acción de cuidar a alguien o curarlo. En este sentido, también se hace referencia al producto o la acción que garantiza la finalización del mal o el éxito de la curación.

Un GAM de familiares se relaciona con el cuidado, con la acción de atender y tener en cuenta o en consideración a la persona familiar que tiene un problema de salud mental. Somos personas que queremos mejorar el bienestar tanto de nuestro familiar como el propio. Para conseguirlo, compartimos nuestros sentimientos y nuestras experiencias con otras personas que viven

situaciones similares a la nuestra. Queremos aprender de sus vivencias y queremos que aprendan de las nuestras.

El grupo de iguales nos da la oportunidad de aprender del acompañamiento y el cuidado que realizan las otras personas del grupo con sus familiares con problema de salud mental. Nosotros aprendemos explicando nuestra experiencia, aportándola al grupo, y escuchando la experiencia de los otros. Nadie nos enseña a acompañar y a cuidar de un familiar con un problema de salud mental. Nadie nos enseña que para acompañar y cuidar a otra persona es fundamental que nosotros nos cuidemos. Nadie nos enseña que en la acción de acompañar y cuidar hecha con amor y con la mejor de las intenciones podemos perjudicar a nuestro familiar.

El GAM de familiares es un espacio para expresarnos en primera persona y para cuidarnos nosotros. Así pues, el GAM es un espacio en el que los familiares nos cuidamos mutuamente a través de la escucha y las experiencias compartidas. Nos ayudamos a nosotras mismas ayudando a otras personas que están pasando por situaciones similares.

Preguntas de un GAM de familiares

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué quiere decir convivir con una persona con un problema de salud mental? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo puedo encontrar maneras para que el sufrimiento de mi familiar me sea más soportable? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo nos organizamos como familia ante el reto del cuidado? |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo manejo mis emociones, expectativas y frustraciones ante la situación que vive mi familiar? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo puedo respetar sus decisiones sin responsabilizarme de sus consecuencias? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo nos estamos tratando los unos a los otros? |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo puedo acompañar a mi familiar en su sufrimiento? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo concilio el cuidado con mi relación de pareja? ¿Y con el resto de miembros de la familia? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo concilio el acompañamiento a mi familiar con la vida laboral? |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo me comunico mejor con mis familiares? | | |

2.2. LOS OBJETIVOS DE UN GAM

Los espacios de apoyo mutuo tienen unos objetivos comunes, referidos a su función básica de reunirnos personas que compartimos una dificultad para hacernos bien las unas a las otras:

OBJETIVOS:

Compartir experiencias y aprender colectivamente.

Todas las personas llevamos encima un saber que nos otorga el hecho de vivir. En el grupo, recibimos y ofrecemos los aprendizajes y la información que tenemos; basándonos en nuestras vivencias, hablamos desde la experiencia propia. Compartir experiencias nos permite a todas enriquecernos del saber colectivo.

Dar y recibir apoyo.

Apoyarnos es la esencia de un GAM. El apoyo mutuo significa que, más allá de nuestras dificultades, todas las personas podemos aportar al resto nuestro saber, escucha y empatía, a la vez que recogemos su experiencia y comprensión. La reciprocidad del intercambio, voluntario, promueve una ayuda de ida y vuelta.

Mejorar en bienestar.

Todas las personas, con independencia de cuál sea la problemática que sufrimos, del nivel de malestar y/o de nuestra afectación, podemos mejorar nuestra calidad de vida. Un espacio de socialización desde la reciprocidad, o donde podemos expresarnos libremente y compartir; es idóneo para sentirnos mejor con nosotras mismas y con la vida. Proporcionándonos herramientas y recursos para reforzar la autoestima, mejorar la gestión de los límites, la tolerancia a la frustración, etc., mejoramos nuestro bienestar y calidad de vida.

El GAM no sustituye en ningún caso los dispositivos y servicios de la Red de Salud. Más bien al contrario, en todo caso complementa las tareas de atención y tratamiento de las que esta red dispone en la población. Los GAM, en el caso de las personas familiares, complementan la atención y el tratamiento que proporciona la Red de Salud aportando un espacio para las familias. Un espacio en el que se pone en juego una perspectiva y un saber basados en la experiencia del acompañamiento y del cuidado que están realizando los familiares de personas con un TM. Los familiares nos reunimos para compartir, transmitir y escuchar las experiencias mutuas de acompañamiento y cuidado.

2.3. PRINCIPIOS BÁSICOS DE UN GAM

Hay una serie de principios que definen la esencia y fundamentos de los grupos de ayuda mutua y que los diferencian de otras actividades grupales. Cuando estos principios no se cumplen, no hay apoyo ni reciprocidad y las interacciones tampoco generan bienestar

Horizontalidad



EXPERIENCIA COMÚN: el principal punto de unión de las personas es compartir experiencias y/o una misma necesidad. La comprensión y el apoyo se basan en la empatía que facilita tener una vivencia compartida con otra persona y poner nuestra experiencia a su servicio.

SIN JERARQUÍAS: los Grupos de Ayuda Mutua están basados en la horizontalidad de las relaciones y la igualdad entre las personas que los constituyen. La corresponsabilización requiere que todas las voces tengan la misma autoridad y reconocimiento. Todas las experiencias son igual de importantes y merecen ser compartidas.

SIN PROFESIONALES: en los GAM ninguna persona desarrolla un rol profesional (a pesar de que alguien tenga formación). En los grupos se habla desde la experiencia y no desde el saber académico. Esto también hace posible predicar con el ejemplo, y no al revés, y que se rompan las dinámicas y roles aprendidos de persona enferma pasiva.

Voluntariedad



ASISTENCIA VOLUNTARIA: la decisión de querer recibir ayuda y ayudar a los demás siempre tiene que ser propia y libre, nacida de una voluntad consciente y en primera persona. Las personas tienen que asistir a los encuentros por iniciativa propia y no sentirse obligadas a vincularse ni a asistir a las sesiones. La voluntariedad es necesaria para el compromiso con el grupo, para crear un clima de confianza y para abandonar el rol pasivo ante las dificultades

PARTICIPACIÓN SIN PRESIÓN: en los GAM somos libres de hablar o de no hacerlo. Nadie se tiene que sentir forzado a exponer sus sentimientos, emociones o pensamientos ante el resto. Escuchar también es una manera válida de participar y ayudar. Cada persona necesita su tiempo para abrirse al grupo.

Respeto



VALOR DE LA DIVERSIDAD DE VOCES: la voz de todas las personas tiene la misma validez e importancia. Valorar la diversidad presupone fomentar que cada persona pueda hacer sentir su propia voz, sus ideas y propuestas. En los GAM no hay una voz única, sino múltiples y diversas, y todas nos enriquecen. Todas las personas somos valiosas por el hecho de ser personas. Un GAM requiere valorar y respetar a todas las participantes, sus ideas, maneras de ser y experiencias de vida, sin juicios.

ESCUCHA, COMPRENSIÓN Y EMPATÍA: la escucha es el principal canal de reconocimiento de la otra persona y, por tanto, de su subjetividad y dolor, y se encuentra en la base del apoyo emocional. La reciprocidad y el apoyo mutuo implican reconocer y respetar el sufrimiento y/o las dificultades del resto. El funcionamiento de un GAM requiere que todas las personas aprendan a identificar y validar las necesidades de los otros miembros del grupo.

Los principios básicos del GAM que se tienen que aplicar tanto a nuestra experiencia particular como a la experiencia de nuestros familiares.

En ocasiones somos respetuosos con nuestros compañeros/as del GAM, pero nos olvidamos de aplicar los principios básicos a la hora de hacer comentarios respecto a sus familiares. Expresiones y juicios como «*Tu hijo lo que tiene que hacer es esto y aquello otro*» pueden generar mucho malestar en los miembros del grupo.

La horizontalidad, la voluntariedad y el respeto también hacen referencia a aquello que compartimos sobre nuestras familias en el GAM. Las valoraciones y los comentarios que hacemos sobre las decisiones y las acciones que hacen nuestros familiares (tengan o no tengan un problema de salud mental) también tienen que ser tratados con los principios básicos.

2.4. MOTIVOS PARA PARTICIPAR EN UN GAM

Las personas nos acercamos a los GAM por motivos múltiples y diversos, algunos de los cuales no necesariamente encajan con los objetivos y finalidades de los mismos. Todas tenemos nuestras razones y todas son igualmente válidas. De hecho, estas a menudo varían con el tiempo: los motivos por los cuales entramos en un GAM no son los mismos por los cuales nos quedamos.

De manera general, la participación en un GAM está muy vinculada a un primer objetivo amplio y común en la mayoría de los participantes, como es:

Buscar alternativas para mejorar el bienestar: la razón por la cual los miembros del GAM intercambiamos informaciones, consejos y buenas prácticas es porque entendemos que el GAM es un espacio donde los participantes buscamos alternativas para superar nuestro malestar y así mejorar nuestro bienestar o calidad de vida. Las recomendaciones o los aprendizajes de una persona que ha vivido la misma situación y habla desde su experiencia propia nos aportan credibilidad y nos resultan útiles y reconfortantes.

Ahora bien, los motivos para participar en el GAM también se manifiestan en objetivos concretos, que a su vez miran de dar respuesta a nuestras necesidades:

Intercambiar experiencias comunes: el GAM acoge la experiencia de cada una de las personas en el acompañamiento y el cuidado de sus familiares con un problema de salud mental. Es decir, el GAM se erige como un espacio en el que hablar libremente sobre la convivencia con una persona con un problema de salud mental, así como sobre nuestra propia salud mental. Podemos hablar libremente de temas y situaciones que fuera del GAM pueden generar miedo, estigma o discriminación. Dado que todas las personas que participamos en el GAM compartimos unas mismas dificultades, la ayuda mutua pasa necesariamente por compartir experiencias, sentimientos y situaciones comunes para buena parte de los participantes.

Intercambiar vivencias y buenas prácticas: cuando se intercambian experiencias es natural intentar identificar buenas prácticas, aquello que nos ha funcionado a cada uno de nosotros y que hemos denominado «consejos desde la experiencia propia». Las personas entramos en el GAM esperando recibir información útil o de interés para afrontar situaciones en las cuales nos encontramos o nos podemos encontrar en un futuro y que probablemente otras personas del GAM ya han vivido. Este intercambio nos ayuda a mejorar nuestra capacidad y las herramientas para afrontar éstas y otras situaciones.

Recibir apoyo y comprensión: el grupo nos proporciona apoyo emocional y comprensión. Las personas del GAM nos acompañamos desde una posición de empatía por el hecho de entender el problema o la dificultad que sufrimos o estamos viviendo. Participo en un grupo en el que puedo mostrar mi vulnerabilidad de forma natural.

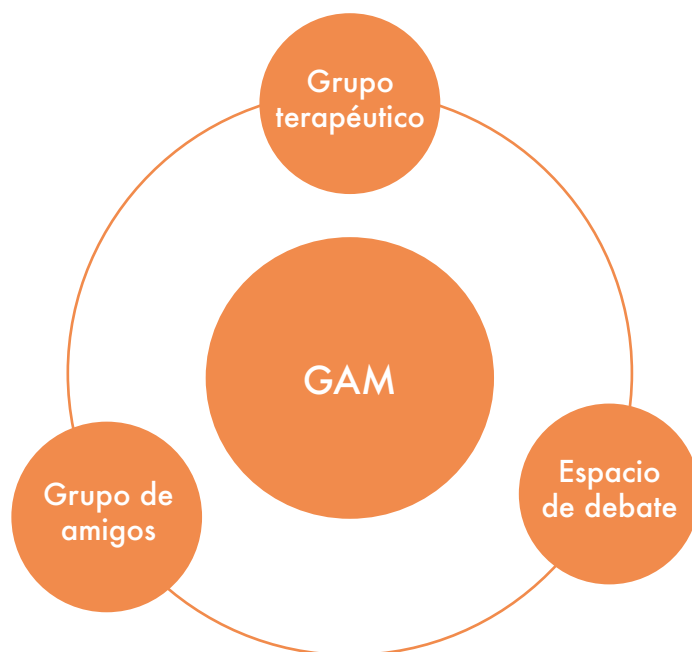
Socializar: el GAM nos ayuda a romper el aislamiento en algunos casos y a ampliar la red social en otros. Por ejemplo, entender que no somos las únicas que vivimos o hemos vivido una determinada situación permite apaciguar algunos miedos y sentimientos negativos.

