



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE GRADO

Título
<b>Los grupos de ayuda mutua y autoayuda como respuesta a la exclusión social</b>
Autor/es
<b>Guillermo Barco Vicente</b>
Director/es
Neus Caparrós Civera
Facultad
Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales
Titulación
Grado en Trabajo Social
Departamento
Curso Académico
2013-2014



**Los grupos de ayuda mutua y autoayuda como respuesta a la exclusión social,**  
trabajo fin de grado

de Guillermo Barco Vicente, dirigido por Neus Caparrós Civera (publicado por la  
Universidad de La Rioja), se difunde bajo una Licencia  
Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.  
Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los  
titulares del copyright.

# LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA Y AUTOAYUDA COMO RESPUESTA A LA EXCLUSIÓN SOCIAL



Alumno: Guillermo Barco Vicente

Tutor: Neus Caparrós Civera

Curso académico: 2013/2014

Universidad de La Rioja



Nombre: Guillermo Barco Vicente.

Tutora de Trabajo de Fin de Grado: Neus Caparrós Civera.

Fecha de nacimiento: 25/06/1988

Teléfono: +34627260415 y +4407707520458

Email: [guillermo.cper@gmail.com](mailto:guillermo.cper@gmail.com)

Estudios: Grado en Trabajo Social (en curso)

Otros datos de interés: Experiencia de voluntariado en Logroño (La Rioja) en Intermón Oxfam y en el grupo de apoyo mutuo y crecimiento personal “Ser Hombre Hoy”. Además, desde Febrero de 2014 y por un año de duración está desarrollando un voluntariado europeo en Belfast (Irlanda del Norte) en la entidad social Volunteer Now, como gestor y promotor de voluntariado para jóvenes.



## **Resumen:**

Tras siete años de crisis y recesión, la población afectada por la exclusión social ha aumentado considerablemente debido a la continuidad de la situación. Las políticas públicas centradas en la carencia económica, dejan de lado otros aspectos también importantes de la exclusión tales como el ámbito psicológico, afectivo y de autorrealización de las personas que la sufren. Como respuesta para estas carencias se propone instaurar grupos de autoayuda y ayuda mutua en el proceso de inserción social a cargo de los Servicios Sociales, combinándolos y fomentándolos desde los servicios de base. En este trabajo, en un intento por promocionar esta metodología poco conocida en nuestro país, se realizará un breve análisis de la exclusión social, de las políticas públicas vigentes y de los grupos mediante una revisión bibliográfica, acompañándose la última parte con la experiencia en los grupos desarrollada por el autor.

## **Abstract:**

After seven years of crisis and recession, the population affected by social exclusion has increased considerably due to the continuation of this situation. Public policies that address economic need leave aside other important forms of exclusion such as the psychological and emotional wellbeing and self-actualization of those who suffer. As a response to these needs, I propose the establishment of self-help and mutual-help groups in the process of social integration within the Social Services sector, combining and encouraging them with basic social services. This research works to promote an under-recognized methodology in Spain by presenting a brief analysis of social exclusion, current public policies, and group dynamics by way of a literature review and a conclusion based on the author's experience in such groups.

**Palabras clave:** grupos, autoayuda, ayuda mutua, exclusión social.



## **Índice.**

1. Introducción.....	4
2. Objetivos.....	6
3. Estado de la cuestión.....	7
3. Fuentes.....	23
4. Hipótesis.....	24
5. Metodología.....	25
6. Discusión.....	26
7. Conclusiones.....	41
8. Bibliografía.....	42



## **1. Introducción.**

Mucho se ha escrito ya sobre la crisis, su comienzo, evolución y consecuencias. No es ese por tanto el objeto de este trabajo, sino más bien abordar algunas de las aproximaciones que desde la teoría se han realizado sobre el tema de la exclusión y, a partir de una experiencia realizada con personas en esta situación en el grupo de hombres Ser Hombre Hoy del Ayuntamiento de Logroño, ver cómo los grupos de autoayuda son una manera de dar respuesta o hacer frente a las consecuencias derivadas de la situación de exclusión.

Para ello contaremos con el ejemplo del grupo de hombres de mediana edad con largos periodos de desempleo, que recibió un breve curso de tres semanas de duración y en el que siguiendo los parámetros y reglas de los grupos de ayuda mutua, se pusieron sobre la mesa la cotidianidad de la vida del desempleado y las consecuencias personales, psicológicas, económicas y sociales que ésta conlleva.

La razón para llevarlo a cabo, es debido a que junto con los inmigrantes, crisis y recesión han generado que los hombres de mediana edad hayan entrado en una vorágine de trabajos temporales, carencias vitales, pobreza, pérdida de la confianza en sí mismos y vulnerabilidad en definitiva, que los ha puesto a la cabeza en los grupos poblacionales más afectados a día de hoy. Esta anulación tan significativa ha provocado que los roles familiares cambien, que los padres, personas mayores ya jubiladas, tengan que acoger a sus hijos en casa y que haya una parte de la población española que, aún pudiendo hacer gala de experiencia profesional, educación y dedicación se les ha considerado inempleables.

En esta memoria del trabajo fin de grado encontraremos cuatro grandes apartados. En primer lugar, estableceremos unos objetivos para el estudio. En segundo lugar, profundizaremos sobre la situación actual de los procesos de exclusión e inclusión social que se están dando en España, las políticas sociales que tratan de combatirlas y que alcance real tienen en la sociedad, así como el significado y profundidad de las palabras vulnerabilidad y



pobreza económica. Ya en un tercer apartado, mencionaremos las fuentes que utilizaremos, daremos unas hipótesis sobre los grupos y trataremos mediante una revisión bibliográfica y el testimonio del propio autor, el análisis concreto de todo lo concerniente a los mismos, sus características y tipos, atendiendo especialmente a los grupos de ayuda mutua. Ya en cuarto y último lugar, realizaremos un análisis y trataremos de desgranar una serie de conclusiones basadas en todo lo estudiado e investigado, con la esperanza de marcar un principio en lo que cada día es un método más extendido y validado por la comunidad de profesionales del ámbito social.





## **2. Objetivos.**

General:

- Dar validez a la idea de que la ayuda económica por sí sola no es suficiente para hacer frente a la Exclusión Social y proponer una alternativa basada en los grupos de ayuda mutua y autoayuda.

Específicos:

- Diferenciar la Exclusión Social del resto de fenómenos sociales que afectan a nuestro país como Vulnerabilidad y Pobreza, estableciendo de ese modo, un colectivo concreto al que irían destinados los grupos.
- Destacar las principales carencias de las políticas sociales actuales y razonar cual sería el modo de suplir esas faltas con los grupos.
- Estudiar las ventajas y desventajas de los grupos de autoayuda y ayuda mutua como alternativa.
- Demostrar que estas dinámicas son herramientas válidas para complementar la cobertura que ya proporcionan los profesionales de Trabajo Social.



### **3. Estado de la cuestión.**

Año 2014. Según sostienen diferentes economistas, entre otros, la crisis comenzó hace siete años y como consecuencia de su permanencia en el tiempo ésta ha ido afectando a cada vez más sectores de población, los cuales han sufrido consecuencias como: flexibilización y deslocalización en los puestos de trabajo (reorganizaciones internas como alternativa a los despidos), retroceso en la evolución de los salarios reales (bajas remuneraciones, congelación o rebajas de los salarios asociadas a recortes en la jornada de trabajo) y, en general, el aumento de la desigualdad. Además, las consecuencias de la misma se han expandido de diferentes modos, transformando la realidad social que conocíamos hasta entonces. Los mercados laborales y de vivienda, la estructuración de los hogares, las conductas y relaciones sociales, la educación, salud o políticas sociales han tenido que transformarse para adaptarse al medio y lamentablemente no siempre ha sido hacia mejor. (Laparra y Pérez Eransus *et al.* 2012)

Como resultado final de todos estos procesos, nos encontramos con una creciente proliferación y enraizamiento de la vulnerabilidad, la pobreza y la exclusión social en nuestro país. Ahora bien, dado que este trabajo versa sobre la exclusión social y sobre uno de los colectivos implicados, conviene expresar alguna de las definiciones que los autores más versados sobre el tema han ido desarrollando en los últimos años, todo ello para hacernos una idea de la complejísima realidad social a la que nos enfrentamos. De forma general y sea cual sea el autor o la publicación que elijamos, todos coinciden en la multiplicidad de facetas que la exclusión encierra y por ende, la complejidad a la hora de combatirla y hacerle frente.

