

GRUPO DE AUTOAYUDA MUTUA (GAM)

Una de las mayores funciones que tiene el GAM es la de mejorar la calidad de vida de sus integrantes.

Aquellas personas que ayudan son las que obtienen más ayuda. Este es el principio en el que se fundamentan los grupos.

Cuatro son los beneficios que se producen:

- a) Incremento de la competencia personal.
- b) Experimentar un sentimiento de igualdad en el proceso de dar y recibir.
- c) Cada uno es capaz de aprender.
- d) Se obtiene aprobación y reconocimiento.

Los sentimientos de pertenencia a un grupo son de por sí un aspecto positivo. El grupo promueve la solidaridad, redefine cognitivamente el problema, proporciona feedback a sus miembros y ayuda a combatir el estigma social.

El hecho de que un grupo de personas con un problema común, (aunque cada uno de ellos lo viva de manera particular pues cada caso es distinto), se reúnan para hablar de sus experiencias, no tiene por que vivirse como algo negativo. El hablar sobre nuestros problemas nos ayuda a descargar el nivel emocional. Siempre que se de el respeto por los sentimientos del otro, por sus preocupaciones y sus angustias, estaremos ayudando.

La experiencia de los demás, de cómo han conseguido ir saltando obstáculos, como han ido resolviendo los problemas, es un medio muy útil de aprendizaje, y que mejor maestro que la experiencia.

Por todo ello la asociación ha **considerado oportuno la puesta en marcha de un grupo de Autoayuda.**

En los inicios el grupo estará dirigido por la psicóloga de ALCE (Pilar Arocas), para posteriormente y en su proceso de evolución, sea gestionado por los mismos participantes.

A todos los interesados en formar parte de él, os agradeceríamos que lo comunicarais lo antes posible, con el fin de organizar el mismo a la mayor brevedad posible, dada la importancia que este recurso nos merece.

Gracias.