ATENCIÓN: todos estos motivos, y otros muchos, son válidos para participar en un GAM. Ahora bien, es recomendable que las personas que quieren incorporarse a un grupo tengan más de un motivo y/o desarrollen otras motivaciones. En caso contrario, pueden darse distorsiones de las dinámicas adecuadas o abandonos del grupo cuando la persona ya ha logrado sus objetivos. Por ejemplo:

Si solo hay una motivación de socializar, es posible que cueste más poder centrar las conversaciones en temas relacionados con la salud mental, que el espacio se convierta en una tertulia de amigos y/o que haya más dificultades para hablar de experiencias emocionalmente difíciles de gestionar. Otros espacios de apoyo mutuo responden a esta necesidad.

Si solo hay una motivación de buscar información, es habitual que la persona se desvincule rápidamente del GAM cuando obtiene el conocimiento que buscaba. Si no aparecen nuevos motivos, la continuidad del grupo puede verse afectada.

Para garantizar el buen funcionamiento del GAM y adecuar las expectativas de los participantes, es importante entender cuáles son las singularidades del GAM y qué lo diferencia de otros espacios de ayuda mutua.



La principal diferencia entre un GAM y un **Grupo Terapéutico** es que en el primero no hay la presencia de una figura profesional y en el segundo sí. Adicionalmente, el grupo terapéutico, como su nombre indica, se concibe como un espacio de terapia o de tratamiento, mientras que el GAM no.

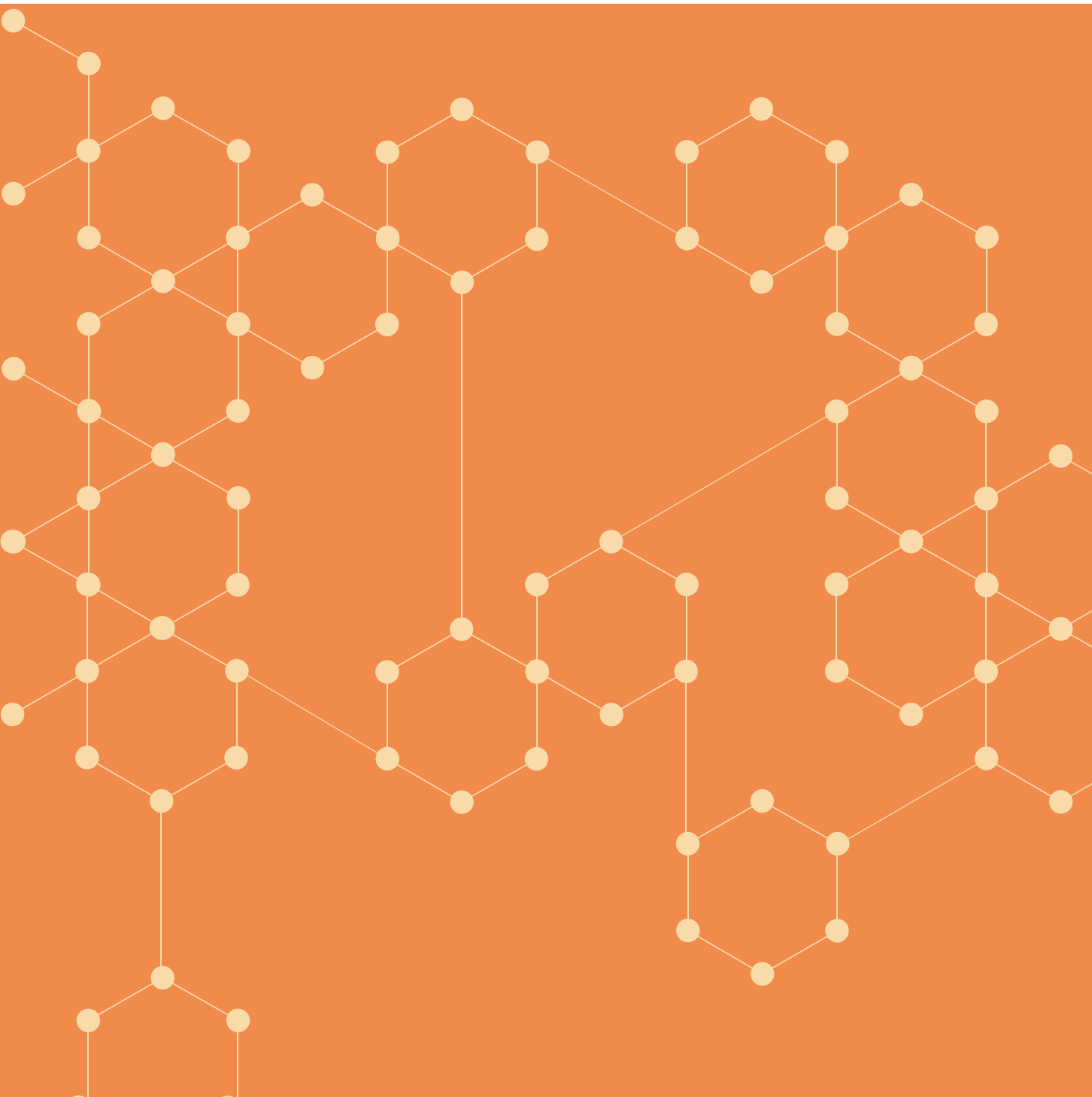
Las personas que participamos en el GAM establecemos vínculos afectivos y de confianza, y a menudo (si bien no es obligatorio) nos convertimos en amigos fuera del GAM. Como mínimo, el GAM es un espacio para hablar de la salud mental propia y del acompañamiento y el cuidado de un familiar con un problema de salud mental. Este hecho es lo que diferencia un GAM de un encuentro con un **grupo de amigos**. Además, el GAM funciona sobre la base de una serie de principios y normas explícitos, mientras que los grupos de amigos no.

Aunque en un GAM se comparten conocimientos y buenas prácticas, el propósito del GAM no gira en torno a establecer un debate sobre la certeza o veracidad de una experiencia o tema. El objetivo del GAM es la ayuda mutua. El **espacio de debate**, en cambio, tiene por objetivo comparar y valorar estrategias y conocimientos para definir certezas.

Es importante tener en cuenta que la experiencia nos demuestra que el GAM funciona mejor cuando se enmarca en una red de espacios de ayuda mutua más amplia y diversa. Es decir, la participación de los miembros del GAM en espacios como grupos terapéuticos, grupos de amigos o espacios de debate mejoran el funcionamiento ordinario del GAM.

3

¿Cómo funciona un **GAM**?



Una vez constituido el GAM, éste requerirá de un conjunto de normas, pactos y dinámicas de grupo para seguir funcionando de manera estable y sostenible, y continuar proporcionando al grupo las condiciones propicias para el apoyo mutuo.

3.1. LAS NORMAS BÁSICAS DEL GAM

Las **normas básicas de funcionamiento** son el conjunto de reglas que el grupo tendrá que cumplir para garantizar su propio desarrollo. Como norma, son de cumplimiento obligatorio y es responsabilidad de todo el grupo velar para que se respeten

NORMAS BÁSICAS			
			
Respeto	Confidencialidad	Inclusión	Compromiso de asistencia
Tener un trato cordial	No explicar lo que se habla a otras personas	Ofrecer la palabra a todas	Asistir de forma regular y sistemática
Respetar los turnos de palabra	No sacar los temas del contexto del GAM	No acaparar demasiado rato la palabra	Comprometerse por un mínimo de tiempo
No dar consejos		Hablar no es obligatorio	
No juzgar		Contextualizar los temas	
No discriminar		Garantizar la comprensión de las normas	

¿Por qué son básicas estas normas?

Su condición de normas básicas no responde a cuestiones conceptuales o éticas. No se tienen que seguir porque sean lo correcto, sino porque, cuando no se cumplen, generan grandes distorsiones dentro de las dinámicas grupales, pudiendo dar lugar a mucho malestar entre los participantes, producir abandonos del grupo y/o desembocar en la disolución del GAM.

RESPECTO

En el GAM tenemos que ser respetuosos con el resto de personas que forman parte del grupo, con sus ideas, valores, formas de ser y experiencias de vida. Incluso en aquellos casos en que la experiencia de los otros pueda ser contradictoria con la mía. No estamos buscando una experiencia más verdadera o superior al resto, más bien queremos conocer las diferentes experiencias que tenemos sobre una misma situación para poder apoyarnos. El apoyo empieza no juzgando la experiencia de los otros.

Tener un trato cordial.

Tener un trato cordial y unas formas adecuadas a la hora de relacionarnos. Es necesario ser amables con los demás, no ser groseros, no alzar la voz e intentar evitar las palabras que puedan hacernos daño. Un GAM busca ser un espacio de bienestar.

Respetar los turnos de palabra.

Hay que posibilitar y respetar el momento de expresión de todas las personas participantes. Esto significa dos cosas: que no tenemos que hablar dos o más personas a la vez y que no tenemos que cambiar o saltar de un tema que haya iniciado otro miembro del grupo hasta que no se acabe de compartir y tratar.

No juzgar a los demás.

Cada uno tiene sus ideas, valores y maneras de ser. Toda persona que participe en el GAM se tiene que sentir cómoda y segura para poder hablar con naturalidad de sus experiencias. Tenemos que ser cuidadosos con las palabras y expresiones que utilizamos, que pueden estar cargadas de juicios de valor.

No imponer consejos.

Todas las personas que participan en un GAM somos adultas, racionales e inteligentes para hacer nuestro propio proceso de aprendizaje. Podemos explicar qué nos ha servido, desde nuestra experiencia, e intentar identificar conjuntamente buenas prácticas; pero no podemos decir a los demás qué tienen que hacer, cómo se tienen que comportar o qué tendrían que pensar. Cada uno toma sus propias decisiones, sin interferencia de terceros.

No discriminar.

En un GAM no se pueden permitir comportamientos racistas, machistas, homófobos, islamófobos ni ningún tipo de discriminación o prejuicio. La libertad de expresión y el no juzgar tienen el límite de las agresiones y la violencia que supone la discriminación.

INCLUSIÓN

En el GAM és necessari que totes i cadascuna de les persones que formem part del grup puguem integrar-nos i sentir-nos partícips de les seves dinàmiques i del seu funcionament. En cas contrari, si no ens sentim incloses, serà difícil que teixim vincles amb el grup; inclús potser acabarem marxant o sentint-nos malament.

Ofrecer la palabra a todas las personas.

Se tiene que brindar la posibilidad de participar a todos los miembros del GAM, invitándolos a exponer sus experiencias, ideas, dudas y necesidades al resto de compañeros y compañeras. Todos y todas debemos tener la oportunidad de hablar en cada una de las sesiones del grupo.

No forzar la palabra de nadie.

En un GAM nadie está obligado a hablar. Tener la oportunidad de hacerlo no significa que estemos obligados. Hay muchas maneras de participar más allá de la palabra. Cada persona necesita su tiempo para abrirse al grupo y debe poder definir cuál es el momento adecuado para compartir sus experiencias, opiniones y sentimientos.

Velar porque nadie acapare la palabra.

Velar porque nadie acapare la palabra y no se produzcan largos diálogos entre dos o más miembros, en detrimento del resto de compañeros/as. Tenemos que ser muy cuidadosas a la hora de garantizar que los tiempos estén repartidos y que todas las personas puedan participar en las conversaciones.

Contextualizar los temas de conversación.

Hay que asegurarnos de que todos los miembros del GAM saben de qué se habla y a qué se hace referencia en cada sesión. Hay que prestar especial atención a las personas que se incorporan por primera vez a un grupo que ya lleva un tiempo en funcionamiento y a los participantes que han faltado a algunas sesiones.

Asegurarse de que todos los miembros entienden el funcionamiento.

Asegurarse de que todos los miembros entienden el funcionamiento del GAM, con especial atención a las personas recién llegadas al grupo y/o que nunca han participado en un espacio de apoyo mutuo. Una persona que no sabe qué es un GAM, cómo funciona, cuáles son sus normas y sus objetivos, puede distorsionar mucho las dinámicas del grupo.