Comenzamos por ejemplo con Gil Villa (2002), para quien es suficiente la definición dada en los diccionarios especializados de Trabajo Social y Sociología, considerándola un proceso social de separación de un individuo o grupo respecto a las posibilidades laborales, económicas, políticas y culturales a las que otros sí tienen acceso y disfrutan. Por otro lado, Subirats *et al.* (2004) la considera como un fenómeno de carácter estructural, de alguna



manera inherente a la lógica misma de un sistema económico y social que la genera y alimenta casi irremediablemente. O también como aquella situación concreta, fruto de un proceso dinámico de acumulación, superposición y/o combinación de diversos factores de desventaja o vulnerabilidad social, que pueden afectar a personas o grupos generando una situación de imposibilidad o dificultad intensa de acceder a los mecanismos de desarrollo personal, de inserción sociocomunitaria y a los sistemas preestablecidos de protección social. Otro ejemplo más nos lo dan Laparra y Pérez Eransus *et al.* (2011), quienes la consideran como un proceso de alejamiento progresivo de una situación de integración social, en el que pueden distinguirse diversos estadios en función de la intensidad: desde la precariedad o vulnerabilidad más leve hasta las situaciones de exclusión más graves.

La simplicidad de generar un concepto universal, válido y actual de la exclusión social no es capricho de los investigadores, ya que tal y como podemos encontrar en los textos especializados: “La eficacia de las acciones que busquen luchar contra la exclusión social dependerá de la idea que se tenga del concepto de exclusión.” (Gil Villa, 2002, p.12).

Como podemos observar, la exclusión social es un estado propio en la realidad de muchos colectivos, que no sólo no se debe confundir con pobreza económica (tradicionalmente unidas conceptualmente) o vulnerabilidad, sino que debemos atender a su carácter cambiante y dinámico que puede tener diferentes grados o niveles, basarse en diferentes ejes e identificarse por diferentes factores. Es interesante por tanto enunciar las diferencias de la misma con las otras dos, para comprender mejor la situación, riesgos y oportunidades que pueden tener los hombres de mediana edad con altos índices de paro de larga duración en su lucha por integrarse de nuevo como ciudadanos de pleno derecho.

Entendemos por Vulnerabilidad Social, “aquellas situaciones que se hayan presididas por un equilibrio social precario, que puede verse transformado en exclusión social mediante un proceso de intensificación o aparición de nuevos factores de exclusión que pueden o no estar relacionados con el resto de factores.” (Subirats *et al.* 2004, p.20). Por otro lado,



entendemos por Pobreza, la falta de recursos económicos, la cual es considerada como una de las dimensiones, quizás la más presente, de la multifactorialidad de la exclusión social (Subirats *et al.* 2004). Es decir, no toda exclusión social proviene de la falta de recursos económicos; sin embargo, la presencia de ésta incrementa en gran medida las posibilidades de la persona de sufrir más procesos excluyentes, pérdida de derechos y finalmente, la consideración de excluido social con el consiguiente alejamiento de los centros de poder económicos y sociales. Por lo tanto, podríamos decir que la vulnerabilidad podría ser considerada como la etapa previa a una exclusión social y que la pobreza económica no equivale a exclusión, sino que es uno de sus componentes más importantes.

Como vemos en las diversas definiciones, se va haciendo patente la complejidad de la que hace gala el concepto de exclusión social. Y no sólo eso, sino que además se va asentando la idea de su carácter, es decir, de su naturaleza estructural, multidimensional, procesal, subjetiva y heterogénea (Laparra y Pérez Eransus *et al.* 2011).

*Estructural*, porque la evolución de las investigaciones a lo largo del tiempo determina que ni toda la responsabilidad recae sobre el individuo ni sobre la sociedad. Ambas son importantes a la hora de agravar o aliviar la situación personal del excluido, teniendo la sociedad tres esferas excluyentes para el individuo. En primer lugar, el mercado y sus transformaciones laborales, ya que como sabemos, la crisis, recesión y presunta recuperación económica han tirado por tierra la forma de entender la economía y el trabajo. A día de hoy, la ausencia de oferta laboral es gravísima y el aumento de la precariedad laboral se ha ido haciendo patente con un aumento significativo del descenso de sueldos o de pérdida de contratos indefinidos, transformándose éstos en temporales o en economía sumergida. En segundo lugar, los cambios en las formas de convivencia han provocado que la capacidad integradora de la familia, que normalmente suponía una última red ante la necesidad de alguno de los miembros de la misma, ya no esté disponible. Las familias cambian pero no las leyes y políticas públicas y son éstas desavenencias las que generan un espacio generador de exclusión social. En tercer y último lugar, los vaivenes del propio Estado de Bienestar en su



deber como protector de la ciudadanía, que como sabemos ha languidecido en los últimos años por la pérdida sistemática de derechos y calidad de los servicios y prestaciones públicas. Esto se traduce en una menor cobertura de la ciudadanía ante situaciones de vulnerabilidad o precariedad, lo que supone a la larga que ante la persistencia y continuidad de la crisis, las situaciones de precariedad leves se transformen en casos crónicos. En este campo en el que el gobierno central solo gestiona prestaciones económicas, es donde las ONG's han hecho su mayor trabajo, ya que de no disponer de ellas el número de ciudadanos en total desprotección crecería muchísimo.

*Multidimensional*, porque su dinamismo y constante cambio se debe a que la componen diferentes factores. “La dificultad de analizar empíricamente el concepto de exclusión social, se ve a su vez intensificado por el carácter poliédrico del propio concepto, su multidimensionalidad.” (Raya Díez, 2005, p.256). Es aquí, cuando la metodología que siguen la mayoría de los autores es concretar las áreas de influencia de la exclusión social mediante indicadores, todo ello con el objetivo de que las mediciones de población excluida sean lo más realistas y completas posible. Con ellos se demarcan los ámbitos de vida en los que la exclusión social está impidiendo un correcto y completo desarrollo de la persona como ciudadano de pleno derecho. Aunque las distintas teorías son muy similares, existen relevantes discrepancias que pasamos a mostrar a continuación. Una primera de ellas considera que sólo hay dos grandes factores: un primero económico y un segundo que abarca las problemáticas relacionadas con el capital humano, social y de vivienda (García Serrano, Malo y Rodríguez Cabrero citado por Laparra y Pérez Eransus, 2011). Por otro lado, Subirats *et al.* (2004) basaría sus análisis en este cuadro:



**Cuadro 1. Ámbitos, factores y ejes en una perspectiva integral sobre la exclusión social.**

Ámbitos	Principales factores de exclusión	Ejes de desigualdad social		
Económico	Pobreza económica	Género	Edad	Etnia / procedencia o lugar de nacimiento
	Dificultades financieras			
	Dependencia de prestaciones sociales			
	Sin protección social			
Laboral	Desempleo			
	Subocupación			
	No calificación laboral o descalificación			
	Imposibilidad			
Formativo	Precariedad laboral			
	No escolarización o sin acceso a la educación obligatoria integrada			
	Analfabetismo o bajo nivel formativo			
	Fracaso escolar			
	Abandono prematuro del sistema educativo			
Sociosanitario	Barrera lingüística			
	No acceso al sistema y a los recursos sociosanitarios básicos			
	Adicciones y enfermedades relacionadas			
Residencial	Enfermedades infecciosas			
	Trastorno mental, discapacidades o otras enfermedades crónicas que provocan dependencia			
	Sin vivienda propia			
	Infravivienda			
	Acceso precario a la vivienda			
	Viviendas en malas condiciones			
	Malas condiciones de habitabilidad (hacinamiento...)			
Espacio urbano degradado, con deficiencias o carencias básicas				
Relacional	Deterioro de las redes familiares (conflictos o violencia intrafamiliar)			
	Escasez o debilidad de redes familiares (monoparentalidad, soledad...)			
	Escasez o debilidad de redes sociales			
	Rechazo o estigmatización social			
Ciudadanía y participación	No acceso a la ciudadanía			
	Acceso restringido a la ciudadanía			
	Privación de derechos por proceso penal			
	No participación política y social			

Fuente: Subirats *et al.* (2004)

Como podemos observar, encontramos siete ámbitos contando cada uno de ellos con un número variable de factores, que pueden confluír combinándose de diferentes formas modificando la situación personal del sujeto. Además, la exclusión se encuentra sujeta a tres ejes fundamentales: género, edad y la etnia, pues como sabemos son las mujeres y hombres de



mediana edad, los jóvenes y los inmigrantes los que más sufren las consecuencias de los cambios socioeconómicos como ya se ha comentado anteriormente (Subirats *et al.* 2004). Otro ejemplo más nos lo ofrece Raya (2005) con el siguiente cuadro:

**Cuadro 2. Indicadores de la exclusión social.**

ÁMBITOS VITALES	GRAVE	MODERADO	LEVE
EMPLEO	Exc. Mercado laboral	Acceso precario	Exc. Empleo estable
SIT. ECONÓMICA	Carencia en gastos básicos	Dificultades con gastos básicos	Dificultades con otros gastos
VIVIENDA	Exc. Acceso a la vivienda	Precariedad y gasto excesivo en vivienda	Privación de equipamientos básicos
EDUCACIÓN	Desescolarización	Acceso limitado	Deficiente cualificación
SALUD	Exc. Acceso a la salud	Precariedad por motivos de salud	Cronicidad por carencia de red social
INT. SOCIAL Y FAMILIAR	Carencia o conflictividad en relaciones primarias	Carencia o conflictividad de red de apoyo social	Carencia o conflictividad de alguna red de relaciones personales
RELACIÓN SOCIAL	Conductas delictivas o asociales y conflicto familiar	Conductas asociales o conflicto familiar	Conductas delictivas, asociales o conflicto familiar en el pasado

Fuente: Raya Diez, (2005)

En esta ocasión, se basan los análisis en siete ámbitos también, prescindiendo de los ejes anteriormente vistos para ordenar los indicadores según sean éstos más o menos graves. Dependiendo de cómo se conjuguen los diferentes ámbitos y gravedades de los mismos, se dará una u otra exclusión habiendo que fortalecer aquellas áreas en las que ésta incida en mayor medida.

Las distintas teorías son variadas e innumerables. Ya vimos previamente la



importancia de crear una definición única para la exclusión y del mismo modo, encontrar unos índices únicos es indispensable para, con una metodología consensuada por todos los profesionales, dar probada y certificada validez a los estudios posteriores. En ese camino se encuentra el estudio de Laparra y Pérez Eransus *et al.* (2011), ya que trata de conciliar en primer lugar la causa económica o escasa participación económica en la sociedad de consumo, debido en gran medida a la carencia de empleo, ingresos o la privación de determinados bienes y servicios básicos. En segundo lugar la participación social, es decir, no sufrir aislamiento o conflictividad familiar y social. En tercer lugar la participación del bienestar público, entendiéndose por éste el no tener acceso o tenerlo de forma muy limitada a los derechos fundamentales como vivienda, educación o salud y en cuarto y último lugar, la participación política.

A continuación mostramos un cuadro en el que se exponen los indicadores anteriormente mencionados:





**Cuadro 3. Indicadores de la exclusión social agrupados en sus diversas dimensiones y ejes (1ª parte).**

Ejes de exclusión	Dimensiones	Aspectos	N.º	Indicadores	Población total (%)
Económico	Participación en la producción	Empleo	1	Hogares cuyo sustentador principal está en paro desde hace un año o más.	1,0
			2	Hogares cuyo sustentador principal tiene un empleo de exclusión: vendedor a domicilio, venta ambulante marginal, empleadas hogar no cualificadas, peones agrícolas eventuales temporeros, reocogedores de cartón, reparto propaganda, mendicidad.	2,7
			3	Hogares cuyo sustentador principal tiene un empleo de exclusión: que no tiene cobertura de la seguridad social (empleo irregular).	3,5
			4	Hogares sin ocupados, ni pensionistas contributivos, ni de baja, ni con prestaciones contributivas por desempleo del INEM.	1,5
			5	Hogares con personas en paro y sin haber recibido formación ocupacional en el último año.	7
			6	Hogares con todos los activos en paro.	2,9
	Participación del producto social	Ingresos	7	Pobreza extrema: ingresos inferiores al 30% de la renta familiar mediana equivalente (3.360 €/año).	3,4
		Privación	8	Hogares que no cuentan con algún bien considerado básico por más del 95% de la sociedad (agua corriente, agua caliente, electricidad, evacuación de aguas residuales, baño completo, cocina, lavadora, frigorífico) por no poder permitírselo.	6
Político (ciudadanía)	Derechos políticos	Participación política	9	Derecho de elegir a tus representantes políticos y a ser elegido: hogares con alguna persona de 18 o más años, de nacionalidad extracomunitaria.	6,6
			10	Capacidad efectiva de ser considerado y de influir en el proceso de toma de decisiones colectivas: no participan en las elecciones por falta de interés y no son miembros de ninguna entidad ciudadana.	4,4
	Derechos sociales: acceso a los SPS	Educación	11	Hogares con menores de 3 a 15 no escolarizados.	0,2
			12	Hogares en los que nadie de 16 a 64 años tiene estudios: de 16 a 44, sin completar EGB, ESO o graduado escolar; de 45 a 64, menos de 5 años en la escuela.	5
			13	Hogares con alguna persona de 65 o más que no sabe leer y escribir.	1
	Vivienda	14	Infravivienda: chabola, bajera, barracón, prefabricado o similar.	1,4	
		15	Deficiencias graves en la construcción, ruina, etc.	1,9	
			16	Humedades, suciedad y olores (insalubridad).	4,6

Fuente: Laparra, y Pérez Eransus. *Et Al.* (2011)



