

## GRUPOS AUTOAYUDA Y DE AYUDA MUTUA

### *La vulnerabilidad compartida nos potencia*

#### ¿Qué son?

Los Grupos de Ayuda Mutua son grupos de personas afectadas por un problema común que tienen como objetivo prestarse ayuda mutua y conseguir diversos propósitos. Permiten la expresión emocional, el intercambio de afectos y el aprendizaje; compartiendo experiencias y estableciendo relaciones sociales de calidad. Sus integrantes se reúnen de forma periódica.

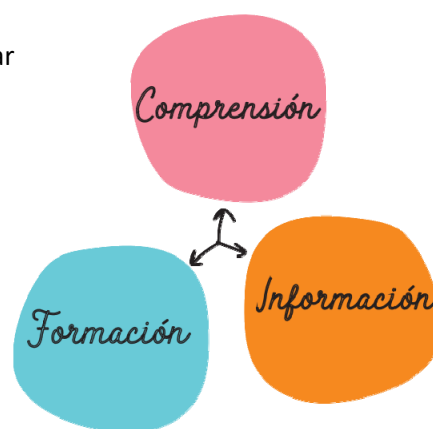
#### ¿Para qué sirven?

En los grupos de autoayuda podremos expresar nuestros problemas, miedos, sentimientos y pensamientos al tiempo que escuchamos los de los demás. Esto no solo supone que otras personas puedan ayudarnos, sino que nosotros mismos estaremos ayudando a otros cuidadores y construyendo una red de apoyo que posibilita el intercambio de afectos, información, destrezas para cuidar, etc.

#### Para participar en ellos es importante

1. Estar abierto a compartir experiencias y necesidades.
2. Ser empático con los demás, mirar dentro de uno mismo y respetar al otro.
3. Participar por decisión propia y de manera activa.
4. Participar en las reuniones y actividades de manera periódica.
5. Mantener el compromiso con el grupo.

*Las organizaciones de afectados suelen organizar encuentros o tienen listados de otras entidades que los organizan. Puedes acudir a tu CEAS o ponerte en contacto con ellos y te darán toda la información que necesites.*



#### Beneficios de la participación en un grupo de ayuda:

- ✓ Facilita que tengas una **red de apoyo** que te puede aportar conocimientos, información y sostén emocional.
- ✓ Te permitirá expresar y sanar los sentimientos y pensamientos generados por las dificultades del día a día del cuidado.
- ✓ Podrás conocerte mejor a ti mismo.
- ✓ Favorecerán cambios positivos de actitud y perspectiva hacia los problemas que puedan surgir y te darán ideas para afrontarlos.