CONFIDENCIALIDAD

Los miembros del GAM no podemos llevar fuera del grupo las experiencias de vida escuchadas ni aquello que se haya visto y/o compartido en una sesión de GAM. Para poder abrirnos ante el grupo, las personas necesitamos sentirnos seguras de que aquello que hemos expuesto sobre nosotras mismas no será público.

No se revelará nada a terceras personas.

No se revelará a terceras personas ningún detalle que se haya conocido de un compañero o compañera de GAM dentro de una sesión. A todas las personas nos dolería mucho que aquello que hemos compartido con el grupo llegara a personas ajenas. Hemos que tener mucho cuidado de no revelar quién nos ha explicado algo en una sesión ni qué nos ha explicado.

No se sacarán fuera del contexto del GAM los temas.

No se sacarán fuera del contexto del GAM los temas que surjan dentro de una sesión. Es conveniente que, cuando se saquen temas fuera del GAM, sea debido a un consentimiento por parte de las personas implicadas. Si nos quedan temas pendientes por hablar, es conveniente tratarlos en las próximas sesiones del GAM. No cualquier lugar o momento es adecuado para hablar de aquello que tratamos en las sesiones.

COMPROMISO DE ASISTENCIA

Es necesario que las personas que quieran formar parte de un GAM asuman la responsabilidad de asistir a sus sesiones. Todos los miembros deben entender que no se trata de una actividad puntual, sino que su buen funcionamiento requiere la participación de los miembros del grupo a lo largo de cierto tiempo. Este compromiso toma dos formas:

Asistir de manera regular.

Asistir de manera regular. Quienes queremos participar en un GAM debemos comprometernos a asistir a sus sesiones de manera sistemática. Los grupos requieren cierta estabilidad en su composición y la irregularidad en la asistencia afecta a la confianza para abrirnos al grupo y al desempeño de la norma de inclusión.

Comprometerse por un mínimo de sesiones.

Comprometerse por un mínimo de sesiones. Ser miembro de un GAM requiere asumir que se tendrá que participar a lo largo de diversos encuentros. Muchos temas no pueden ser tratados y/o elaborados emocionalmente en un único día y la entrada y salida de personas distorsiona el funcionamiento del grupo y perjudica al resto. Así, es importante que toda persona, a la hora de entrar en un GAM, se comprometa consigo misma a asistir a un mínimo de sesiones (es recomendable un mínimo de 6 sesiones).

3.2. LOS PACTOS ADICIONALES DE CADA GRUPO

Los pactos adicionales son una serie de acuerdos, complementarios a las normas básicas, a los que tienen que llegar los miembros de un GAM para favorecer su correcto desarrollo. Su particularidad es que son específicos de cada grupo, en la medida en que responden a las necesidades de sus miembros.

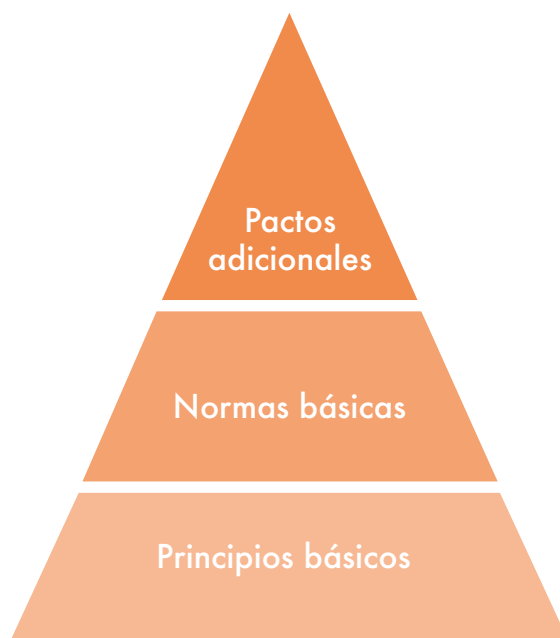
Es importante que se articulen y sean coherentes con las normas básicas y con los principios del GAM, entendiendo, no obstante, que toda esta estructura normativa no es dogmática; al contrario, tiene que servir como un instrumento práctico para favorecer el cumplimiento de los objetivos del GAM y adaptar su funcionamiento a las características y necesidades de sus participantes.

Ejemplos de pactos adicionales

¿Se permitirá participar a una persona que tendrá que faltar, sistemáticamente, a diversas sesiones del GAM? ¿Qué excepciones se harán? Ejemplo: personas que trabajan con turnos rotativos.

¿Se permitirá tener el móvil encendido en las sesiones? ¿Cuándo se harán excepciones? Ejemplo: madre/padre que ha dejado a sus hijos solos en casa para asistir.

¿Se permitirá a las personas salir a fumar o hacer una pausa en medio de las sesiones? ¿Esto es igual para todos los miembros del grupo o solo en casos excepcionales?



Los pactos nos ayudan, pues, a concretar las normas básicas y a evitar malentendidos y dificultades en el funcionamiento del GAM, puesto que añaden consideraciones que no recogen las normas pero que pueden afectar a las dinámicas del grupo. Tanto su diseño como el hecho de velar por su cumplimiento son **responsabilidad de todos los miembros del grupo**; por lo tanto, tienen que ser consensuados de manera grupal. Consecuentemente, cuando la composición del grupo varía, por ejemplo, porque se incorporan personas nuevas, hay que actualizar o redefinir los pactos

3.3. LA MODERACIÓN¹

La moderación es la labor que hace un grupo para que los intercambios entre las personas que participan sean adecuados para la consecución de los objetivos grupales.

La moderación es, pues, una **función grupal**. Esto implica, por una parte, que todos los miembros del grupo se tienen que **corresponsabilizar** de su ejercicio y buen funcionamiento; y, por otra, que todos los participantes del GAM pueden ser moderadores. Así pues, para moderar un GAM no hay que tener ningún tipo de formación académica previa ni contar con ninguna cualidad especial. Es la moderación, no la persona, la que debe tener unas determinadas características para funcionar correctamente. Así pues, recomendamos que sea:

-
- **EMPÁTICA:** la moderación debe promover que los participantes se pongan siempre en el lugar del otro, de quien está hablando o callando. Y es importante que este otro perciba el esfuerzo de comprensión que está haciendo el grupo. Este esfuerzo se transmite escuchando, preguntando sin juzgar y ofreciendo ayuda. La empatía es fundamental para establecer una comunicación fluida y una dinámica de grupo basada en la confianza y el respeto.
-
- **ESCUCHA ACTIVA:** la moderación debe promover una serie de comportamientos y dinámicas que faciliten que los participantes se escuchen con atención e interés los unos a los otros, a fin de proporcionarse respuestas.
-
- **ABIERTA Y FLEXIBLE:** la moderación debe estar abierta a tratar con diferentes opiniones, posturas y creencias sin juzgar, categorizar ni priorizar unas por encima, o en contraposición, de otras.
-
- **ASERTIVA:** la moderación debe promover la defensa de las opiniones, los sentimientos y las creencias de cada uno, sin cuestionar ni deslegitimar las de los demás. Tiene que promover la autoafirmación de todos los participantes del GAM.
-
- **SENSIBLE:** la moderación debe ser sensible a la hora de identificar los momentos del grupo. Es decir, capaz de hacer sentir a los participantes que la dinámica del grupo fluctúa y que, por lo tanto, pasa por momentos diferentes (buenos y malos, tensos y divertidos, intensos y aburridos...), pero que todos son importantes y necesarios y merecen la atención del grupo. La moderación tiene que estar orientada a lo que pasa «aquí y ahora».
-
- **MOTIVADORA:** la moderación no necesariamente debe ser positiva u optimista, pero sí motivadora, en el sentido de que tiene que desprender un interés por los temas tratados. Asimismo, debe transmitir un espíritu de superación y de mejora, de crecimiento y de acompañamiento en el proceso.
-
- **DEMOCRÁTICA:** la moderación debe promover la igualdad y la participación de todos los miembros del GAM, sin liderazgos, pues las decisiones las toma el grupo.
-

¹ Tradicionalmente la Federació Salut Mental Catalunya ha utilizado el término *dinamització* para referirse a la moderación. En esta Guía, ambos conceptos, la moderación y la dinamización, tienen el mismo sentido.

Una moderación que cumpla con estas características facilita el logro de los objetivos del grupo. Adicionalmente, el desarrollo del rol de moderadoras tiene asignadas una serie de funciones y tareas en el interior del grupo que facilitan su buen funcionamiento. Por eso es **recomendable**, si bien no indispensable, que las personas tengan **experiencia previa de participación en GAM** y/o hayan realizado una formación en moderación de GAM.



EL ROL DE LAS PERSONAS MODERADORAS

- Promover la reflexión y el aprendizaje de todos los miembros del grupo, favoreciendo dinámicas que faciliten el logro de los objetivos del GAM.
- Velar por el cumplimiento de las normas y los pactos establecidos (recordándolos y explicándolos cuando haga falta).
- Ayudar a identificar y poner sobre la mesa posibles distorsiones y malestares, a fin de abordarlos de forma dialogada y grupal.
- Evitar la formación de subgrupos (pequeños grupos en el interior del GAM que distorsionan la dinámica general).
- La gestión logística del espacio (convocatoria, reserva de sala, uso de las llaves, llevar refrescos en caso de que haga falta, etc.).
- Hacer la acogida de nuevas personas que se quieran incorporar al grupo.

Es importante **no confundir la función de la moderación con la persona** o personas que la ejercen. Esta confusión lleva fácilmente a romper el principio de horizontalidad del GAM. Así, cuando la moderación se confunde con la persona, se corren dos riesgos básicos:

Se puede dar el caso de que la **persona asuma** como propia la responsabilidad de la moderación, tomando decisiones sin hacer partícipe al grupo. Este hecho puede desembocar fácilmente en una moderación directiva que no permita que el grupo pueda seguir su ritmo y genere malestar en sus miembros.

Se puede dar el caso de que el propio grupo atribuya a la persona la responsabilidad de la moderación y la pretensión de que tome decisiones en nombre de todos. Este hecho puede derivar en una sobrecarga de la persona que está haciendo de moderadora, puesto que le recaerá todo el peso de la dinamización del grupo y, al mismo tiempo, le imposibilitará hablar de su malestar, ya que deberá estar moderando todo el rato.

3.4. RECOMENDACIONES PARA FAVORECER BUENAS DINÁMICAS

A continuación resaltamos una serie de elementos que favorecen la continuidad y el buen funcionamiento de los GAM:

- **CONTAR CON MIEMBROS EXPERIMENTADOS:** aunque no sea indispensable, se recomienda contar con personas que hayan tenido una experiencia previa con los GAM a la hora de iniciar uno. Su bagaje facilita que el grupo tenga referencias en relación a cómo actuar y, por lo tanto, ayuda a que los nuevos miembros se familiaricen con las dinámicas del GAM más fácilmente.
- **HABLAR DESDE LA EXPERIENCIA:** el GAM se constituye como espacio de apoyo, de conocimiento y de sostén emocional en la medida en que los participantes hablan desde su propia experiencia, sin intentar consensuar posiciones, jerarquizar conocimientos ni deslegitimar opiniones. Cada uno explica la manera como ha vivido una determinada situación y aquello que le ha funcionado, o no, a la hora de afrontarla.
- **RESPETAR LOS SILENCIOS:** del mismo modo que es fundamental respetar la participación y las opiniones de todos los miembros del GAM, también es clave respetar sus silencios, incluso los silencios del grupo. Los silencios no son malos, solo hacen uso de otro tipo de lenguaje para expresar opiniones y sentimientos. Los silencios pueden deberse a muchos factores: el abordaje de un tema emocionalmente intenso, la dificultad para dar respuesta a una pregunta o situación, la necesidad de cambiar de tema... No nos deben dar miedo los silencios y, por lo tanto, no tenemos que tener prisa por llenarlos. El silencio es parte del intercambio emocional entre las participantes.

