



Curso para dinamizadores de grupos de ayuda mutua de familiares de personas con anorexia nerviosa

Gustavo Delgado Duatis; Rocío Bejar Sanchez; María del Carmen Benitez Sanchez
Hospital Puerta del Mar, Cádiz - Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca, Murcia

ID del trabajo: 371 - Palabras clave: anorexia nerviosa, autoayuda

Introducción:

Ofrecer herramientas específicas para la conducción y dirección de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) dirigidos a familiares de personas con anorexia nerviosa. El objetivo del GAM es crear un espacio en el que las familias puedan expresar, compartir, escuchar y sentirse escuchadas en el proceso de acompañamiento.

Metodología: Sesiones presenciales mensuales de cuatro horas de duración con metodología teórico-práctica.

Número de participantes: 15 familiares de personas con anorexia nerviosa

Duración del Curso: 8 meses (una sesión al mes).

Contenidos:

I: INTRODUCCIÓN. CARACTERÍSTICAS DE LOS GAM

- Exposición del proyecto de implantación del GAM en el movimiento asociativo. El porqué del proyecto.
- Situación actual de los GAMs y objetivos del proyecto.
- Marco teórico de los GAMs.
- Características de los GAMs. Conceptualización del término y características de los grupos.
- Características del perfil de los participantes.
- Función de los GAMs. Actividades propuestas dentro de los GAMs.
- Herramientas para el seguimiento de los participantes de los GAMs. (Ficha grupal, individual, etc ...)
- Efectos terapéuticos del GAM. El cambio. Puntos fuertes y puntos débiles.

II: LA SALUD MENTAL -vs- ENFERMEDAD MENTAL. CARACTERÍSTICAS DE LA ANOREXIA NERVIOSA

- Concepto de salud mental -vs- enfermedad mental.
- Características de la anorexia nerviosa
- El tratamiento en la anorexia nerviosa (medicación, rehabilitación, la familia). La importancia de las relaciones familiares.
- La comunicación en la anorexia nerviosa. Tipo de relaciones. Las relaciones dentro del grupo.

III: TEORÍA DE GRUPOS

- El grupo y sus características.
- La formación de un grupo. Etapas en el grupo.
- Los principios fundamentales del trabajo grupal.
- Los roles grupales. El liderazgo.

IV LA DINAMIZACIÓN GRUPO DE AYUDA MUTUA

- Funciones del dinamizador. El dinamizados -vs- el experto.
- Herramientas para la dinamización grupal.
- Técnicas de dinamización grupal para GAMs.
- Análisis de las propuestas de las actividades del GAM (posibilidades de actuación).
- Creación de un grupo de supervisión para dinamizadores de GAMs



Resultados:

Conforme avanza el curso, observamos que los dinamizadores de grupos GAM adquieren conocimientos para crear un espacio donde los futuros usuarios se sienten acompañados; respetando la confidencialidad, sabiendo escuchar y compartir evitando situaciones de conflicto y basándose en una escucha activa.

Adquiriendo la habilidad de utilizar nuestro silencio expresando nuestro apoyo a la persona que está compartiendo y permitiendo que exprese sus sentimientos plenamente. Aprender a ser empático, poniéndose en el lugar del que está hablando, y ser comprensivo con sus sentimientos, pensamientos y emociones.

Conclusiones:

Para la formación y consolidación de un grupo de ayuda mutua formado por personas con trastornos de la conducta alimentaria, la participación del profesional va a ser crucial. Durante una intervención y tratamiento eficaces, se puede ayudar a suavizar la presión destructiva que la anorexia y otros trastornos de la ingesta ejercen en las pacientes y allegados. Un buen programa de tratamiento no ofrece una curación de la noche a la mañana pero si ofrece esperanza.

Recibir pautas de funcionamiento por expertos en la materia para el apoyo emocional en los GAM no sólo les ayuda a gestionar mejor las emociones y sentimientos desencadenados por la anorexia nerviosa, sino que les da herramientas personales para poder enfrentarse de una manera más positiva.