

Compartiendo vivencias: Grupo de apoyo entre mujeres jóvenes migrantes.

AUTORÍA: VILLA SERRANO, VICTORIA SOLEDAD; LÓPEZ ZUMETA, SILVIA.

EJE TEMÁTICO: RETOS SALUD MENTAL PARA EL DERECHO A LA SALUD

INTRODUCCIÓN

En Médicos del Mundo Aragón se detectó la necesidad de brindar apoyo y acompañamiento psicosocial a mujeres migrantes muy jóvenes, que compartían características personales similares y habían experimentado situaciones semejantes.

Se decidió crear un grupo de apoyo entre iguales, no directivo y sin juicios.

El grupo se llevó a cabo de octubre de 2023 a junio de 2024, con sesiones con periodicidad quincenal. Fue un grupo abierto, al cual se fueron incorporando nuevas integrantes durante el transcurso, y también alguna tuvo que dejar el grupo por cambio residencial. En total, participaron 9 personas.



MÉTODOS

Se trabajó a través de la metodología de grupo de apoyo emocional. Como características principales de este grupo, podemos destacar la experiencia compartida entre las participantes, pues todas ellas son mujeres jóvenes (entre 16 y 20 años) y migrantes. Aunque había diferencia entre ellas en cuanto al tiempo que llevaban residiendo fuera de su país de origen, sí destacaba el hecho de que contaban con poca red de apoyo, varias de ellas tenían problemas de salud mental previos y prácticamente todas tenían incertidumbres sobre su futuro y cierta desesperanza.

Otras características propias de este grupo fue la participación voluntaria por parte de las participantes, el hecho de que fue un grupo reducido y la participación horizontal. Si bien dos psicólogas, 1 voluntaria y 1 técnica de Médicos del Mundo Aragón dinamizaban el grupo, en todo momento las participantes pudieron liderar los objetivos del grupo y los intereses en las actividades realizadas. El protagonismo estaba centrado en sus preocupaciones, intereses y propuestas; sin tener objetivos específicos marcados inicialmente. El objetivo básico prioritario fue que pudieran tejer una red de apoyo social entre ellas y relacionarse entre iguales.

RESULTADOS

Al finalizar los talleres se realizó una valoración grupal de las sesiones y además se realizó un cuestionario autoadministrado por parte de las participantes. Los resultados obtenidos fueron:

- Satisfacción por conocer a gente nueva y generar algunos vínculos de amistad.
- Mejora en la expresión y regulación emocional.
- Fomento del autocuidado.
- Sensación subjetiva de reconocimiento entre iguales, empatía, diversión y desahogo.
- Percepción de acompañamiento y escucha, así como de ser un lugar seguro y sentir tranquilidad.

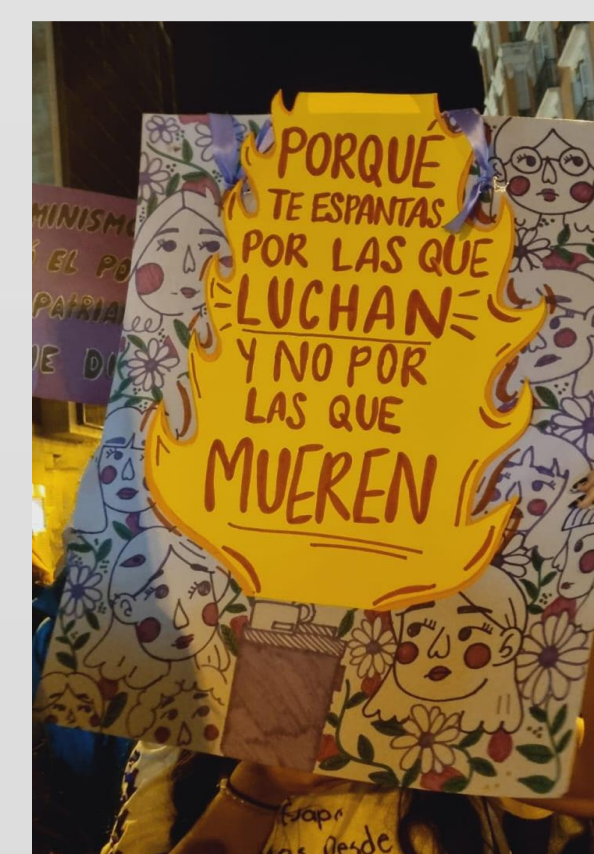
Cuando se les pidió que definieron el grupo brevemente, dijeron: "reconfortante", "amistades duraderas y bonitas", "salvación y seguridad", "un lugar donde estar tranquila", "familia; ha sido mi salvación en muchas ocasiones" y "mágico".