- **ENTENDER EL CONFLICTO DE MANERA GRUPAL:** como cualquier grupo de personas, el GAM no está exento de posibles conflictos entre sus miembros. Por eso, cuando surjan diferencias, dificultades o roces entre diferentes personas es importante reconducirlos. Se recomienda abrir la discusión a todo el grupo y en ningún caso dejar que la discusión se encalle en dos personas. Se recomienda recurrir a las normas básicas aceptadas por todos para resolver el conflicto.
- **VELAR PORQUE TODOS LOS PARTICIPANTES SE SIENTAN PARTE DE UNA COLECTIVIDAD:** más allá de un funcionamiento plenamente horizontal, es fundamental que todos los miembros del grupo sientan que tienen capacidad de incidencia en las dinámicas de funcionamiento del GAM, en las temáticas abordadas y en las normas y pactos asumidos.
- **PROCURAR MOMENTOS DIVERTIDOS:** el humor ayuda a aligerar la carga emocional del GAM y a amenizar las sesiones. Aun así, se tiene que hacer un uso cuidadoso y siempre respetuoso.
- **RECONducir EL VICTIMISMO:** dado que el GAM se concibe como un espacio y una herramienta de apoyo, es fundamental que el grupo entienda que no se puede caer en el victimismo. El victimismo comporta un rol pasivo de la persona y una desresponsabilización hacia la situación que se está viviendo. Desde el victimismo no se puede dar apoyo. Esto no significa que se tenga que esconder el sufrimiento; al contrario. Sólo hay que evitar exaltarlo.
- **ORIENTAR EL DEBATE A LAS PROPIAS NECESIDADES:** el GAM es un espacio para hablar de salud mental en primera persona y, por tanto, para compartir experiencias, sentimientos y dudas que nosotros vivimos (no nuestro familiar) en el proceso de acompañamiento y cuidado de un familiar con un problema de salud mental. Es un espacio para dar y recibir ayuda en cuanto que personas; para expresar y dar respuesta a nuestras propias necesidades e intereses (no a los de nuestro familiar).

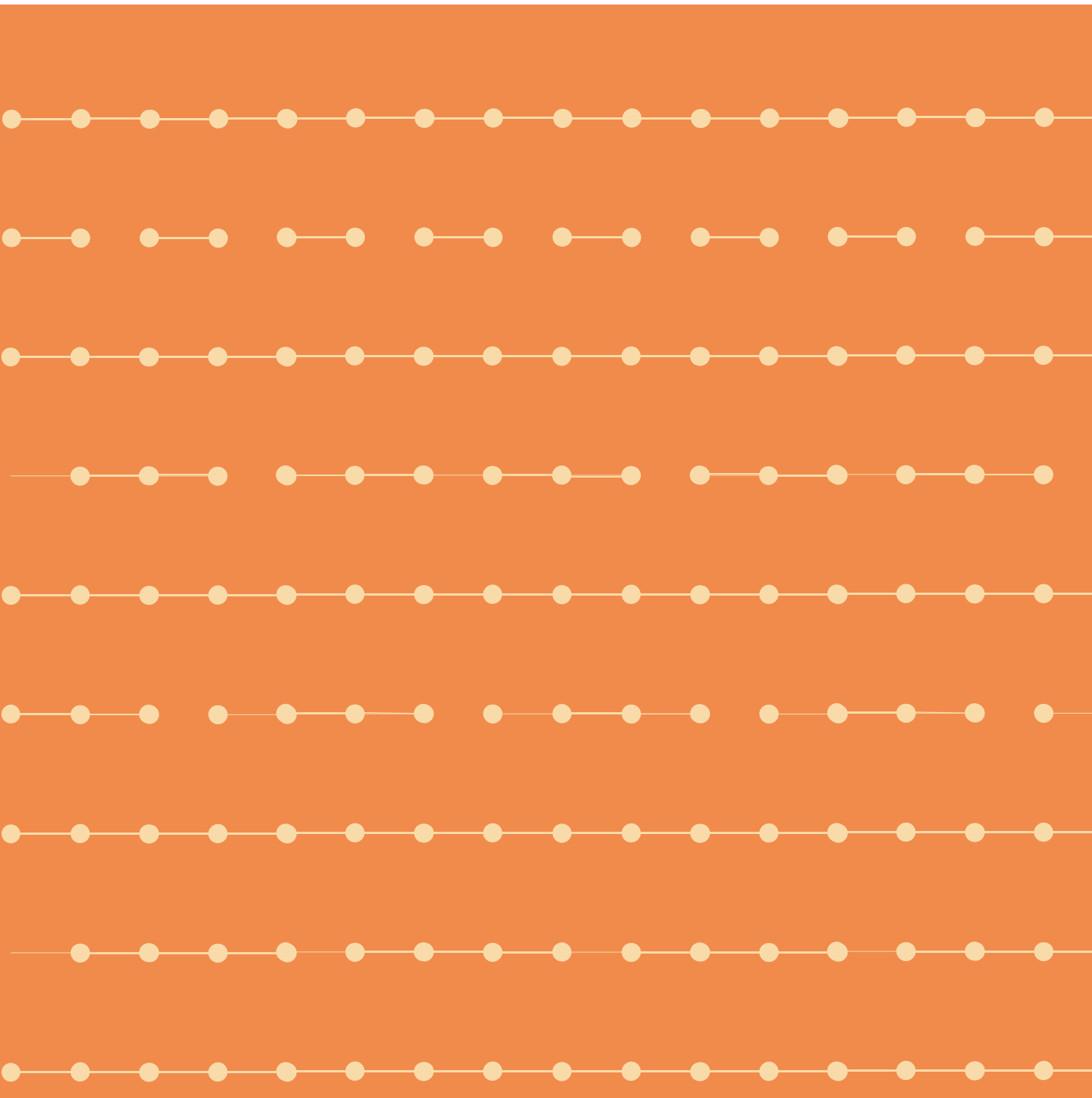
3.5. DINÁMICAS QUE DISTORSIONAN UN GAM

El GAM es como un barco que navega por mares cambiantes buscando su equilibrio. No siempre funciona del mismo modo ni en el mismo contexto. Así, a veces se dan situaciones en que se ponen en riesgo o directamente se rompen las normas básicas o los objetivos del apoyo mutuo en salud mental, y no siempre son fáciles de detectar. Por eso es importante que el grupo cuente con herramientas para detectar estas situaciones y reconducirlas, en especial cuando se trata de situaciones recurrentes o persistentes.

El monólogo 	Se da cuando una persona acapara durante mucho rato el turno de palabra, lo cual rompe la norma de inclusión . Es necesario recordar que la palabra tiene que circular para que todas tengamos la oportunidad de participar. Si alguien del grupo tiene mucha necesidad de hablar, se puede comentar que el turno volverá a llegarle.
El ping-pong 	Situación en que dos o más personas del GAM mantienen la palabra y no dejan espacio al resto. El turno de palabra circula, pero no entre todas, lo cual rompe la norma de inclusión . Hay que hacer explícita la dinámica y abrir la participación, preguntando si alguien más tiene algo que decir sobre el tema o si el resto tiene un nuevo tema que compartir.
El yoyó 	Situación en que una persona lleva todos los temas de conversación hacia sí misma. En vez de permitir que el resto de participantes puedan explicar sus vivencias, siempre habla de su vida y experiencias. Rompe la norma de inclusión . Hay que hacer explícito lo que ocurre y volver a abrir al grupo el tema del que se hablaba.
La discusión 	Alguien intenta convencer a otra persona o al grupo de la verdad o preferencia de una idea o teoría. Supone una ruptura de la norma de respeto . Hay que recordar que en el GAM no hay ideas buenas ni malas. Podemos explicar por qué nos sirve a nosotros pensar de una manera, pero no cómo tienen que pensar el resto.

La asamblea 	Algunas personas del grupo hablan de temas que tienen que ver con la entidad en la cual se inscribe el GAM o la organización de sus actividades, en vez de centrarse en las vivencias de las personas del grupo. Distorsiona el objetivo básico del GAM. Hay que poner sobre la mesa la situación y proponer tratar estos temas fuera del GAM.
La tertulia de bar 	Se da cuando algunas personas hablan de temas lúdicos y/o cotidianos no relacionados con la salud mental. Si esta situación se alarga, impide que otros participantes puedan abrirse a hablar de temas personales de salud mental. Distorsiona el objetivo básico del GAM. Hay que poner sobre la mesa la situación y reconducir el tema.
«El sufrímetro» 	Se da cuando una o más personas se comparan para ver quién sufre más o quién tiene más derecho a sufrir. Invalida las vivencias de las otras, genera mucho malestar y rompe la norma del respeto. Cuando se detecta, hay que decirlo y no permitir que continúe, pues es una distorsión que suele desembocar en conflictos y abandonos del grupo.
«Yo te veo bien» 	Una o más personas contradicen el malestar o sufrimiento que expone un/a participante del GAM porque ellas no lo perciben. Este hecho invalida las vivencias y los sentimientos de la persona, genera mucho malestar y, por tanto, rompe la norma de respeto.
«Vengo a vender mi libro» 	Una persona del grupo intenta convencer al resto de seguir un tipo de terapia o un tratamiento determinado que a ella le va bien. Rompe la norma de respeto. Hay que recordar al grupo que es correcto explicar al resto lo que nos va bien a nosotros, pero no decirles qué tienen que hacer.

4 Los momentos del GAM



El elemento básico para constituir un GAM es contar con un grupo de personas que, más allá de tener en común una experiencia o situación, tienen la motivación de compartirla y de afrontarla mediante el apoyo que se pueden brindar mutuamente. Este interés compartido constituye el **motivo del grupo**, elemento fundamental a la hora de definir quién participará en el GAM y cómo funcionará.

4.1. ¿CÓMO SE CONSTITUYE UN GAM?

En un GAM de familiares puede participar toda persona que sea familiar de una persona que tenga o haya tenido un problema de salud mental y que esté dispuesta a compartir su experiencia en primera persona. Asimismo, para participar en el GAM hay que aceptar los criterios para la participación que se derivan de los mismos principios del GAM, así como sus normas básicas:



Generalmente, las personas nos agrupamos en GAM por afinidades. Más allá de compartir un motivo y una situación, tienen unos intereses, experiencias o visiones comunes que definen la identidad del GAM. Así pues, a pesar de que todos los GAM comparten una serie de características, cada GAM es un mundo singular y único.

Todos los miembros del grupo participamos **en calidad de familiares** que de una manera u otra participamos en el acompañamiento y el cuidado de una persona con un problema de salud mental. Es importante entender que, para garantizar el principio de horizontalidad, en un GAM de familiares solo podemos hablar desde la experiencia de ser madres, padres, hermanos, hermanas, hijos..., de una persona con un problema de salud mental. Se puede dar la situación que determinadas personas también podamos compartir otras condiciones, como por ejemplo tener un problema de salud mental o ser una profesional de la salud mental, pero estos no serán los elementos sobre los que discurrirá el GAM de personas familiares.

¿Desde dónde inicio la constitución del GAM?

La constitución del GAM se puede dar en el marco de una entidad o asociación, o por iniciativa de un conjunto de personas que se autoorganicen para dar respuesta a sus necesidades y motivaciones. A pesar de que la gran mayoría de GAM se constituyen en el seno de una entidad, ambas opciones son igualmente válidas y tienen las mismas oportunidades de ser exitosas.

Si somos una entidad u organización:

Es recomendable iniciar un GAM a partir de la propia base social o de personas que ya conozcan la entidad. Posteriormente, se puede abrir la participación en el GAM a personas que son de fuera la entidad. Esto facilita la puesta en marcha del grupo, ya que la entidad hace de referente y paraguas común en el que ubicar el GAM.

Es importante hacer una acogida a la entidad para aquellas personas que vienen de fuera y no conocen sus principios y valores. Asimismo, participar en un GAM de una entidad no tiene por qué ser una condición para tener que participar en la entidad que lo acoge.

Si no somos una entidad u organización:

És recomanable iniciar un GAM a partir dels serveis de salut mental amb els què tenim contacte, fent una proposta de convocatòria a través de les figures professionals dels serveis per tal de què ens ajudin a promoure la seva constitució. Seria convenient promoure que aquestes figures professionals amplifiquin la convocatòria de constitució del GAM més enllà dels serveis amb els què estem vinculats.

En la misma línea, es recomendable ponerse en contacto con la Federació Salut Mental Catalunya (www.salutmental.org) para aprovechar tanto sus canales de comunicación como sus conocimientos de las entidades de salud mental del territorio u otros agentes clave.

