

EL GRUPO COMO ELEMENTO REHABILITADOR

RAQUEL CASTRO BOHÓRQUEZ
PSICÓLOGA AMALAJER

¿POR QUÉ SE AGRUPAN LAS PERSONAS?

- Los grupos nos ayudan a satisfacer necesidades psicosociales
- Nos ayudan a conseguir metas que no podemos alcanzar de forma individual.
- Nos pueden proporcionar conocimientos e información.
- Nos ayudan a encontrar nuestra necesidad de seguridad.
- Ayudan a establecer una identidad social positiva.

¿Por qué se forman grupos en las Asociaciones de Autoayuda?

Propiedades de los Grupos

- Interacción: Transformación, relación, tiempo...
- Cohesión: Pertenencia, unificación, identificación versus separación.
- Motivos y Metas: Comunes, Orientación...
- Normas Comunes: Pautas como condición de pertenencia.(*)

PREGUNTAS:

¿Qué tipo de propiedades tienen nuestros grupos y por qué?

Si algún aspecto no se da, ¿Cuál es? ¿Por qué?

NORMAS DE TERAPIA

1.- Siempre debe hablarse en primera persona y sobre experiencias personales. En definitiva, sobre uno mismo.

2.- Debe levantarse la mano para pedir la palabra y esperar a que se la dé el terapeuta.

3.- No se permiten consejos, juicios o demostraciones de acuerdo o desacuerdo con lo dicho por otros. (Esto incluye el lenguaje no verbal).

4.- No se establecen diálogos.

5.- Cuando se empieza a hablar es conveniente decir el nombre para que los miembros se conozcan.

Algunos/as añaden la frase “... y soy jugador-a” o “familiar de un jugador-a”, esta frase no es obligatoria, pero si te sientes identificado/a con esta característica es positivo que lo hagas para familiarizarse con el término y quitarle la carga emocional que tiene.

6.- Que cuanto se diga en el grupo de terapia debe quedar entre los componentes del mismo.

7.- Puntualidad

8.- Apagar móvil

9.- No salir y entrar de la terapia



COHESIÓN

- Condición sine qua non de grupo.
- Cohæsus: Adherirse. Estar juntos
- Tipos de Cohesión:
 - De tarea: Se trabaja juntos para alcanzar objetivos comunes. Cuanto más se acepta este propósito mayor será la cohesión.
 - Social: los miembros sienten simpatías mutuas y disfrutan del compañerismo del grupo.



¿Son necesarios los dos tipos de cohesión en los grupos de Autoayuda?

¿Qué hace a los grupos cohesivos (unidos) más efectivos?

- Encuentran que la relación cohesión-
rendimiento era más fuerte cuando la cohesión grupal está basada en el compromiso con la tarea (REHABILITACIÓN).
- La cohesión también es más importante cuando la tarea del grupo precisa de altos niveles de interacción e interdependencia.(PARTICIPACIÓN EN GRUPO)

Factores que conllevan a la cohesión del grupo

Consecuencias de la cohesión del grupo

Tamaño del grupo

Manejo eficaz de la diversidad

Identidad del grupo y una competencia sana

Éxito

Cohesión del grupo

Nivel de participación dentro del grupo

Nivel de conformidad con las normas del grupo

Acento en la realización de la meta del grupo

Conflicto Intragrupal

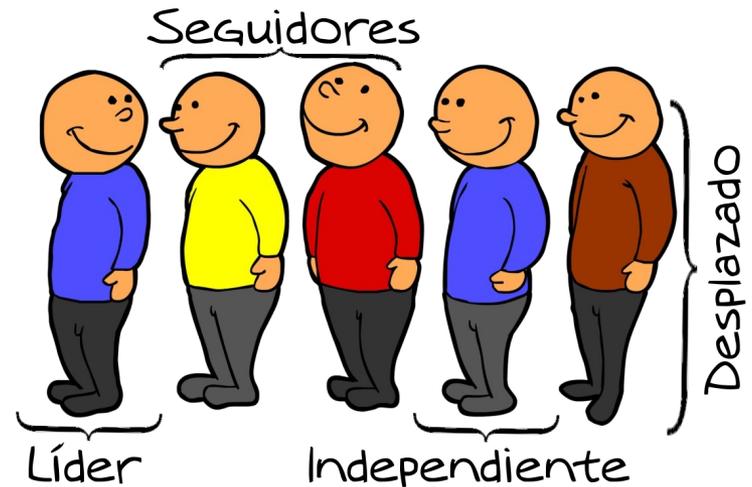
- Impide el desarrollo del grupo si el conflicto se percibe como problema y no como oportunidad.
- Puede tener origen en desacuerdo con respecto a las metas o métodos (herramientas/pautas...)
- Fuentes:
 - Choque de personalidades
 - Distintos conjuntos de Valores
 - Amenazas de Status
 - Percepciones y puntos de vista contrarios.



Roles que se dan en grupo?

