

## Anexo 7

### Cartilla descriptiva de ¿Cómo realizar un grupo de ayuda mutua con habitante de calle?



## POSIBLES FASES DE UN GRUPO DE AYUDA MUTUA EN Habitantes de Calle



### Nota

Es importante aclarar que las fases son de orden cíclico, por lo que se repetirá el proceso en los participantes, generando siempre una concientización de su proceso y camino en el grupo de ayuda mutua

## Motivos para la realización del Grupo de Ayuda Mutua



# Características del Grupo de Ayuda Mutua

Experiencia Compartida

Sin jerarquización

Sin etiquetas

Participación Voluntaria

Ampliar la red

Sin Juicios

Encuentro Semanal

No al rechazo

Experiencia

Tamaño del Grupo

Apertura

Temas de Salud Mental

# Metodología de las sesiones

**Momento 1:** El primero sería una ronda inicial de cada uno de los participantes donde expresan al grupo como se encuentran y algún hecho importante que les ha ocurrido durante la semana o días transcurridos desde la última sesión de grupo

**Momento 2:** En un segundo momento y una vez que han hablado todos los participantes, se puede elegir uno de los temas que hayan salido en la primera ronda y profundizar en cómo viven cada uno de los miembros situaciones cotidianas relacionadas con ese tema

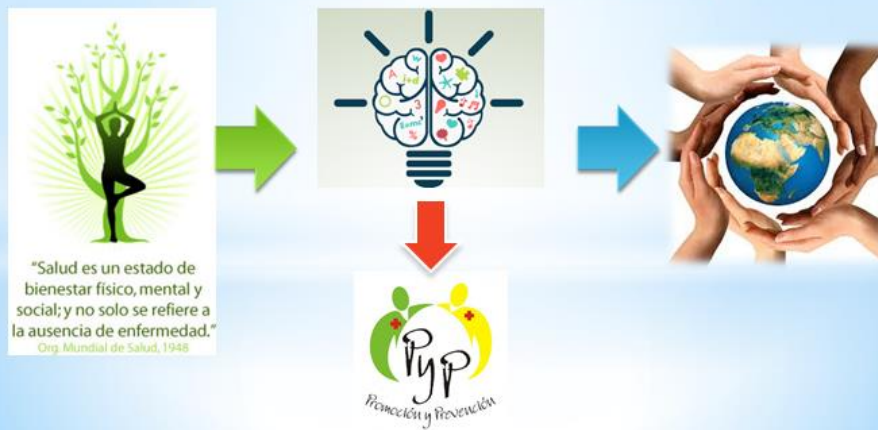
**Momento 3:** El tercer momento de la misma se le pedirá a cada miembro del grupo expresar un compromiso concretado en una tarea a realizar según el tema a tratar en el intervalo de tiempo entre una sesión y otra.

# Posibles Temas a tratar en las sesiones



# Perspectivas Teóricas Del Grupo De Ayuda Mutua

## Salud Mental



# ¿ Qué es?

la salud mental, entendida como un proceso dinámico que interviene en las capacidades humanas y adaptación al entorno, desde el autocuidado, las habilidades sociales, el correcto afrontamiento y solución de conflictos, junto al reconocimiento de derechos, prevaleciendo un estado del ser humano que permita su desarrollo y equilibrio en el bienestar fisiológico, mental y social, (Proyecto Amares 2006).



## Modelo Biopsicosocial



Equilibrio en las 4 áreas de la vida del ser humano El modelo biopsicosocial proporciona una gran flexibilidad en la aproximación a la salud. (Buelga & Musitu 2009).

## Posible Elemento de la Intervención



El arte como medio de expresión de sentimientos, el cual ha sido utilizado por cada persona, desde tiempos remotos, este suele canalizar el estado de ánimo, sensaciones o inquietudes por medio de alguna de las ramas del arte: escultura, música, pintura, danza, arquitectura, literatura, el cine etc, (Gustems 2014).

## Recomendaciones para realizar un Grupo De Ayuda Mutua



Es importante establecer acuerdos que los participantes han descrito voluntariamente que en lo posible no se quebranten, al igual que reglas básicas en el GAM

Contar con miembros experimentados

Centrarse en temas de salud mental

Centrarse en temas de salud mental

Reconducir los conflictos

Concretar los temas de conversación

Respetar los silencios

Espacio adecuado para las sesiones se recomendando Espacio cerrado.

Presentar a miembros nuevos al grupo

Respeto de decisiones tomadas por los participantes

Nota Final: Hay que tener en cuenta que todas y cada una de las reglas, pactos y consejos expuestos en este documento son orientativos. No se trata de leyes, sino de herramientas para el funcionamiento de un Grupo De Ayuda Mutua. Por tanto, hay que ser flexible y basarse en la propia experiencia para aprender a aplicarlas.

## Referencias

Buelga & Musitu. (2009). *Psicología social- comunitaria social*. Libro editado en 2009 por Editorial Trillas D.F México. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/220609827/Psicologia-Social-Comunitaria-musito-y-Buelga-2009#scribd>

Gustems (2014). *Arte y bienestar*. Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://www.publicacions.ub.edu/refs/indices/07964.pdf>

Gracia y Herrero (2006). *La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario*. Revista Latinoamericana de Psicología, (2), p.327-342.

Proyecto Amares. (2006). *Salud mental comunitaria en el Perú: Aportes temáticos para el trabajo con poblaciones*, Perú. Recuperado de: [http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud\\_mental\\_documentos/08\\_Salud\\_Mental\\_Comunitaria\\_Per%C3%BA.pdf](http://www.minsa.gob.pe/dgsp/archivo/salud_mental_documentos/08_Salud_Mental_Comunitaria_Per%C3%BA.pdf)