Consideracions bàsiques abans d'iniciar un GAM

A veces, la ilusión de iniciar un GAM nos puede hacer desatender algunas cuestiones logísticas y de recursos que son imprescindibles para garantizar la viabilidad y sostenibilidad del proyecto. Antes de empezar a hacer las sesiones con el grupo, tenemos que estar seguras de que cumplimos las siguientes condiciones de posibilidad del proyecto:

Espacio adecuado para realizar una actividad grupal

Un GAM requiere de un espacio confortable que permita que varias personas se reúnan durante cierto tiempo a charlar. Esto supone condiciones adecuadas de ventilación, iluminación, temperatura ambiente, asientos, etc. Además, el espacio debe ser tranquilo y garantizar la intimidad y confidencialidad, a fin de promover que las participantes hablen de temas personales relacionados con su salud mental.

Compromiso de asistencia de las participantes

Las personas que inician un grupo, o una parte de ellas, deben tener el compromiso de vincularse al GAM como mínimo durante cierto tiempo. Para poder abrirnos a otros, desarrollar el sentimiento de grupo y conocernos entre nosotros, es necesaria la continuidad en las sesiones. Si bien siempre es importante tener una mínima estabilidad en los GAM, ésta es fundamental al empezar un grupo.

Contar con personas moderadoras

Los GAM requieren el cumplimiento de ciertas normas para funcionar de manera apropiada y que no haya distorsiones en las dinámicas grupales. Por eso se hace imprescindible que al menos algunos de los miembros del grupo sepan moderar GAM. Es recomendable contar con personas experimentadas. En caso contrario, el grupo se tiene que corresponsabilizar de aprender a hacerlo.

Un GAM es un espacio en el que las personas compartimos experiencias de vida y situaciones que, a menudo, nos remueven emociones dolorosas o difíciles de gestionar. Hay que garantizar una continuidad mínima del grupo para dar tiempo a trabajar estas emociones. En caso contrario, podemos generar más sufrimiento a las personas o a nosotras mismas.

Se recomienda NO iniciar un grupo de ayuda mutua si no se garantiza el cumplimiento de las condiciones mínimas de espacio y compromiso de asistencia y moderación por un tiempo determinado

Aspectos formales del GAM

Hay cuatro **aspectos formales** de todo GAM que inciden directamente en su buen funcionamiento y que las mismas participantes deben delimitar: el tamaño (número de participantes), la frecuencia de los encuentros, la duración de cada encuentro y el grado de apertura ante nuevos participantes. En el caso de los GAM en Salud Mental, es recomendable seguir las siguientes directrices:

Tamaño



NI GRANDE NI PEQUEÑO. El tamaño ideal de los grupos de ayuda mutua oscila entre 6 y 10 personas. No se tendría que empezar con menos de 6 personas, para poder continuar en caso de bajas o ausencias, ni con más de 10 participantes, para dejar tiempo a todas las personas de poder expresarse. Este tamaño facilita un ambiente de confianza y una dinámica interactiva.

Duración



NI LARGO NI CORTO. El tiempo ideal de cada sesión varía entre 90 y 120 minutos. Si dura menos de una hora y media, la sesión puede acabar cuando los temas están en su momento emocional más intenso, mientras que un GAM de más de dos horas puede ser emocionalmente agotador. Las sesiones tienen que otorgar el tiempo suficiente para conversar, desahogarse, profundizar y/o intercambiar ideas y conocimientos.

Frecuencia



NI MUY FRECUENTE NI MUY ESPACIADA. La frecuencia ideal de las sesiones es de una vez por semana. A fin de dar mayor continuidad y confianza. Con una frecuencia mayor, nos podemos saturar o agotar. También podemos hacer sesiones cada dos semanas. Si están más espaciadas en el tiempo, se pierde el hilo de las conversaciones y se hace más difícil gestionar las emociones y consolidar los vínculos afectivos y de confianza.

Apertura



¿ADMITE O NO ADMITE NUEVOS MIEMBROS? Se recomienda cerrar el grupo a la incorporación de nuevas personas cuando lleguemos a diez participantes. Como grupo también podemos decidir cerrarlo temporalmente cuando estemos tratando temas delicados emocionalmente, que requerirían volver a iniciarse si entrara una persona nueva.

Estas recomendaciones han sido extraídas de la experiencia acumulada, no son un imperativo, y se pueden **adaptar a las necesidades del grupo**. Por ejemplo, se puede añadir un undécimo miembro al GAM si una persona lo necesita. O la sesión puede durar solo una hora, en caso de que no se disponga de más tiempo en un espacio, así como alargarse más del tiempo previsto si un día es bueno para el grupo.

La frecuencia del GAM no agota los encuentros del grupo

El GAM es el grupo (de participantes), pero el grupo es más que el GAM. Por lo tanto, el grupo puede encontrarse en espacios diferentes del GAM: espacios de debate, encuentros de amigos, salidas culturales, formaciones, conferencias... De este modo, aunque el GAM se reúna semanal o quincenalmente, puede ser que el grupo (o una parte del grupo) se encuentre más veces al mes. De hecho, la experiencia nos demuestra que estos encuentros del grupo en otros espacios tienen una repercusión positiva en el funcionamiento del GAM.

4.2. EL CRECIMIENTO DEL GAM

Se puede dar el caso de que un GAM adquiriera un tamaño superior al deseable. En estas ocasiones, es importante que el grupo se plantee si este hecho tiene repercusiones negativas en su funcionamiento o en el grado de comodidad y satisfacción de los participantes respecto del GAM. Se recomienda discutir la posibilidad de crear un segundo GAM cuando el número de personas se considere demasiado numeroso y esté generando dificultades o malestares en el interior del grupo.

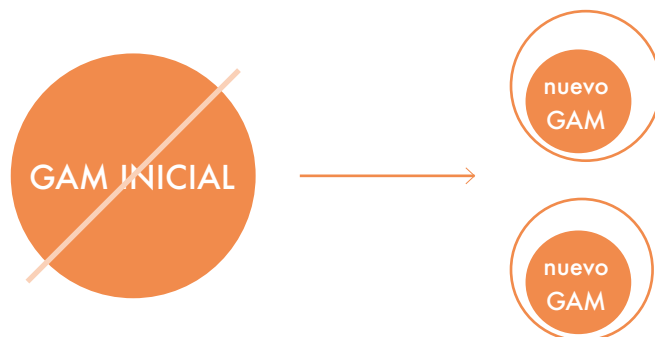
A la hora de iniciar un segundo grupo hay dos estrategias posibles: el que denominamos un **Nuevo Principio** y la **Mitosis Grupal**. Cada una tiene sus ventajas e inconvenientes y, por supuesto, el modelo que se utilice tiene que ser una decisión del grupo. Es importante tener en cuenta que esta decisión puede distorsionar el funcionamiento del GAM inicial, de forma que no se puede tomar a la ligera.



Este modelo tiene como ventaja que es menos arriesgado para el GAM inicial, por cuanto no afecta en gran medida a su estabilidad y continuidad. Asimismo, facilita la inclusión de los miembros del nuevo GAM desde un punto muy similar de conocimiento respecto a lo que es un GAM. El nuevo grupo afronta, pues, las dificultades que afrontaría un GAM que empieza de cero en cuanto a garantizar el cumplimiento de las normas y conseguir la continuidad, vinculación, cohesión, etc., de los participantes. No obstante, el hecho de que la o las personas que provienen del GAM inicial sean las impulsoras del grupo genera una asimetría inicial que puede dificultar la corresponsabilización y aumentar la posibilidad de que se confunda la función de la moderación con la o las personas que temporalmente la ejercen.

MITOSIS GRUPAL

Este modelo consiste en subdividir el GAM de origen en dos nuevos GAM, de tamaño aproximadamente igual, incorporando gradualmente a nuevos integrantes.



La mitosis facilita el funcionamiento de los nuevos GAM en términos de sostenibilidad, cumplimiento de las normas y comprensión de la dinámica de corresponsabilización. Esto se debe al hecho de que un número significativo de personas que llevan tiempo participando en el GAM inicial empiezan juntas un segundo GAM. La dificultad reside justamente en el luto que supone la ruptura del GAM inicial y las consecuencias que puede tener para algunos miembros del GAM inicial separarse de determinadas personas o subdividir el grupo. Adicionalmente, este origen de los nuevos GAM fuertemente determinado por la identidad del GAM inicial obliga a los participantes a prestar especial atención a la inclusión de nuevos miembros.

El modelo que se elija para abrir un nuevo GAM tiene que responder a una **elección consensuada y consciente** de los participantes del grupo de origen. Las decisiones compartidas facilitan el cambio y que todos y todas las participantes sientan suyo el nuevo grupo.

4.3. EL SEGUIMIENTO DEL GAM

El seguimiento del GAM es muy importante para conocer cómo estamos funcionando y cómo nos estamos relacionando como grupo. Atender a las necesidades, las oportunidades y los riesgos que tenemos como grupo es un elemento capital para ir armonizando nuestro funcionamiento y asegurarnos de la supervivencia del GAM.

Es importante que como GAM hagamos un seguimiento de nuestra propia evolución. Así, es importante atender a los elementos básicos que hemos ido planteando en esta Guía; por ejemplo, la satisfacción de las personas que participamos en el GAM, la asistencia que estamos teniendo o la distribución del rol de moderadora entre diferentes personas. Si se considera necesario, el seguimiento del GAM se puede formalizar con la creación de herramientas de seguimiento propias; por ejemplo, hojas de asistencia, sesiones de reflexión sobre cómo estamos funcionando como grupo o cuestionarios de satisfacción.

En esta línea, siempre podemos recurrir a la **Federació Salut Mental Catalunya** para pedir la participación de una persona formadora de dinamizadoras de GAM para que nos pueda ayudar en este trabajo de reflexión grupal.

A continuación presentamos dos herramientas específicas para hacer seguimiento de grupos

La Herramienta de Autorreflexión del GAM

Hemos creado unos materiales diseñados para promover la reflexión personal y colectiva sobre los principios básicos del apoyo mutuo y para recoger información sobre el funcionamiento del propio GAM y sobre la relación de cada participante con el grupo. Es una herramienta creada de manera participativa a partir de entrevistas realizadas a varios grupos de ayuda mutua (véase Anexo).

¿Qué es y cómo se ha elaborado la Herramienta?

La Herramienta de Autorreflexión del GAM es un conjunto de materiales diseñados para promover **procesos reflexivos** en los Grupos de Ayuda Mutua (GAM). Deriva del modelo de GAM propuesto por las **Guías de GAM de Activa't** y ha sido creada a partir de una investigación cualitativa y participativa que ha incluido una extensa **revisión de la literatura**, **10 entrevistas grupales con GAM** y varios **procedimientos de validación**.

¿Cuál es su objetivo principal?

El objetivo principal es facilitar **procesos autogestionados de reflexión grupal** y de **seguimiento** en los GAM orientados a fortalecer el **funcionamiento del grupo y la calidad de las relaciones de apoyo mutuo** sobre la base de los **elementos básicos de los GAM** y los **beneficios** que nos aporta participar.

Cuáles son los elementos básicos del GAM?

Son nueve componentes que caracterizan el funcionamiento del GAM. Reflejan las **condiciones que nos posibilitan hacer un GAM**, la práctica de los principios de la ayuda mutua, las normas básicas de funcionamiento y los principales **factores distorsionadores**.

¿EN TORNO A QUÉ PREGUNTAS TRANSVERSALES NOS PERMITE REFLEXIONAR LA HERRAMIENTA? ¿POR QUÉ ES POSITIVA ESTA REFLEXIÓN?

¿Cómo nos sentimos en relación con el GAM?

- Incrementa la cohesión del grupo y mejora la inclusión de las personas, pues ofrece un espacio para expresar y escuchar las necesidades de todo el mundo.
- Permite detectar y dirigir posibles incomodidades que no encuentran el espacio para ser expresadas. Esto previene la aparición de conflictos futuros en la medida que posibilita cambios en la manera de relacionarnos, sustentados en un mayor conocimiento de las necesidades propias y de las otras personas.

S'acompleixen els Principis Bàsics d'Ajuda Mútua i les Normes de Funcionament?