ROL: Posición de un individuo ligado a las expectativas propias y de los otros.

- Portavoz: habla de un acontecimiento grupal, habla por tod@s.
- Desplazado: se vuelcan sobre él aspectos negativos, apareciendo mecanismos de segregación frente a dicho integrante.
- Saboteador: Dificultará el cambio y atentará contra la tarea.
- Iniciador: Comienza en primer lugar
- Líder: toma iniciativa, promueve, motiva, dirige... (¿siempre en positivo?)
- Acaparador: utiliza excesivo tiempo de intervención



Cuando aparecen distintos roles es importante recordar:

- (Hacia sí mismo): El monitor es el “líder”, “coordinador”, “moderador”, “modelo”... del grupo.

En el grupo:

- Todos los miembros comparten un fin común: “solucionar conducta adictiva”
- Las adicciones no entienden de títulos o clase social (algunos se creen más que otros y otros menos que unos)
- Dentro del grupo no importa la gravedad o virulencia de la adicción. Todos comparten el mismo “problema”.
- Reconducir cada rol con apoyo de los profesionales.

¿Qué otros procesos deterioran el rendimiento grupal?

- Pérdida de Motivación: Los miembros no hacen el esfuerzo 100% (a veces por falta de concienciación del problema).
- OTROS FACTORES DE BAJA MOTIVACIÓN
 - Estrategia de Reparto: el esfuerzo lo reservan para el trabajo individual y no grupal porque piensan que es más beneficioso para ellos.
 - Efecto del “Gorrón”: La persona no piensa que sea indispensable para el grupo, pero se beneficia de él.
 - Efecto “primo”: Los demás miembros también se relajan en el grupo para que el “gorrón” no se aproveche de ellos.

PAPEL FUNDAMENTAL DEL MONITOR y PROFESIONALES

SITUACIÓN COMÚN...

Cuando falta de motivación = no hablo
porque no tengo nada que aportar
¿ES REAL?



VENTAJAS DE APRENDER EN GRUPO

- La ayuda mutua no sólo surge de la experiencia común de un mismo problema sino de los sentimientos similares sobre el problema.
- Apoyo Emocional
 - Se manifiesta en grupo refuerzo en conductas deseables “¿cómo?”
 - Se ofrece feed-back (por parte de quién?)
 - Refuerzo mutuo a la hora de solucionar problemas
- 霰 Reestructuración cognitiva
- 霰 Se proporciona razón lógica al problema y manejo del problema
- 霰 Se amplía el rango de percepciones alternativas y efectivas a los problemas = sentimiento de valía personal

VENTAJAS DE APRENDER EN GRUPO

- Socialización: la integración en un grupo ayuda a las personas que se han aislado a participar en “comunidad”.
- Acciones conjuntas: se espera que cada miembro participe y no sea sólo receptor.
- Promueve: superar la pasividad, mejorar la autoestima y la responsabilidad personal

¿Qué tipos de grupos tenemos en las Asociaciones?

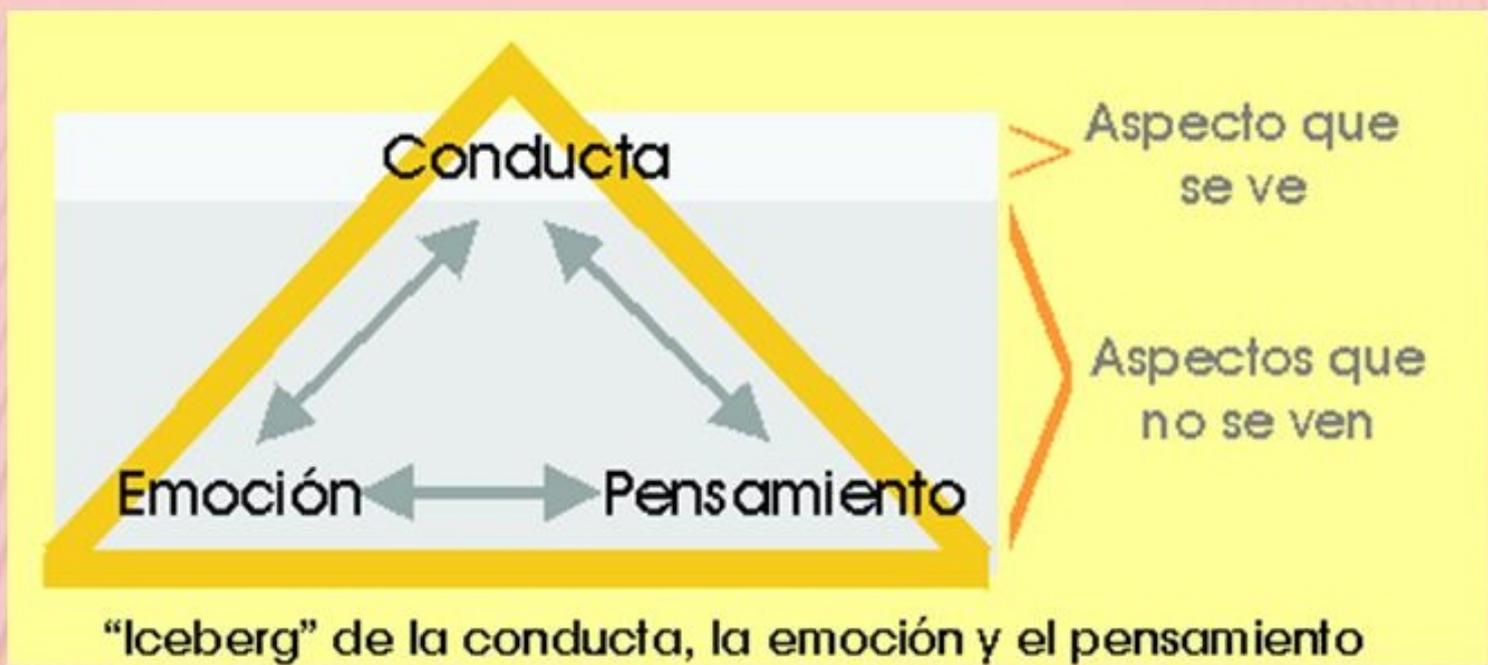
- Sólo jugadores/as
- Sólo Familiares
- Conjunta Enfermos y Familiares
- Sólo padres
- Etc.