**Cuadro 3. Indicadores de la exclusión social agrupados en sus diversas dimensiones y ejes (2ª parte).**

Ejes de exclusión	Dimensiones	Aspectos	N.º	Indicadores	Población total (%)
Político (ciudadanía)	Derechos sociales: acceso a los SPS	Vivienda	17	Hacinamiento grave (<15 m/persona).	4,3
			18	Tenencia en precario (facilitada gratuitamente por otras personas o instituciones, realquilada, ocupada ilegalmente).	3,2
			19	Entorno muy degradado.	1,2
			20	Barreras arquitectónicas con discapacitados físicos en el hogar.	2,6
			21	Gastos excesivos de la vivienda (ingresos – gastos vivienda < umbral pobreza extrema).	4,7
		Salud	22	Alguien sin cobertura sanitaria.	0,5
			23	Han pasado hambre en los 10 últimos años con frecuencia o la están pasando ahora.	2,6
			24	Todos los adultos con minusvalía, enfermedad crónica o problemas graves de salud que les generan limitaciones para las actividades de la vida diaria.	2,5
			25	Hogares con personas dependientes (que necesitan ayuda o cuidados de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria) y que no la reciben.	1,1
			26	Hogares con enfermos que no han usado los servicios sanitarios en un año.	0,8
27	Hogares que han dejado de comprar medicinas, seguir tratamientos o dietas por problemas económicos.	5,1			
Lazos sociales, relaciones sociales	Conflicto social, anomia	Conflictos familiares	28	Alguien en el hogar ha recibido o recibe malos tratos físicos o psicológicos en los últimos 10 años.	6,9
			29	Hogares con relaciones muy malas, malas o más bien malas.	1,5
		Conductas asociales	30	Hogares con personas que tienen o han tenido en los 10 últimos años problemas con el alcohol, con otras drogas o con el juego.	7,8
			31	Alguien ha sido o está a punto de ser madre adolescente sin pareja.	2
		Conductas delictivas	32	Hogares con personas que tienen o han tenido en los 10 últimos años problemas con la justicia (antecedentes penales).	2,4
	Aislamiento social	Sin apoyo familiar	33	Personas sin relaciones en el hogar y que no cuentan con ningún apoyo para situaciones de enfermedad o de dificultad.	5,9
		Conflicto vecinal	34	Hogares con malas o muy malas relaciones con los vecinos.	1,7
Institucionalizados		35	Hogares con personas en instituciones: hospitales y pisos psiquiátricos, centros de drogodependencias, de menores, penitenciarios, para transeúntes o mujeres.	0,2	

Fuente: Laparra y Pérez Eransus. *Et Al.* (2011)

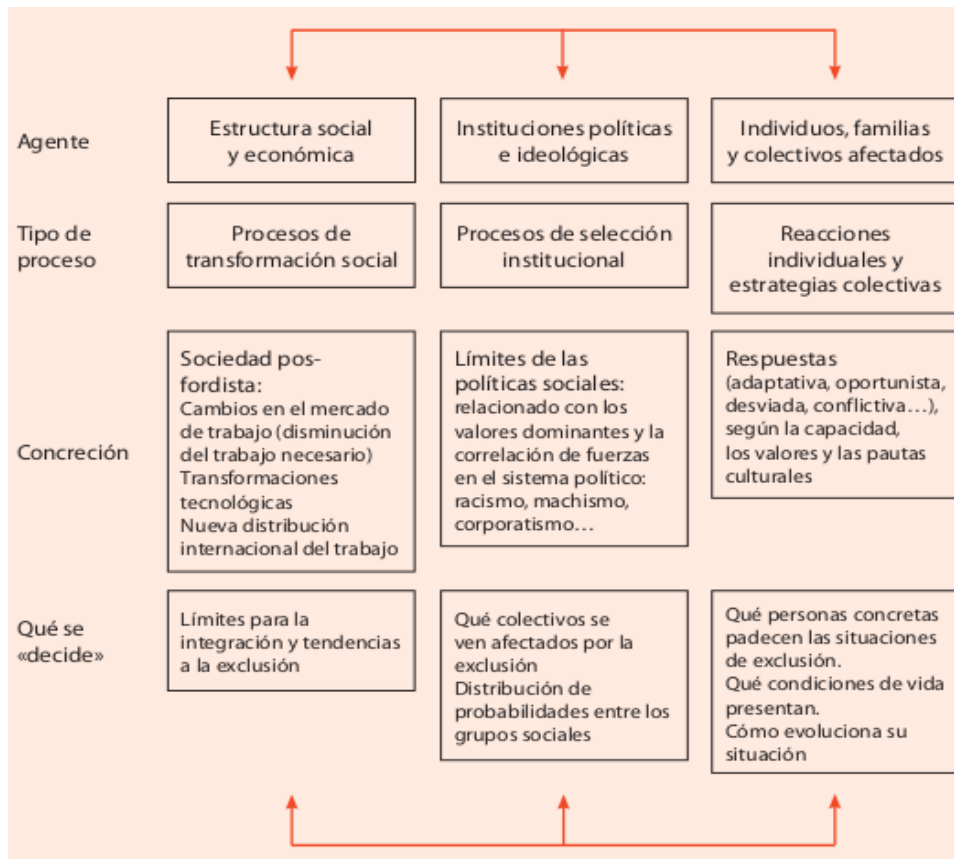


*Procesal*, ya que la exclusión social no es una situación estanca, sino un proceso de alejamiento o acercamiento al centro de la sociedad basado en un plano temporal y otro socioespacial. De este modo y bajo la persistencia y peso de los condicionantes tendremos diferentes intensidades de exclusión social para cada persona, mejorando o empeorando según se reduzcan o no los factores y ámbitos que hemos visto anteriormente. Es decir, un caso concreto puede transformarse, con el paso del tiempo, de una situación de integración a vulnerabilidad y si no se ponen en marcha los procesos de protección, empeorar irremediabilmente a una situación de exclusión social. Si la situación y malas condiciones persisten todavía más, podría llegar a darse una cronicidad en el alejamiento del sujeto respecto a las fuentes de poder. Es por esto por lo que las políticas públicas de las que hablaremos más adelante son tan importantes, porque además de proteger pueden remediar muchas de las problemáticas que se padecen hoy en día, ya no solo los hombres de mediana edad en situación de desempleo, sino por todos aquellos que se encuentren al filo de la vulnerabilidad o la más cruda exclusión social.

*Subjetiva*, porque el proceso de inclusión y exclusión social podrían estudiarse en torno a tres niveles: ambiental, macrosocial e individual. La parte individual parece poco importante en tiempo de crisis, cuando las reformas laborales y económicas son aplicadas a la ciudadanía y no por ésta; sin embargo, olvidarnos de la elección que hace el sujeto en concreto ante una situación de necesidad, sería dar una visión de la exclusión incompleta. Podemos apreciar más claramente los tres niveles diferenciados en el siguiente cuadro de Laparra y Pérez Eransus *et al.* (2011):



**Cuadro 4. Niveles del proceso de integración social.**



Fuente: Laparra y Pérez Eransus. *Et Al.* (2008)

Como podemos ver, el cuadro pertenece al análisis del proceso de integración social; sin embargo, es igualmente aplicable a la exclusión, puesto que ambas están en el mismo plano socioespacial. Por tanto, encontramos tres niveles y tres agentes: la economía y estructuración social a nivel mundial que promueven los cambios en el mercado laboral, las instituciones políticas e ideologías que plasman la globalidad antes citada en nuestro país mediante las leyes y los distintos reglamentos, como el derecho laboral o las políticas públicas. Y por último, los individuos, familias y colectivos afectados, que incluso con los cambios de los otros dos niveles, siempre tendrán la opción de elegir de que forma enfrentarse a los condicionantes negativos y la necesidad más básica, ya sea adaptarse, desviarse o excluirse.