- Amplía el conocimiento de todas en torno a los principios básicos de la ayuda mutua y de las normas de funcionamiento, lo que en sí mismo favorece el funcionamiento del grupo.
- Permite identificar las fortalezas y debilidades del propio grupo. Esto nos posibilita consolidar conscientemente los puntos fuertes de nuestro grupo e introducir intencionadamente novedades en la forma de relacionarnos para reforzar los puntos débiles o redirigir las distorsiones.

Què ens aporta participar al GAM?

- Refuerza el sentido de utilidad que damos al GAM e incrementa la autoestima de las personas que lo conformamos en la medida que nos hace ver que nuestra participación incide positivamente en la vida de otras personas.
- Además, la percepción de utilidad del GAM por parte de las personas que lo conformamos favorece su continuidad.

Los encuentros de personas moderadoras de GAM

Los encuentros de personas moderadoras pretenden crear un espacio que permita a las personas moderadoras de los GAM poder disfrutar de un espacio de supervisión colectiva y apoyo emocional mutuo. Las personas que asumimos la moderación de un GAM tenemos unos conocimientos y unas necesidades que se pueden vehicular a través de encuentros con otras personas que hacen lo mismo. Los encuentros permiten compartir aprendizajes y reflexiones hechas en diferentes grupos, un recurso básico para sistematizar la experiencia y actualizar el conocimiento.

Así, los encuentros son una herramienta especialmente relevante en el supuesto de que seamos una entidad o colectivo que realiza más de un GAM. La entidad o el colectivo promueven espacios en los que las diferentes personas que dinamizan sus GAM pueden compartir y elaborar estrategias de apoyo propias. Es decir, a partir de estos encuentros la entidad crea un conocimiento colectivo que puede enriquecer a todos sus GAM.

En el caso de ser el único GAM de una entidad o colectivo o de no pertenecer a ninguna entidad que nos haga de paraguas, se recomienda ponerse en contacto con la **Federació Salut Mental Catalunya**, que hará de puente con otras personas moderadoras de GAM vinculadas a alguna de sus entidades de nuestro territorio.

Objetivos de los encuentros de personas moderadoras

Resolver dudas: un encuentro permite llegar a acuerdos colectivos y/o tomar decisiones ante aquellas situaciones que vivimos en el GAM y que nos plantean dudas o que no sabemos cómo responder. Entre todas podemos pensar cómo actuar o recoger las ideas de otros. Ayuda a no cargar con el peso de las decisiones o a compartir con el resto la incertidumbre que a menudo nos genera la moderación.

Gestionar malestares: un encuentro también es un espacio de gestión emocional colectiva que permite apoyarnos entre personas moderadoras. A veces, nuestra participación en un GAM puede generarnos emociones que no siempre son fáciles de entender o que no podemos gestionar solas o en una sesión del grupo al carecer de herramientas para ello. Estos malestares pueden ser fruto de las historias de vida de las participantes, de las dinámicas del grupo o de otras situaciones que estamos viviendo. Contar con estos espacios ayuda a que no nos «quememos» quienes asumimos esta función.

Sistematizar el conocimiento: la moderación de un GAM es un aprendizaje constante, siempre aparecen nuevas situaciones y dudas que resolver. Sistematizar las experiencias de los diferentes GAM nos permite elaborar un conjunto de buenas prácticas y consejos dirigidos a no caer en los mismos errores y a tener referencias para actuar cuando se presenta una situación parecida.

4.4. ¿CÓMO SE CIERRA UN GAM?

El cierre supone la finalización de la actividad del GAM. No obstante, hay que distinguir los cierres definitivos de los cierres temporales.

- Los **cierres definitivos** son aquellos que finalizan la actividad del GAM de forma permanente. El grupo ya no se volverá a reunir.
- Los **cierres temporales** se llevan a cabo durante un periodo de tiempo determinado porque el grupo lo considera pertinente. Se pueden dar, por ejemplo, en periodo de vacaciones, momentos de duelo grupal o situaciones intensas de cuidado.

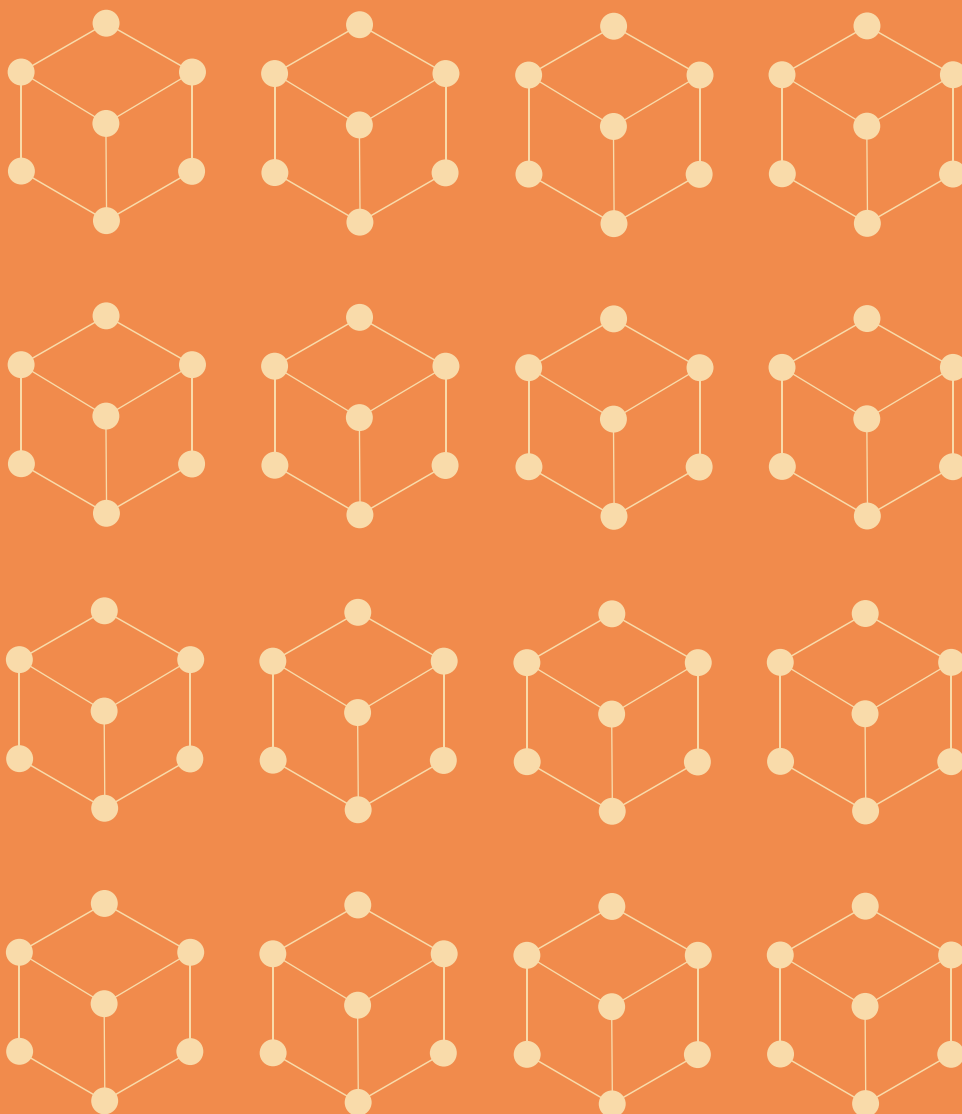
Un cierre definitivo supone la última etapa en la vida del GAM y se puede producir por razones diversas. La más común, desgraciadamente, es la **falta de participación** o de una asistencia continuada por parte de los miembros del GAM. Un hecho que imposibilita su correcto funcionamiento y acaba justificando la decisión de los participantes de cerrar el GAM.

Se pueden dar también **cierres orgánicos**. Es decir, cierres decididos de forma consensuada por los miembros del GAM al considerar que ya han cubierto sus necesidades de apoyo mutuo. El GAM ha cumplido su misión.

En estos casos se recomienda dedicar una o más sesiones al cierre del GAM. Es importante hablar del ciclo que acaba, de aquello que cada uno de los participantes hemos aprendido dentro del GAM, de aquello que nos llevamos y, si es necesario, del duelo que puede suponer el cierre. Es decir, hay que trabajar para que éste no sea vivido como una pérdida, sino como un logro personal y colectivo. No obstante, tal como hemos comentado anteriormente, recordemos que el apoyo mutuo no se agota con los grupos de ayuda mutua. Hay otras muchas actividades a través de las cuales podemos seguir apoyándonos y continuar nuestro proceso de crecimiento personal. Así, es recomendable que las personas del grupo mantengan el apoyo a través de espacios de ocio compartido, activismo u otras formas de cuidado colectivo.

5

Las participantes del GAM



Las personas que vamos a un GAM hemos aceptado, por un motivo u otro, que necesitamos apoyo para hacer frente a una situación que estamos viviendo. En este sentido, hemos dado el primer paso para aceptar que hay algo que nos genera un malestar y que queremos hacer algo al respecto.

La propuesta del GAM es ayudarnos a gestionar la situación creando un espacio de apoyo mutuo en el cual todos los participantes damos y recibimos apoyo. Por eso hablamos de ayuda mutua, porque implica:

1. Estar **dispuestos a recibir ayuda**; por lo tanto, a expresar nuestras dificultades y malestares con honestidad, con el fin de obtener, por parte del grupo, algún tipo de retorno.
2. Estar **dispuestos a dar ayuda**; es decir, a escuchar el malestar de los otros desde la empatía y acogerlo y acompañarlo desde el grupo.

Hemos estructurado los recorridos que pueden hacer las personas en el GAM en **tres fases**:



La primera, la **acogida**, corresponde a la llegada al grupo, ya sea porque todas las personas estamos ante la misma situación de constituir un GAM, ya sea porque una persona nueva llega a un GAM ya constituido y la tenemos que acoger.

La segunda, el **seguimiento**, es una fase en la cual los diferentes miembros del GAM hacemos un proceso de intercambio de apoyo, siguiendo la propia dinámica del GAM.

La tercera, la **salida**, tiene que ver con la decisión de dejar de participar en el GAM (cuando cerramos el GAM colectivamente o cuando dejamos el GAM individualmente).

5.1. LA ACOGIDA

La acogida hace referencia al proceso de incorporación de una persona en un GAM. Puede ser un proceso colectivo o individual. Hablamos de proceso colectivo cuando constituimos un GAM por primera vez, pues todas las personas del GAM estamos en la misma situación y, por tanto, hace falta que nos acogamos mutuamente. Por otro lado, hablamos de un proceso individual cuando nos incorporamos como nuevo miembro en un GAM ya existente. Llegamos a un GAM que ya está funcionando y el resto de personas nos acogen como nuevo integrante del grupo. En este apartado nos centraremos principalmente en la acogida individual.

La acogida de una persona en el GAM es un momento muy sensible tanto para la persona que llega como para el resto del grupo. Hay que tener en cuenta que la acogida supondrá atender a situaciones muy diversas y especiales:

- La persona recién llegada probablemente no haya vivido nunca una sensación similar a la que genera el efecto espejo del GAM. El grupo nos devuelve un reflejo de nuestros miedos, emociones, de nuestras necesidades más vitales como individuos, y de nuestras necesidades en el acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar con un problema de salud mental. Valoramos y comprendemos nuestra experiencia a partir de las vivencias del resto de personas del GAM.
- El grupo abre su confianza a un nuevo individuo, con los riesgos que esto comporta. El apoyo en el GAM pasa por la confianza y por poder explicar situaciones personales complejas y, en ocasiones, dolorosas. Confiar en el grupo significa mostrar nuestra vulnerabilidad al resto de los miembros y acoger la vulnerabilidad de los demás. La llegada de una nueva persona explicita y pone en juego esta vulnerabilidad.

La acogida es un momento que empieza fuera del GAM, desde que atendemos a la persona, y finaliza dentro del GAM, una vez hechas una o dos sesiones. Por lo tanto, en la acogida hace falta que logremos diferentes objetivos para garantizar que tanto la persona como el grupo se alinearán adecuadamente.

Contextualizar los GAM

Es importante asegurarse de que la persona entiende lo que es un GAM y qué es aquello que este espacio de apoyo mutuo le puede aportar. Por eso, en la acogida es fundamental explicar cuáles son los principios del GAM, sus objetivos, sus normas y cómo funcionan o se dinamizan los GAM.

