

# ACOGIDA

***La autoayuda mutua es, en esencia, tan antigua como los seres humanos. Aprendemos a cuidarnos y a ayudarnos desde muy pequeños y es parte esencial de toda nuestra vida.***

## ORIGEN

Fue en INGLATERRA donde surgieron estos grupos durante la PRIMERA GUERRA MUNDIAL. Frente a problemas médicos y la escasez de medios, a un médico se le ocurrió agrupar a los pacientes con problemas similares. El propósito era que se AYUDASEN mutuamente y se ASISTIERAN para superar las situaciones individuales mediante la RECIPROCIDAD de la ayuda.

## EFECTOS

Lo importante es descubrir los EFECTOS de esta ayuda. **Todo grupo de ayuda se apoya en un punto de ayuda mutua. Al constituirse un grupo, cada individuo del mismo se ayuda a sí mismo, y, compartiendo el problema y la búsqueda de solución, ayuda al otro.**

- Se benefician las personas, las familias y la sociedad.
- Ayudan a crecer como persona: incrementa la autoestima.
- Aportan compañía, crean amistades, ofrecen la oportunidad de hacer algo por los demás y aprender de los otros.
- Son una escuela de aprendizaje de tolerancia y convivencia.
- Estos grupos piensan que sus necesidades se pueden satisfacer por Instituciones sociales, médicos o por su propia familia.
- Son interacciones cara a cara y proporcionan apoyo esencial, promoviendo una serie de valores a través de los cuales los miembros pueden alcanzar un sentido de identidad social.

## LUGAR DE ENCUENTRO

Es en la **Asociación AMAC-GEMA** donde se produce el encuentro, para la comunicación, la expresión del problema, un lugar en el que estás con una igual, puedes hablar de lo mismo con confianza, sin miedos y sabiendo que te van a comprender y ayudar.

Es un lugar para recoger información, aclarar dudas, en el que te vas a ver en el espejo de otra mujer que también ha pasado por lo mismo, y, de esta manera, todas tus ansiedades se relajan, ves una ventana abierta a la luz y cómo tomar las riendas de la vida. Te dices: *"si ésta ha podido yo también puedo salir"*. El apoyo es mutuo: *"me salvo por mí misma"*. Así, la otra mujer de ACOGIDA, al dar apoyo, también crece y se siente satisfecha y feliz de estar ayudando, se enriquece con esta acción.

## ¿CÓMO SE PRODUCE EL PROCESO?

Es un modelo de **ROL PARTICIPATIVO**:

- Todos los seres humanos tenemos **NECESIDAD** de amistad, afecto y compañía. Y aún más en situaciones de conflicto, en las cuales buscamos la posibilidad de relacionarnos con otras personas y sentirnos acompañados.
- Las mujeres encuentran un **LUGAR** donde hablar de sus problemas y ser escuchadas.
- El **COMPARTIR** un problema común identifica con los otros.
- Encontramos el **APOYO EMOCIONAL** que tanto precisamos.
- Se produce una combinación de factores que ayudan a crear el **CLIMA** psicológico adecuado:
  - 1.- La **IGUALDAD** que existe entre los miembros del grupo.
  - 2.- La posibilidad de participar con toda **LIBERTAD**.
  - 3.- El sentimiento de que, además de ser ayudado, se puede **AYUDAR** a otros, y, al sentirse útil, aumenta la propia autoestima.

## ¿QUÉ APORTAN?

Hay **3 clases de ayuda**:

- **APOYO EMOCIONAL**. Sentirse considerada persona, compartir problemas y sentimientos, recobrar expresividad emocional y estar apoyada por los miembros del grupo.
- **APOYO INSTRUMENTAL**. Se expresa en forma de ayuda práctica para resolver los problemas. Pelucas, prótesis, ropa interior, sillas de ruedas.
- **APOYO MÉDICO**. Derivamos en cada caso a drenajes linfáticos, terapias y/o relajación.

## CIRCUNSTANCIAS QUE DEBEN DARSE

1ª.- Hablar unos CON otros, en lugar de unos a otros. Tiene que existir RETROALIMENTACIÓN.

2ª.- SABER ESCUCHAR con una actitud y un comportamiento empático.

3ª.- ANIMAR a los otros para PARTICIPAR hablando de sus problemas e intercambiando información.

4ª.- Asumir la REALIDAD y la RESPONSABILIDAD de lo que cada uno es.

5ª.- Tener capacidad de EXPRESAR sentimientos y experiencias, COMPARTIENDO problemas y dificultades.

*La REGLA FUNDAMENTAL es dar y recibir para el beneficio mutuo. Todas se ayudan ayudándose. MODELO SUPERVIVIENTE.*

## RAZONES POR LAS QUE SE PARTICIPA EN LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

- A) El ANHELO de ser apreciada, comprendida.
- B) RESOLVER los problemas que se tienen en común.
- C) Actividad VOLUNTARIA.
- D) El ambiente y clima psicológico en situación de IGUALDAD. Cada miembro es tratado como "alguien", no como algo.
- E) Proteger, auxiliar y ayudar mujeres a otras a AFRONTAR situaciones problemáticas de tipo individual o social.
- F) Significa también COOPERACIÓN entre una y otra para salvar la enfermedad, hacer un servicio.