Por último, *heterogénea*, ya que la exclusión puede darse en diferentes grados o intensidades como ya hemos indicado previamente. La gran mayoría de las teorías coinciden en encontrar tres grados: integración, vulnerabilidad y exclusión; sin embargo, otros autores determinan hasta cuatro y cinco estados diferentes dentro de la inclusión-exclusión (Laparra y Pérez Eransus *et al.* 2011). Independientemente de los estados, el concepto de graduación quedaría explicado siendo el tiempo un componente esencial tal y como ya explicamos anteriormente. La heterogeneidad de la exclusión viene dada en primer lugar porque las carencias se darán en distinta medida y por ende, se acumularán también de distinta forma según sea el caso. Por la causa que la ha provocado en segundo lugar, porque no es lo mismo alguien que hereda la exclusión por un condicionante paterno, alcoholismo por ejemplo, que alguien que la padezca por un simple cambio socioeconómico como ahora mismo se están dando muchos casos. Así mismo también y en último lugar, por la gran diversidad de problemáticas que se pueden llegar a sufrir como ya hemos visto en la faceta multifactorial de la exclusión. Muchas veces es ésta tan heterogénea que presenta dificultades para hablar de ella como un padecimiento común; sin embargo, sea cual sea el caso, estamos hablando en definitiva de que es la integración social de la persona la que se ha puesto en peligro o ha mermado visiblemente.

Como hemos podido observar, la exclusión se basa, dependiendo de que fuente consultemos, en distintos ejes, variables y planos por su compleja naturaleza. Por ello y en un intento de simplificar quizás qué sería lo conveniente a tratar con las políticas públicas por parte de los gobiernos, podemos leer en palabras de Subirats *et al.* (2004), que para entender la exclusión hace falta comprender también la inclusión. Por eso mostramos a continuación un cuadro en el que se escenifican los pilares sobre los que se asienta la misma:



**Cuadro 5. Pilares de la inclusión social.**  
**Participación en la producción y en la creación de valor.**  
Mecanismo de integración: **utilidad social**



Fuente: Laparra y Pérez Eransus. *Et Al.* (2011)

Como vemos, la realidad de la exclusión social se ratifica con éste gráfico, puesto que para considerarnos plenamente integrados necesitamos participar en la producción y por tanto ser útiles a la sociedad, pagando nuestros impuestos y consumiendo bienes; ser reconocidos como productores de riqueza y por tanto, ser partícipes también en la redistribución de la misma y de los servicios que proporciona el estado de bienestar; y por último tener una fuerte vinculación familiar y social, que nos haga sentirnos plenamente integrados y conectados culturalmente. Estas tres vías actúan conjuntamente y se influyen unas a otras generando más o menos exclusión, teniendo las políticas públicas un papel fundamental como agente protector y preventivo.

Es aquí cuando entramos a analizar las políticas sociales con las que el Estado de Bienestar proporciona cobertura a aquellos ciudadanos que han caído en una situación de vulnerabilidad, o que directamente se encuentran ya plenamente en situación de exclusión.

Para España, la entrada en la Unión Europea propició muchos cambios y entre ellos



una modernización en el conocimiento sobre pobreza, vulneración y exclusión social (Arriba González de Durana, 2002). Tradicionalmente, nuestro país al igual que Italia o Grecia han sido partícipes de una estrategia social conocida como “familista”. Ésto quiere decir que, de forma intrínseca a nuestra cultura, en España afrontamos las dificultades apoyándonos en nuestras redes familiares mediante la solidaridad intergeneracional, compartiendo recursos económicos y afectivos como el cuidado de dependientes por ejemplo. Como aspecto negativo de la misma y en connivencia con esa “cultura”, el Estado de Bienestar se ha estructurado desde sus inicios con un carácter limitador en la externalización y cobertura de las necesidades de la población. Esto significa que el papel generador del bienestar ha sido tradicionalmente soportado al mismo tiempo por el Estado, el Tercer Sector y las familias (Fernández García y Alemán Bracho, 2003). Fue con la Ley de Dependencia e Igualdad de Género, 2006 y 2007 respectivamente, con las que se empezó a suplir la sobrecarga de éstas últimas y a redireccionar la responsabilidad social de nuevo al Estado; sin embargo, la distancia que existía y existe todavía hoy entre las soluciones propuestas por el Estado y las problemáticas que padecen los españoles en materia de Exclusión Social, son cada día más grandes. Esto es debido a cuatro factores fundamentales: la fragmentación de la sociedad en un ente mucho más complejo (inmigración, vejez, pluralismo en las formas de convivencia familiar, etc), los cambios económicos y reducción del mercado laboral, la pérdida de calidad de los empleos y por último, el déficit de las políticas públicas gestionadas por el gobierno (Subirats *et al.* 2004).

Esto en definitiva, demuestra que el sistema como lo entendíamos hasta ahora con sus políticas económicas de subsidios y rentas básicas no es suficiente y hace falta una remodelación en profundidad (Moreno Mínguez y Acebes Valentín, 2008), dado que con la nueva economía se dan nuevas realidades y por tanto, nuevas respuestas políticas son necesarias para reducir aquellos colectivos que acumulan ya no sólo carencia económica, sino otros factores relativos a la soledad, falta de redes familiares y sociales, baja formación, mala salud, etc (Subirats *et al.* 2004).



Basándonos en esta contextualización, pasamos a mostrar los subsidios que a modo de “tablas de salvación” tratan de paliar los efectos de la exclusión que padecen los hombres de mediana edad con largos periodos de desempleo. Como sabemos, existen tanto las prestaciones económicas de carácter laboral como social. Las primeras, gestionadas por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) se separan en dos grandes áreas: la prestación contributiva y los subsidios por desempleo. La prestación contributiva es la que se percibe tras la pérdida involuntaria de un empleo en función de las cotizaciones realizadas durante los períodos trabajados. Por otro lado, los subsidios por desempleo se perciben incondicionalmente tras el agotamiento de la anterior. Existen diferentes modalidades, ya que tenemos un primero que se da por agotamiento de la prestación contributiva, un segundo por pérdida de empleo y un tercero destinado a aquellos mayores de 55 años que pierden o carecen de empleo. Como mención especial por su temporalidad, también está vigente el Programa Prepara, que sólo es activo siempre y cuando las cifras de desempleo según la Encuesta de Población Activa superen el 20% de la población española. Lógicamente, estas ayudas económicas suplen la falta de un salario para aquellas personas que sin él, entrarían en la zona de vulnerabilidad que podrá extinguirse al encontrar un nuevo trabajo o empeorar si la falta del mismo es muy duradera.

En segundo lugar tenemos las ayudas sociales, proporcionadas en el caso de La Rioja por los Servicios Sociales de Base, dependientes de los Ayuntamientos gestionados éstos a su vez por el gobierno autonómico, que es quien les dota de partidas presupuestarias para el Ingreso Mínimo de Inserción (IMI) y la Ayuda a la Inclusión Social (AIS). Los objetivos y colectivos de las mismas son distintos. El primero, se concibe como una “prestación destinada a personas que necesitan una intervención social para su inserción socio-laboral, al entender que los procesos de inserción deben tener prioritariamente en su horizonte la inclusión de las personas en el mercado laboral.” (Decreto 24/2001, p.1) Para el segundo, es promover la inserción social y prevenir la exclusión, así como a garantizar el acceso de los ciudadanos/as a niveles básicos de protección social, ya que “deben contemplarse otras situaciones, y por tanto, otros procesos de inserción para aquellas personas cuyas características personales y/o





sociales les impiden acceder a programas de inserción socio-laboral.” (Decreto 24/2001, p.2)

Como podemos observar, la diferencia entre las ayudas laborales y las sociales es que éstas últimas tienen dentro de sus objetivos “teóricos” el tratar las carencias sociales como parte de la recuperación del usuario que las solicita; sin embargo, tanto la dotación como cese de la misma en ambas ayudas está enfocada totalmente al carácter económico, lo que sin duda quiere decir que aún partiendo de una concepción multidimensional de la exclusión social, sólo aquellos individuos o familias que carezcan de unos ingresos baremados por ley tendrán acceso a las mismas (Arriba González de Durana, 2002). Así mismo admitimos también, que aunque parciales en su función, estas ayudas son importantes y válidas pero sólo a aquellos más integrados, dejando aparte a los que además de necesitar recursos económicos sufren otras dolencias sociales (Marbán Gallego, 2007).