DISCUSIÓN

Durante el transcurso del grupo se realizaron diferentes actividades. En las primeras sesiones, o cuando una nueva integrante comenzaba, se dedicaba espacio suficiente para presentaciones personales, a través de dinámicas y juegos que favorecieron el conocimiento mutuo y la diversión. Asimismo, se realizaron dinámicas para generar confianza y seguridad. Se llevaron a cabo numerosas actividades de ocio que vertebraron el contenido de muchas sesiones: paseos por el barrio (conociendo recursos útiles y zonas artísticas), meriendas, celebraciones... Además, se fomentó la participación en varias manifestaciones, realizando un trabajo previo preparatorio. El arte fue también recurrente en las sesiones, realizando numerosas actividades artísticas relacionadas con la fotografía y el dibujo; todas ellas realizadas de forma colaborativa y participativa. Por último, también se trabajaron algunas técnicas de relajación y establecieron debates relacionados con el autoconocimiento, el establecimiento de vínculos relacionales sanos, el feminismo, la prevención de la violencia de género...

Las formas de trabajo fueron una variable importante a tener en cuenta por las profesionales. Los objetivos de cohesión y apoyo emocional se construyeron desde una posición horizontal, a través de la participación directa de las profesionales en el proceso.

Tras la finalización del grupo en junio, se ha alentado a las participantes a continuar con las sesiones, con una modalidad de grupo de apoyo mutuo.



CONCLUSIONES

La metodología horizontal y basada en lo vincular favorece posiciones de reparación emocional frente a diferentes situaciones traumáticas interpersonales que algunas de las participantes del grupo han sufrido. Es necesario crear espacios relacionales sanos, con un rol profesional proactivo, pero no directivo, para poder así fomentar la cohesión grupal. Todo ello, facilitará la reparación del trauma interpersonal y/o situacional. Así pues, consideramos necesaria una perspectiva comunitaria del apoyo emocional y la terapia psicológica, que incluya esta perspectiva para poder promover el bienestar en salud mental.

REFERENCIAS

1. ActivaMent, Catalunya Associació. Documento Guía para la Constitución y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua en Salud Mental. <https://consaludmental.org/publicaciones/Guia gruposayudamutua.pdf>
2. Miró, María Teresa; Simón, Vicente (2012). Mindfulness en la práctica clínica. Desclée de Brouwer.
3. Linares, Juan Luis. (2012). Terapia familiar ultramoderna. Herder.
4. Médicos del Mundo España (2022). Guía metodológica. Salud mental: Acompañamiento psicosocial y atención en salud mental con población vulnerabilizada.
5. Augusto Boal. Juegos para actores y no actores: Teatro del oprimido. Augusto Boal. ED. Alba.
6. Pat y Kekuni Minton (2009). El trauma y el cuerpo: Un mundo sensoriomotriz de psicoterapia. Desclée de Brouwer.
7. Naomi Wolf (2020). El mito de la belleza. Continente me tienes.
8. Pablo Población Knappe (2015). Teoría y práctica en el juego en psicoterapia. Fundamentos

III CONGRESO INTERNACIONAL
ACCESIBILIDAD A LOS SISTEMAS PÚBLICOS DE SALUD



COFINANCIA



COLABORA



Instituto Universitario de Investigación en Ciencias Ambientales de Aragón
Universidad Zaragoza