Ajustar expectativas

La acogida tiene que servirnos para situar a la persona y conocer qué expectativas tiene. Hay que determinar si el GAM y las expectativas de la persona se alinean. Es decir, considerar con la persona si el GAM es el espacio idóneo para realizar aquello que se persigue.

Adoptar compromisos

El nuevo integrante deberá estar dispuesto a adoptar los principios básicos del GAM y las normas básicas si el GAM se considera el espacio adecuado. Inicialmente, la persona tendrá que seguir los pactos del grupo, pero una vez que se incorpore, podrá contribuir a su ratificación o modificación, como cualquier miembro del GAM.

Conocerse mutuamente

La acogida debe crear las bases de confianza entre el grupo y la persona para que ambos inicien la creación de un vínculo. Será necesario que la persona tenga la oportunidad de conocer el carácter, la cultura y la identidad del grupo. Simultáneamente, hará falta que el grupo pueda aproximarse a la historia y al carácter del nuevo miembro.

Se recomienda que el proceso de acogida se realice por más de una persona, ya que facilitará el establecimiento de los objetivos y del entendimiento mutuo. Además, de este modo la acogida no dependerá solo de una persona.

Para cumplir los objetivos en el proceso de acogida, disponemos de tres **espacios o momentos**. Estos espacios o momentos se pueden fusionar o alargar dependiendo de las características de las entidades que acogen o dependiendo si no hay entidades paraguas del GAM.

La acogida en la entidad (cuando proceda). Ésta consiste en presentar la entidad, su historia, sus principios y valores y su funcionamiento. Asimismo, en este momento hay que explicar qué es un GAM, cómo funciona y qué objetivos tiene. Este primer espacio tiene el objetivo de dar a conocer los aspectos más generales y básicos tanto de la entidad como de los Grupos de Ayuda Mutua. En este punto hay que recoger las expectativas de la persona y pactar si el espacio GAM le resulta adecuado o no.

La acogida en el GAM. Este segundo momento o espacio ya está a cargo de las personas moderadoras de los GAM. En este espacio se constituye la primera interacción entre la persona (con su historia, personalidad y expectativas) y el GAM (con sus objetivos, cultura grupal, normas e identidades). Las dinamizadoras del GAM acercan sus conocimientos y experiencias a la persona a la que acogen. En este momento es muy importante escuchar a la persona y poder dar respuesta, en la medida de lo posible, a todas las dudas que se tengan que resolver.

La acogida en el grupo. Este tercer momento se da en las primeras sesiones del GAM, principalmente en la primera y segunda sesión, en las cuales el nuevo miembro participa en el grupo. En estas sesiones es importante hacer una breve presentación de los miembros entre sí, un recordatorio de las normas y pactos del grupo y una breve valoración en la cual los participantes expliquen qué les está aportando de bueno el GAM. Asimismo, es recomendable que, una vez acabadas las sesiones, las personas dinamizadoras hagan un seguimiento de cómo ha ido la sesión: resolver dudas, aclarar malentendidos, recordar aspectos básicos del funcionamiento, etc.

Orientaciones para la acogida

És important diferenciar el què significa informar a la persona del que implica acollir-la al grup. La informació està pensada per donar coneixement a la persona, en canvi l'acollida està pensada per crear confiança i vincle.

La trobada o entrevista amb les persones moderadores es genera en un ambient d'intimitat que facilita l'obertura de la persona i possibilita parlar amb sinceritat i claredat sobre el GAM.

És fonamental que les primeres trobades, independentment de si són amb l'entitat, amb les persones moderadores o amb el grup, siguin extremadament respectuoses i honestes. Escoltar amb atenció és fonamental, així com respectar els temps de la persona a l'hora d'expressar-se: la paraula i els silencis.

Durant tot el procés d'acollida és important tenir en compte l'impacte emocional de les informacions o els continguts que es puguin expressar.

L'entrevista amb les persones moderadores pot constituir un espai adequat per a presentar al nou membre els principis, les normes i els pactes del GAM. No obstant, donat que les normes i els pactes les construeix el grup, l'adopció dels compromisos hauria de ser davant del grup.

Situaciones que pueden dificultar las acogidas

El libro de instrucciones. A veces vamos a las acogidas esperando recibir un libro de instrucciones sobre cómo tenemos que tratar a nuestro familiar para que la conflictividad o el malestar desaparezcan en nuestro proceso de acompañamiento y cuidado.

El apoyo mutuo no se basa en un protocolo o proceso pautado que nos solucionará el malestar que nos supone el acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar. El GAM es un espacio de reflexión y pensamiento sobre nosotras mismas y sobre cómo acompañamos a nuestros familiares. Mediante la acción de ayudarnos mutuamente, los GAM nos ayudarán a atravesar los momentos de malestar y a encontrar o crear espacios de bienestar.

La receta del cuidado. En ocasiones vamos a las acogidas esperando recibir las directrices y los conocimientos para saber qué debe hacer nuestro familiar para estar mejor con su propio proceso de cuidado y recuperación.

El apoyo mutuo no es una intervención clínica destinada al cuidado o la recuperación de nuestro familiar. En los GAM no está la solución al malestar de nuestros familiares. El GAM está enfocado a intercambiar y compartir experiencias, saberes y conocimientos que nos pueden ayudar a nosotros en el acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar.

La búsqueda de la autoridad. Podemos acercarnos esperando ser recibidas por una persona profesional de la salud mental que nos diga cuál es la solución que necesitamos. Nos aproximamos al GAM buscando una autoridad que nos diga lo que debemos hacer y que nos legitime.

La participación en un GAM se basa en el principio de horizontalidad y no hay figuras profesionales en el grupo. Asimismo, las dinámicas de funcionamiento de los GAM no se basan en seguir las instrucciones de una figura que sabe lo que conviene al resto de participantes y lo que deben hacer. El GAM es un espacio de apoyo mutuo en el que todas las experiencias de sus participantes son igual de válidas.

El desenfoque. En ocasiones nos acercamos a los GAM sin tenernos en cuenta. Solo vamos al GAM esperando conseguir mejorar la situación de nuestro familiar y nos olvidamos de nosotras mismas y de nuestra situación

Los GAM son un espacio para que nos centremos en nosotras mismas y en nuestro bienestar en el proceso de cuidado y acompañamiento. Es un espacio en el que se nos recuerda que nuestro bienestar revierte positivamente en el acompañamiento y el cuidado que tenemos de nuestros familiares con un problema de salud mental.

La acogida de la persona en el grupo

Un momento especialmente sensible es la primera sesión de GAM a la que la persona se incorpora. Esta primera sesión está orientada a facilitar la integración del nuevo miembro con el resto de participantes del GAM. Sirve para favorecer la confianza, el aprendizaje de las normas y el buen funcionamiento del grupo. Es una actividad grupal, hecha colectivamente por el resto de personas. Sus principales objetivos son:

Presentación de los participantes

Antes de iniciar la sesión, el primer paso es hacer una ronda de presentación de todas las participantes del grupo. Como mínimo, hay que compartir el nombre de todos y todas. Se recomienda, para facilitar que las personas nuevas puedan abrirse, que al menos algunos de los participantes expongan por qué asisten al GAM. No es obligatorio que quien se incorpore tenga que exponer su motivo, pero se debería sentir cómoda para hacerlo.

Explicación de las reglas

En la primera sesión hay que exponer cuáles son las reglas y los pactos del grupo. Las personas tienen que conocer, entender y aceptar estas normas desde el inicio. Si no las entienden, pueden producirse distorsiones en las dinámicas del grupo. Se recomienda que la explicación de las reglas y los pactos se haga de forma colectiva para predicar con el ejemplo de que la moderación es una función grupal.

Actualizar pactos adicionales

Cuando el grupo incorpora a un nuevo miembro, hay que exponerle y consensuar nuevamente los pactos adicionales. Estos no pueden ser una imposición y deben incluir la realidad de todos los participantes. Por eso, a menudo será el momento de renegociar y actualizar estos acuerdos, en función de las características y necesidades de las personas acogidas.

Contextualizar temas de conversación

En caso de que el grupo tenga abiertos algunos temas de conversación previos y/o cuando se mencione algo de lo que se ha hablado en el pasado, se tendrá que hacer un resumen y contextualizar de qué se está hablando a las personas que se incorporan a un GAM. En caso contrario, no estaremos siendo inclusivos ni facilitaremos que el nuevo miembro se sienta parte del grupo.

Al incorporar a una nueva persona participante, si el grupo lo considera adecuado, al final de la primera sesión se puede reservar un rato para hacer una valoración de cómo ha ido el día, preguntándole si se ha sentido a gusto y acogida por el resto de compañeras, si se esperaba que el GAM sería así, si considera que quiere vincularse, etc. No se trata de hacer una evaluación, sino de favorecer que la persona pueda sentirse importante para el grupo.

5.2. EL SEGUIMIENTO DE LOS MIEMBROS DEL GRUPO

Durante la existencia del GAM podemos encontrarnos en momentos difíciles en los que a duras penas podamos asistir al GAM, puesto que nos sentimos sin fuerzas. O podemos estar en momentos positivos en los que nos sentimos capaces de compartir nuestra vulnerabilidad y acoger la del resto del grupo. En este vaivén, los miembros del grupo nos ayudamos mutuamente.

Sin embargo, en momentos difíciles el apoyo y la ayuda que el grupo ofrece a sus miembros pueden trascender el espacio del GAM. El grupo funciona, pues, como una red de apoyo mutuo que a menudo actúa fuera del espacio del GAM. Pondremos algunos ejemplos:

- Es habitual que los grupos se reúnan para hacer salidas, asistir a eventos culturales, conferencias o incluso para pasear o tomar algo como un grupo de amigos. Se considera que estas dinámicas fortalecen y enriquecen el GAM. Aun así, es muy recomendable diferenciar cada espacio y respetar los límites y las funciones de cada uno. El GAM es el grupo, pero el grupo es más que el GAM.
- Cuando un miembro del GAM está pasando por un momento especialmente difícil, el GAM, encarnado generalmente en las figuras de los moderadores, le puede brindar un apoyo adicional: se hacen llamadas o acompañamientos para realizar diferentes trámites (en caso de que la persona lo solicite). En ocasiones las entidades paraguas del GAM ofrecen otros servicios de apoyo o acompañamiento que pueden solucionar estos momentos: peticiones de apoyo terapéutico, acompañamiento en la crisis de un familiar, apoyo en trámites legales o burocráticos, búsqueda de profesionales o servicios especializados para nuestro familiar, etc. La medida en que se presta esta atención individualizada, y la forma como se hace, depende tanto del carácter del grupo como de los servicios de que dispone la entidad paraguas.

La importancia de contar con espacios de ocio

Las personas que participamos en un GAM también necesitamos contar con otros espacios de apoyo y realización. Los momentos de ocio son especialmente importantes, ya que más allá de socializar, nos ayudan a desconectar y nos sirven para dar respuesta a nuestras propias necesidades como individuos. Momentos de realización personal que después nos ayudan a llevar con más energía el acompañamiento y el cuidado de nuestros familiares.

Para hacer el seguimiento de las personas participantes, se recomienda:

Coordinar las asistencias

Hay diversas herramientas sencillas que podemos usar para coordinar las asistencias de todas las participantes, como por ejemplo un grupo de WhatsApp. Esto permite avisar en caso de que no podamos asistir, informarnos de que habrá una acogida y/o una nueva compañera en el grupo, comunicarnos con aquellos que lleven unas sesiones sin venir, etc.

Atender las catarsis emocionales

Muchas personas que llegan a un GAM y/o que atraviesan una situación emocional difícil suelen abrirse mucho el primer día, exponiendo sus sentimientos y sufrimientos al grupo. Hacen una catarsis emocional y descargan todos los sentimientos y las emociones que tenían retenidos. A menudo, después de estas catarsis, las personas ya no vuelven al GAM debido al sentimiento de vergüenza o de exposición que viven. Se recomienda llamar a las personas que hacen estas catarsis emocionales al día siguiente o durante la semana para normalizar estas situaciones de vulnerabilidad que todas podemos vivir en un GAM.