Finalmente, aunque en teoría son unas medidas para luchar contra la exclusión social, el efecto que consiguen es simplemente paliar el aspecto económico de la misma y como sabemos por lo comentado previamente sobre la exclusión social, ésta debe ser afrontada de forma holística y no fragmentada como se viene haciendo hasta ahora (Fresno, 2009).



### **3. Fuentes.**

Para la realización de este estudio se ha buscado la bibliografía más reciente posible sobre vulnerabilidad social, pobreza, exclusión social, políticas sociales y como no, grupos de autoayuda y ayuda mutua. Las fuentes utilizadas en este trabajo son mayoritariamente secundarias, entre las que podemos encontrar libros clásicos como “La exclusión social” de Gil Villa o “Trabajo social con grupos” de Zastrow, estudios como “Pobreza y Exclusión Social” de Subirats *et al*, así como diversos artículos como “Categorías sociales y personas en situación de exclusión” de Raya entre otros autores. Tras la búsqueda de la misma, se ha seleccionado la pertinente para el caso que nos ocupa, con el fin de resaltar aquellos aspectos que se han considerado relevantes para poder profundizar en un tema tan controvertido como es el de la exclusión social y el de los grupos. No pocas han sido las dificultades encontradas para localizar documentación sobre los grupos de autoayuda y ayuda mutua, dada la amplia variedad de tipología grupal y por aparecer información sobre este tipo de grupos velada entre otras tipologías, las cuales se caracterizan por tener una fuerte filosofía y metodología muy cerrada.

Además debemos mencionar, que para complementar la teorización de los grupos se han realizado acotaciones basándose en la experiencia vivida por el autor en uno de ellos durante las prácticas realizadas en el tercer y cuarto curso del Grado de Trabajo Social. Vivencias, que ayudan en la elaboración del discurso sobre la exclusión social, objeto de este trabajo.



#### **4. Hipótesis.**

1. Los grupos de autoayuda y ayuda mutua fortalecen carencias psicológicas y emocionales de las personas afectadas por exclusión social.

Veremos o no si el máximo potencial de los grupos reside en su capacidad para dotar a sus miembros de confianza, seguridad y ánimo para emprender cambios en su vida, respaldados siempre por el resto de miembros del grupo.

2. Las dinámicas grupales como la autoayuda y ayuda mutua son una respuesta válida a la hora de complementar a las políticas públicas en su lucha contra la exclusión social.

Comprobaremos si los espacios de exclusión no cubiertos por las ayudas económicas pueden serlo gracias a los beneficios aportados por los grupos de autoayuda y ayuda mutua.



## **5. Metodología.**

Lo que suscita en primer lugar el origen del trabajo, es comprender porqué la metodología de los grupos de autoayuda y ayuda mutua actúa tan bien en un colectivo tan heterogéneo como es el de los excluidos sociales, en el que las causas son variadas y ninguno de los perfiles se asemeja a los de los demás. Ese ha sido por tanto el origen del análisis: entender la exclusión social, sus variantes, causas y consecuencias, multifactorialidad y los grupos como respuesta.

A la hora de desarrollar el trabajo se decidió en un principio crear una simbiosis entre una revisión bibliográfica sobre un tema en concreto y la sistematización de una práctica. En ambos casos la conexión son los grupos de autoayuda o ayuda mutua. Se realizó de ese modo, porque creemos que el estudio será más completo al asentarse teoría en práctica. Gracias a esta unión podremos atestiguar con más seguridad la veracidad de lo expuesto.

Para poder asentar la teoría se comienza recabando toda la bibliografía posible. Se incluye así mismo toda la información reunida para la memoria de prácticas que se desarrolló con el grupo de apoyo mutuo Ser Hombre Hoy el pasado año, la cual nos brindará la oportunidad de ser la otra parte del estudio. Tras ese paso, se realiza una amplia lectura y una criba respecto a los textos que se utilizaran para respaldar el estudio y al finalizarla se comienza a desarrollar el trabajo. Para concluir, se desarrollan unas conclusiones, en las que se procede a la exposición de todo lo anteriormente comentado y a la verificación o no de las hipótesis planteadas.



## **6. Discusión**<sup>1</sup>.

Las hipótesis planteadas nos llevan a analizar cómo las dinámicas grupales pueden dar respuesta a determinadas carencias que presenta la exclusión social, más allá de las que actualmente ofrecen las políticas sociales.

Introduciendo brevemente su recorrido podríamos decir que el trabajo social con grupos tiene una gran historia a sus espaldas, ya que nació en 1884 en Londres con las *Settlement Houses* y las asociaciones juveniles cristianas como *YMCA* (Zastrow, 2007). Sin embargo, no fue hasta 1905 cuando se inició el movimiento como lo conocemos hoy en día, con los grupos de ayuda mutua y autoayuda de la mano del Doctor J. H. Pratt, quien comenzó a utilizarlos con enfermos de tuberculosis en los Estados Unidos (Campuzano, 1996). Más tarde, en 1935 tendría lugar la primera reunión de Alcohólicos Anónimos.

En nuestro caso, el grupo que nos servirá de ejemplo para complementar la revisión bibliográfica será “Ser Hombre Hoy”, con el que el autor colaboró dos años y al que siguió acudiendo como voluntario tras finalizar su trabajo allí. El grupo nació en 2007 como un espacio para promover el autoconocimiento, mejorar la autoestima y compartir vivencias que favorezcan el crecimiento personal y el avance igualitario del rol masculino. Las reuniones se celebran dos veces por semana con el psicólogo (aunque por petición de los propios miembros se realiza un tercer encuentro al mes sin el profesional). La metodología ha sido la misma desde el principio y consiste en lo siguiente: al principio del curso, durante la primera reunión, se hacen las presentaciones y se realiza una lista de temas con los que se quiere tratar durante el año mediante un *brainstorming*. Ésta contiene temas como los roles de género, el sentimiento de soledad, la carencia económica, asuntos familiares, superación de la muerte de un ser querido, etc. Todos esos temas se ponen por escrito en diferentes papeletas y se dejan en un recipiente. En el resto de sesiones a partir de esa primera, se pregunta si alguien quiere iniciar un tema que le preocupe y si nadie comienza se utiliza una de las papeletas antes

---

<sup>1</sup> El capítulo se complementará con acotaciones del autor basadas en su experiencia en el grupo. Éstas son subjetivas y por lo tanto serán redactadas en cursiva para diferenciarlas del resto de la revisión bibliográfica.



mencionadas. Una vez descubierto el tema, el psicólogo realiza una serie de preguntas abiertas a todos los asistentes y el debate da comienzo. A medida que pasa el tiempo el profesional introduce más preguntas, o reconduce el tema si es necesario dando la palabra a todos los miembros. Pone también fin a la reunión cuando el tiempo se acaba tras dos horas de duración y comenta las novedades para las próximas semanas así como los eventos lúdicos que se van creando. Los últimos minutos son siempre para los miembros, entre los que sigue el debate o se pospone para continuar más adelante, ya en privado, entre compañeros o pequeños grupos que se han ido formando dentro del gran conjunto que forma Ser Hombre Hoy.

Presentado el grupo, entramos en materia marcando la diferencia entre grupos de ayuda mutua y los de autoayuda. Entendemos por grupo de ayuda mutua (GAM a partir de ahora), aquél integrado generalmente por miembros que padecen graves problemas emocionales, conductuales y personales para intentar reducirlos (Zastrow, 2007). Por otro lado, los grupos de autoayuda son aquellas organizaciones de personas que se reúnen para compartir problemas psicológicos, físicos o existenciales similares y tratar de buscar una solución a los mismos (Campuzano, 1996). Como vemos, la motivación es muy similar, ya que ambos están orientados hacia la expresión asertiva de emociones, fortalecer el apoyo a los miembros y generar cambios conductuales (Hombrados Mendieta y Martíportugués Goyenechea, 2006).