En todos ellos se cumplen las características POSITIVAS anteriores y en ellos también se pueden dar los conflictos mencionados.

EN TODOS LOS GRUPOS TRABAJAMOS EMOCIONES COMUNES



#52172321



Las emociones interactúan con el pensamiento y con la conducta. La conducta es la parte visible, pero existe una gran parte oculta en este entramado, a modo de "iceberg". A través del control de la emoción y el pensamiento podremos cambiar las conductas, si son consecuencia de una percepción deformada o una mala expresión de las emociones.

Qué ocurre cuando hablamos de MIEDO?

- La ansiedad es la respuesta fisiológica que acompaña al miedo. Es el tipo de activación que el organismo necesita para huir o enfrentarse a un estímulo que provoca la emoción.



- Las diferencias principales entre uno y otro son que el miedo se centra en el ahora, es específico o concreto, y con una respuesta simple al estímulo que lo provoca. Al contrario, la ansiedad conlleva anticipación de amenaza, se centra más en el futuro, es más subjetiva y obedece a una necesidad de control.

¿Cómo se manifiesta el miedo en el grupo?

Ejemplos:

- Familiar: en ocasiones “miedo” a que el adicto vuelva a jugar
- Adicto: “Miedo” a no recuperar la confianza perdida

¿Miedo o Ansiedad? Y... ¿el grupo ayuda?

Tristeza

- La tristeza es una de las seis emociones básicas del ser humano. Es una clase de dolor emocional provocado por un decaimiento cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que



¿Se expresa la tristeza en grupo?

Ejemplos:

- Familiar: Decepción por la situación que afronta la familia por la adicción de cónyuge o hijo-a.
- Adicto-a: Tristeza (culpa?) por lo hecho

Mentiras??

¿En qué grupos encontramos en mayor medida esta emoción?

¿Cómo nos ayuda el grupo a manejar esta emoción?

“Miénteme al oído” Luz Casal

- “Cuando los engaños se convierten en mentiras piadosas para que no duelan”.
- “Es mejor una caída que vivir en la nube de otra vida”
- “Yo me declaro inocente de toda la culpa que ocupa mi mente”
- “Mientras espero de frente si se cura este miedo creciente”
- “Un salto al vacío con cada mentira es la nota falsa que se toca sin cesar y tiene sentido que busque la verdad”

Ira

- Se trata de una conjunción de sentimientos negativos que genera enfado e indignación. En general, la ira se encuentra íntimamente ligada a la Frustración porque surge como una combustión ante la imposibilidad de resolver algo.



¿¿Vemos IRA en los grupos??

- Familiar: Ira=Frustración
- Adicto-a: Ira=Frustración

Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para poder diferenciarlas.

Alegría

- Se llama **alegría a la emoción que se experimenta cuando algo provoca felicidad.**

Cuando una persona tiene alegría, se siente plena ya que vive un momento agradable o placentero. Por eso puede decirse que los seres humanos

desarrolla
aquello q



encia a realizar
oca a



¿Y alegría vemos en los grupos?

- Sentirse entendido
- Sentir que ha encontrado “el sitio”
- Sentir Esperanza
- El propio avance personal
- El avance del otro
- Mejora en comunicación
- Unión
- La mejora familiar en conjunto
- ...

□ PERO....

Cómo voy a trabajar todo esto si no participo o maquillo la realidad porque...

📖 Creo que lo sé todo

📖 Que no tengo nada que aportar o

📖 Mi objetivo es otro (“acallar bocas”, pasar de nivel y terminar, etc.)