5.3. LA SALIDA DEL GAM

La salida de un miembro del GAM puede ser definitiva o temporal y se puede dar por razones diversas. Las salidas temporales generalmente se dan en momentos especialmente difíciles (periodos de cuidados intensos, duelos, etc.) o por situaciones de la vida cotidiana: situaciones laborales, mudanzas, vacaciones, etc. En caso de que el grupo lo considere necesario y pertinente, las salidas puntuales se pueden regular en los pactos del grupo: qué razones se consideran válidas y cómo se tienen que comunicar al grupo.

Las salidas permanentes no tienen que ser consensuadas con el grupo, sino que son una decisión individual. Aun así, del mismo modo que la acogida, es un momento importante tanto para la persona como para el grupo. Es muy recomendable realizar como mínimo una sesión del GAM para hablar de las salidas permanentes; así, tanto la persona como el grupo pueden cerrar su relación mutua sin que les quede nada pendiente.

Presentamos a continuación algunas de las salidas que se pueden dar en un GAM:

- **LA SALIDA ORGÁNICA:** se produce porque la persona considera que, como parte de su proceso personal, tiene que explorar otras alternativas o espacios, de apoyo o no. La salida del GAM no necesariamente tiene que comportar la salida o el distanciamiento respecto al grupo; más bien al contrario, puede resultar conveniente que la persona mantenga el contacto con el grupo fuera del GAM.
- **SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA:** en ocasiones, la vida nos obliga a dar un giro y tenemos que dejar las actividades que estamos llevando a cabo por factores ajenos a nuestra voluntad o por motivos de fuerza mayor. Por ejemplo, por una mudanza, un cambio de trabajo, el nacimiento de un hijo, etc. Entonces se hace imposible continuar con el grupo.

- **LA SALIDA POR INCUMPLIMIENTO DE EXPECTATIVAS:** se da de manera voluntaria por parte de una persona que, o bien considera que el GAM no está colmando sus expectativas, o bien se ha dado cuenta de que no es el espacio más adecuado para acompañarla en este momento de su proceso personal.
- **LA SALIDA CONFLICTIVA:** se puede dar si la persona no cumple las normas del GAM o los pactos del grupo. Es decir, si rompe la confidencialidad, falta repetidamente al respeto a otros participantes, llega tarde a todas las sesiones o distorsiona con su comportamiento la dinámica del grupo de forma constante.
- **SALIR DE UN GAM PARA ENTRAR EN OTRO:** se puede dar el caso de que una persona decida salir de un GAM después de bastante tiempo porque entiende que ya ha cumplido un ciclo o ha agotado sus recursos, pero decida incorporarse a otro GAM para crear nuevos vínculos y compartir experiencias y visiones diferentes.
- **DISOLUCIÓN DEL GAM:** finalmente, existe la posibilidad de que la salida de una persona del GAM sea consecuencia de la disolución del propio GAM.

Salir del GAM no implica salir de la entidad

Dejar de participar en un GAM no supone que debamos salir de la entidad que lo acoge. Las entidades ofrecen otros espacios y actividades vinculados al apoyo mutuo, al activismo o a la gestión en los que podemos participar más allá del GAM.

Consejos para favorecer una buena salida de un GAM

Hacer una despedida de cierre

- Siempre que sea posible, es recomendable dedicar una sesión a la despedida de la persona que deja el grupo. Se facilita así la gestión emocional del final de un ciclo personal, así como la repercusión que éste puede tener en el ciclo colectivo (del grupo).

Abrir el apoyo mutuo

- La salida de un espacio dedicado específicamente a hablar de temas de salud mental no implica que las personas dejemos de necesitar apoyo. El apoyo mutuo es mucho más amplio que el GAM. Así pues, siempre que sea posible, debemos intentar mantener el vínculo y ofrecer a las personas que marchan la participación en otros espacios colectivos.

Mantener el vínculo

- Es recomendable mantener el contacto y cuidar el vínculo con todas las personas que han pasado por nuestro GAM. Podemos invitarlos a otras actividades del propio grupo o de la nuestra entidad y usar todos los canales de comunicación de los que disponemos para hacerles llegar nuestra información.

Aprender de la experiencia

- Es muy importante reflexionar colectivamente sobre aquello que ha sucedido siempre que haya una salida conflictiva o que se produzcan abandonos del grupo. En el GAM podemos hacer autocrítica para aprender a gestionar mejor la situación en el futuro.

Los contenidos del GAM

El GAM es un espacio pensado para hablar de salud mental. Concretamente para hablar de la salud mental propia (de nuestras angustias, miedos, dudas, sentimientos y emociones, y también de aquello que nos hace sentir bien, tranquilos y felices) y del acompañamiento y el cuidado de nuestros familiares. De hecho, inevitablemente una cosa nos llevará a la otra. Hablaremos de cómo nos encontramos nosotros, de aquello que nos hace felices y de aquello que nos causa sufrimiento, en relación con las situaciones que estamos viviendo, a saber, el acompañamiento y el cuidado de un familiar con un problema de salud mental.

Los temas de los que el GAM habla los establecen los mismos miembros del GAM. Cada grupo, en cada sesión, decide de manera natural, consensuada y fluida de qué quiere hablar. No obstante, a la hora de abordar cualquier tema es importante tener en cuenta dos cosas:

1. Hablar **en primera persona**, exponiendo, argumentando, preguntando y dialogando desde lo que nosotros, como familiares, queremos, hacemos y sentimos.
2. Hacerlo desde una perspectiva de **salud mental positiva**. Es decir, no entendiendo la salud mental como ausencia de trastorno mental. La salud mental es más que el hecho de tener o no tener un trastorno mental. Así, la salud mental nos remite a un estado de bienestar y se refiere a todo aquello que nos hace sentir bien con nosotras mismas y con el mundo. Hace referencia a todo aquello que nos permite expresarnos, cuidarnos, crecer y mejorar nuestra calidad de vida

Recursos para hablar de salud mental

-
- Hablar de salud mental a partir de experiencias concretas, vitales, y no a partir de abstracciones o teorías.
-
- Actuar en el GAM teniendo en cuenta los principios, normas y pactos del grupo.
-
- Iniciar las conversaciones sobre un tema cuando nadie lo hace.
-
- Introducir temas respecto a los cuales podemos aportar nuestra experiencia.
-
- Retomar un tema que se haya hablado anteriormente sobre el cual queramos aportar nuestra experiencia.
-
- Reconducir las conversaciones cuando nos desviamos del tema inicial.
-
- Hablar de salud mental con nuestros familiares siguiendo los principios del GAM: de cómo nos sentimos nosotros y cómo se sienten ellos
-
- Promover otros espacios para poder abordar aquellos temas que no son propios de los contenidos del GAM

6.1. LA SALUD MENTAL Y EL CUIDADO

A veces, cuando hablamos de lo que nos pasa, empezamos hablando de lo que le pasa a nuestro familiar con un problema de salud mental. Nos cuesta separar el relato sobre la persona a la que acompañamos o que cuidamos del relato sobre lo que nosotras mismas necesitamos. En ocasiones, ante la pregunta «Y tú, ¿cómo estás?», nuestra respuesta es empezar a hablar de nuestro familiar. Ciertamente, muchas de nosotras necesitamos que nuestro familiar esté bien para poder afirmar que nosotras estamos bien.

Aun así, bajo esta premisa, nuestro bienestar queda atrapado y diluido en el malestar y el sufrimiento de nuestro familiar. Y en esta situación es difícil apoyarnos y recibir apoyo, ya que todo queda determinado por cómo está nuestro familiar y sus necesidades. El apoyo mutuo requiere que nos manifestemos y nos mostremos ante los otros. Explicar lo que necesito y lo que siento es básico para recibir y dar ayuda. *¿Y yo qué siento y necesito ante la situación que vive mi familiar con un problema de salud mental?* Atender a esta pregunta es atender a nuestra salud mental

El acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar



Hablaremos de temas vinculados al hecho de convivir, acompañar o cuidar a una persona que tiene un problema de salud mental. Hablaremos de las situaciones que nuestro familiar vive y cómo éstas nos afectan tanto a él como a nosotros. Por ejemplo, el proceso terapéutico y las relaciones con los y las profesionales de la salud mental, las relaciones laborales, las relaciones de pareja, la convivencia en casa, etc.

Mi salud



Hablaremos del impacto que la situación de nuestro familiar tiene en nuestra salud. El sufrimiento de nuestros seres queridos tiene un impacto negativo en nuestro bienestar y, en el peor de los casos, en nuestra salud. Por eso es especialmente importante atender a nuestro propio cuidado, ya que si no lo hacemos corremos el riesgo de dejar que nuestra salud se deteriore y acabar enfermando.

Mi cura



Hablaremos de todas aquellas experiencias y recursos que desplegamos para cuidar de nosotros mismos en el acompañamiento y el cuidado de nuestro familiar. De la misma manera que cuidar de otro implica tiempo, el cuidado propio también requiere de tiempo y espacios. Requiere dedicación. Por eso es clave entender que para poder acompañar a nuestro familiar o mejorar la convivencia en el interior del núcleo familiar, tenemos que empezar para sentirnos bien con nosotras mismas.

Las relaciones familiares



Hablaremos de cómo nos distribuimos la responsabilidad del cuidado entre los diferentes miembros de la familia, de qué papel y qué rol tenemos los diferentes miembros de la familia en el cuidado de nuestro familiar con un problema de salud mental. Así mismo, hablamos de si estamos permitiéndonos responsabilizarnos sobre el propio autocuidado, tanto a nosotras mismas como el resto de miembros de la familia (tengan o no tengan un problema de salud mental). También hablaremos de cómo lo estamos tratando en la familia y de qué problemas vemos en cómo lo estamos tratando. ¿Estamos teniendo una visión positiva de la salud mental? ¿Estamos distribuyendo la responsabilidad de los cuidados? ¿Estamos teniendo comportamientos muy intencionados con efectos discriminatorios?

Los efectos negativos de nuestras acciones en los cuidados



Hablaremos del impacto que tienen nuestras actitudes y los comportamientos en los cuidados y la recuperación de nuestro familiar con un problema de salud mental. En ocasiones nuestras acciones, con las mejores intenciones del mundo, no tienen efectos beneficiosos por la persona. Hablaremos de cómo conciliar nuestras buenas intenciones con las demandas y necesidades expresadas por nuestro familiar.

6.2. OTROS TEMAS DEL GAM

En los GAM aparecerán temas que no son propiamente de salud mental, pero que tienen que ver con nuestra vida personal o con el momento vital que estamos viviendo y que pueden salir de manera espontánea en los GAM. Asimismo, muchos de los temas que aparecen en el GAM tienen relación con la situación que viven nuestros familiares con un problema de salud mental o con su momento vital.

Todos estos temas nos ayudan a **contextualizar** nuestra exposición, a partir de la cual podemos hablar de cómo nos sentimos o de lo que pensamos. En ocasiones, estos temas también nos permiten introducir **momentos de distensión** en el GAM, hablando de temas laterales al cuidado y el acompañamiento de nuestros familiares, como pueden ser actividades que nos realizan como personas o actividades que nos aportan bienestar o calidad de vida

Condicionantes sociales

El nostre context i condicions socials d'existència són bàsiques pel nostre benestar i el del nostres familiars. Sense cobrir necessitats bàsiques i els drets socials no hi ha qualitat de vida. Sovint apareixen temes com l'economia, la llar, el ritme de vida, la feina, l'educació, etc. que determinen la nostra salut mental i la dels nostres familiars.

Temas cotidianos

Nuestro día a día está repleto de estímulos y actividades que llenan nuestra vida. Son temas vinculados al ocio, el entretenimiento y la cultura; o anécdotas personales y vivencias que pueden aportar momentos de distensión grupal, facilitando la gestión de emociones y promoviendo o fortaleciendo la confianza y la confidencialidad del grupo.

Respetar las creencias de los participantes

Los participantes del GAM son diversos y cada uno tiene su identidad: sus valores, sus creencias religiosas o espirituales, su ideología política... Es fácil que estas identidades se vean reflejadas en sus experiencias y opiniones, y se puede dar el caso de que las creencias de un miembro entren en contradicción con las de otro. En estas situaciones, se recomienda priorizar el principio básico del respeto y evitar la discusión, puesto que temas como la religión o la política pueden herir fácilmente las sensibilidades de los participantes y distorsionar la dinámica del grupo, alejando el debate de los temas de salud mental.