Entonces, ¿En qué se diferencian? Podemos encontrar cinco principales diferencias: En primer lugar, la tutorización por parte del profesional o la total independencia del mismo por parte de sus miembros, dado que si hay algo que los diferencie claramente es la presencia del profesional, la duración de las sesiones y responsabilidad del cargo (Domenech López, 1998). En los GAM será el profesional el encargado de dinamizar las sesiones, tratar los temas y realizar, al mismo tiempo, tareas de facilitador y moderador habiendo un tiempo límite para las sesiones (Ródenas Picardat, 1996). Por contra, los grupos de autoayuda son propiedad de sus miembros e independientes del control profesional, aunque no quita para que



éstos puedan solicitar determinados servicios orientativos en las diversas situaciones que se plantearán a lo largo de las sesiones. Así mismo y a diferencia del anterior, no hay ninguna estipulación temporal (Sepúlveda Estay, 2007).

En segundo lugar, la voluntariedad de la asistencia al mismo. En los GAM ésta es obligatoria, mientras que en la de los de autoayuda es totalmente voluntaria, lo que por su puesto tiene sus pros y sus contras en lo que a estabilidad grupal se refiere. En tercer lugar, la homogeneidad de los miembros del grupo, ya que en el GAM éstos son escogidos por su perfil y en el otro la heterogeneidad se hace patente entre ellos por sus diferentes estilos de vida y antecedentes sociales y familiares. En cuarto lugar, las dinámicas que se desarrollan durante las sesiones. En los GAM, la orientación terapéutica va dirigida a mejorar las interacciones entre los miembros, mientras que en los de autoayuda las sesiones van dirigidas a tratar experiencias pasadas, problemas actuales y a reflexionar sobre determinados temas que incumben de un modo u otro a todos los miembros. En quinto y último lugar la finalidad que persiguen, porque los GAM tratan de resolver conflictos individuales identificados durante las sesiones gracias a la colaboración del profesional y del resto de los miembros. Por otro lado, los grupos de autoayuda tratan simplemente de dar apoyo e información, dejando el cambio en un segundo plano (Martín Ferrari, Rivera Gaiztarro, Morandé Lavín, Salido Eisman, 2000).

Efectivamente hay diferencias, pero como se dijo al principio la motivación intrínseca de los mismos es esencialmente la misma. Es por eso que si dejamos de lado la visión estamental de los dos tipos, consideramos que habría que entenderlos mejor como las diferentes fases dentro de un mismo grupo, es decir, teniendo en cuenta que realizar una clasificación de todos los GAM y grupos de autoayuda sería una tarea ardua por no decir imposible, dado que hay uno diferente por cada tema a tratar, es mucho más práctico considerar a los grupos de autoayuda como la evolución de los GAM. En un primer momento, los miembros necesitan del apoyo y dirección del profesional, necesitan así mismo aprender las técnicas, ritmos y actitudes con las que hay que afrontar las sesiones grupales y una vez



aprendidas y habiendo adquirido la suficiente experiencia podrían, en caso de querer, formar su propio grupo autónomo, acudiendo de nuevo al profesional sólo en caso de duda o necesidad de consejo (Domenech López, 1998).

*Enmarcadas por tanto las diferencias y tratando de situar en el mapa al grupo Ser Hombre Hoy (SHH a partir de ahora), podríamos decir que la participación del profesional (Manuel Torcelli, psicólogo) y que la finalidad fuese resolver conflictos individuales partiendo de debates sobre temas concretos podría inclinar la balanza a pensar más en este grupo como un GAM que como un grupo de autoayuda. Sin embargo y a diferencia de ellos, en SHH la asistencia era voluntaria, los perfiles de los hombres se caracterizaban por su amplia heterogeneidad y las dinámicas estaban mucho más orientadas a aprender a lidiar con las experiencias pasadas y los conflictos diarios, que a mejorar las relaciones interpersonales entre sus miembros (aunque esto viniese luego como un efecto secundario como veremos más adelante cuando comentemos los beneficios que aportan los grupos.)*

*Es por esto por lo que a la hora de determinar la naturaleza de SHH, podríamos decir que éste es más un grupo de primera fase, es decir, un GAM. También conviene indicar que desde hace dos años se creó un grupo paralelo sin la presencia del profesional, con los miembros más veteranos y preparados del primero. Ésto, como podemos ver, coincide perfectamente con la característica procesal y evolutiva de los grupos antes expuesta.*

Conociendo por tanto la motivación de ambos, pasamos a ver cómo se desarrolla durante las sesiones, es decir, que técnicas y métodos utilizan para producir “el cambio” en sus miembros. Son los siguientes: El primer y más esencial componente de los grupos es el apoyo, tanto social como emocional. Éste se puede ver representado de diversas formas (Ródenas Picardat, 1996):

- El apoyo como desahogo o catarsis: gracias a él se libera parte del efecto causado por





una experiencia traumática, al compartir con los demás pensamientos, sentimientos o incertidumbres.

*En SHH, antes de comenzar con la dinámica semanal se pregunta a los asistentes si quieren compartir un tema en especial que les esté causando problemas como ya se ha dicho antes. Si alguien lo hace, el tema semanal se ve apartado y se trata el de la persona hasta que ésta considera que ha sido resuelto.*

- El apoyo como técnica del espejo: mediante esta técnica se gana perspectiva para resolver nuestros problemas al analizar el conflicto por el que está pasando otro. Es decir, nos ayudamos a nosotros mismos al aplicar esa misma racionalidad con la que tratamos los problemas de los demás a nuestros propios esquemas mentales. Dentro de esta técnica podemos encontrar también el parafraseo o las preguntas aclaratorias.

*En la mayoría de las ocasiones, es el profesional el que lleva a cabo estas técnicas cuando alguien está relatando un problema o un sentimiento; sin embargo, entre los propios miembros también se van produciendo mejoras y aprendizajes, por lo que ellos también los realizan con total independencia.*

- Apoyo continuo: en ambos tipos de grupos se puede dar. La confianza en la que se basan los grupos genera que si un miembro necesita a sus compañeros en una situación crítica cuando éste no está reunido, pueden verse y recibir apoyo igualmente con uno o varios miembros. Además, ni el GAM ni el de autoayuda se cierran a tan sólo las sesiones grupales, sino que pueden incluso abarcar actividades de ocio durante el tiempo libre.

*En ambos casos, esta representación del apoyo se ha dado a lo largo de la historia de SHH. Conforme los miembros van cogiendo confianza con los demás, se van produciendo también conexiones emocionales más fuertes, dándose encuentros puntuales fuera del grupo y comentándolas luego con todos los demás y con el profesional en la siguiente sesión si procede. Respecto al ocio, tímidamente se ha ido introduciendo esta forma de*



*entender el apoyo. Desde hace dos años, los cumpleaños de los miembros y fechas importantes como el final de la temporada de sesiones o Navidades han sido motivo para celebrar comidas o cenas que mejoran y aumentan la capacidad socializadora que veremos más adelante del grupo.*

- Apoyo como refuerzo: habitualmente se producen refuerzos positivos como palabras de ánimo o aplausos tras la exposición de alguno de sus miembros, sobretodo si ésta ha sido dura o si se tiene constancia de que el problema significa mucho para la persona que lo padece (Domenech López, 1998).

*En SHH el refuerzo positivo entre sus miembros es una continuidad. Ha habido ocasiones en las que miembros han tenido que tomarse tiempo para poder contar algo al grupo y cuando ésto se produce, automáticamente los demás recompensan al miembro con cercanía, comprensión y respeto, lo que a la larga supondrá un aliciente para volver a participar en el futuro.*

- Apoyo como feedback: Independientemente de GAM o autoayuda, la igualdad entre sus miembros hace que toda aportación tenga su respuesta, es decir, que hay reciprocidad en las acciones de los miembros produciéndose ésta en tres fases: una primera de dar, una segunda de recibir y una tercera y última de devolver, (Módena, 2009) lo que genera un círculo cerrado de aportaciones entre los miembros. Todo el mundo aporta y todo el mundo recibe. Además, el hecho de que los miembros tengan algo que aportar aumenta su autoestima, ya que ayudar es una de las formas más sencillas de mejorar dado que proporcionar consejo y alivio a otros también nos beneficia a nosotros mismos como terapia (García Fuster, 1996).

*Durante las sesiones grupales la reciprocidad hace que toda proposición tenga su respuesta, toda idea tenga su crítica constructiva y que, en definitiva, todos reciban algo cuando dan.*

- Apoyo como normalización de un sentimiento: la comprensión y aceptación de todos los miembros del grupo genera un refuerzo positivo, sobretodo cuando el resto ya no sólo entiende tus problemas y no te juzga, sino cuando puedes ver que las emociones que tú consideras extrañas o únicas son compartidas por más miembros. Esto



normaliza esas conductas, liberando a la persona que las sufre de los estigmas y prejuicios que la sociedad hace sobre los individuos (Domenech López, 1998).

*Efectivamente, muchas de las emociones expuestas durante las sesiones de SHH tienen como feedback el testimonio paralelo de otros miembros que pasaron por lo mismo, lo que sin duda tiene un efecto normalizador y desestresante para la persona que lo comparte en primera instancia.*

En segundo lugar tenemos el intercambio de experiencias comunes y de estrategias de afrontamiento. En este sentido, la ayuda no sólo surge de compartir el mismo problema, sino de compartir también los sentimientos que éste genera y las vivencias que han venido después al intentar resolverlo con una u otra estrategia. Es por esto que incluimos la experiencia y el consejo en este punto, ya que las malas vivencias dan a los individuos experiencia y por tanto, capacidad de enseñar estrategias de afrontamiento a los demás miembros. Por eso es tan positivo tener a personas dentro del grupo en diferentes niveles de superación de un mismo problema, ya que los miembros más recientes pueden aprender mucho de aquellos que habiendo pasado por su misma situación, pudieron superarla (García Fuster, 1996).

*A lo largo de los siete años de historia de SHH, muchos han sido los hombres que han formado parte del grupo. Unos lo dejaron y otros continuaron formando parte año tras año, lo que les ha conferido una experiencia vital muy amplia. Esto, de cara a los nuevos miembros es de un valor incalculable, ya que pueden encontrar personas que han superado divorcios, ceses de negocios, largos periodos de desempleo, depresión, distanciamiento familiar, soledad, etc. Su posición privilegiada les otorga la capacidad de poder aconsejar y servir de ejemplo a los demás como veremos a continuación.*

Muy relacionado con lo anteriormente expuesto es lo que tenemos en tercer lugar, la técnica del modelaje por rol, uno de los pilares fundamentales de grupos como Alcohólicos Anónimos. En los grupos existe un mecanismo de identificación por el cual los enlaces afectivos hacia otros miembros se representan como las aspiraciones a modificarnos a



nosotros mismos, en torno al modelo del líder. En los GAM, el profesional suele ocupar ese lugar produciéndose dos tipos de identificación: una vertical de todos los miembros hacia él y una horizontal de todos con todos, ya que comparten el mismo ideal. La consecuencia de esta identificación es que se abandona parte de nuestra personalidad para adaptarla a la del líder. Se gana y se pierde al mismo tiempo. Por contra, los grupos de autoayuda no tienen líder pero sí veteranos y si éste no fuese suficiente, a todos ellos les une una misión u objetivo líder que hace de organizador, ya que todos la siguen. Además y en ambos grupos hay algo que trasciende al modelaje por rol y es la idea de comparación social, como por ejemplo: “si esta persona puede, yo también” lo que genera autoestima, empoderamiento y predisposición al cambio, máxime si las historias del líder y del menos experimentado tienen similitudes (García Fuster, 1996).

*Los roles establecidos en el grupo SHH son por supuesto ocultos y latentes, pero presentes igualmente como en todo grupo. Durante mi experiencia con el mismo, tomé ejemplo del profesional al cargo del grupo para desarrollar mis propias sesiones y realizaba las aportaciones del mismo modo que él. Es por esto que junto con mi propia vivencia y los testimonios de los usuarios que salían reforzados cuando se encontraban una historia similar a la suya, podemos decir que efectivamente el juego de roles se daba en ocasiones de forma manifiesta y en otras tan sólo como el empoderamiento y aumento de la autoestima de los oyentes al finalizar la sesión.*

En cuarto lugar, tenemos la reestructuración cognitiva. Ésta tiene lugar cuando se presta atención a los detalles específicos de los problemas comunes compartidos por los miembros, es decir, cuando se genera suficiente sabiduría sobre determinados temas y formas de solucionarlos basada en la experiencia, que se crea una ideología al respecto. Los doce pasos de Alcohólicos Anónimos sería un ejemplo. Sin embargo, no debemos caer en el error de pensar que las ideologías son sólo ideas, no, ya que incumben a las creencias, las reglas de conducta, frases y rituales propios del grupo, etc (García Fuster, 1996). Esta filosofía creada por los miembros proporciona una nueva visión por la que se analizan los problemas desde



una perspectiva mucho menos estigmatizadora, más respetuosa y dignificadora (Sepúlveda Estay, 2007), ofreciéndose además nuevas vías de afrontamiento, apoyando el cambio y dándose ejemplos de miembros cercanos que han conseguido avances por esa vía (Domenech López, 1998).

*Un ejemplo claro de reestructuración lo podemos ver cuando un nuevo miembro llega a SHH. Su estado anímico o social suele inestable y confuso, ya que muchos son derivados desde los Servicios Sociales y por tanto, más abierto a aceptar la ideología de un grupo formado por miembros que siguen una que promete consuelo. En nuestro grupo de ejemplo no había una filosofía estricta como en el ejemplo antes citado, sino que más bien era una forma de ver la vida y de analizar los problemas más abierta. Una vez que se expone un problema el apoyo, el análisis causal y las aportaciones del resto de los miembros en forma de estrategias para resolverlo son la forma en la que el grupo actúa. Siempre sin juzgar y realizando críticas constructivas, poniendo el acento en aquellos mecanismos psicológicos que normalmente no vemos por estar demasiado implicados en el problema.*

En quinto lugar el mecanismo socializador del grupo, ya que la ayuda que proporciona éste a la hora de superar sentimientos de aislamiento social es muy importante (Domenech López, 1998). Ya no sólo por el efecto integrador propio del grupo, sino por la participación que se les concede en la comunidad, por el sentimiento de pertenencia a una estructura social amplia y la vinculación con el resto de los miembros, la cual es de igual a igual. El establecimiento de estos nuevos lazos que actúan como sistemas de apoyo social y emocional, como hemos visto anteriormente, es definitivo para solventar o reducir las problemáticas de los individuos (Hombrados Mendieta y Martíportugués Goyenechea, 2006).

*Respecto a SHH, la socialización, participación comunitaria y establecimiento de vínculos entre los miembros es patente al poco tiempo de comenzar el curso. Además y como ya se ha indicado anteriormente, las actividades de ocio se van sucediendo cada vez más con salidas conjuntas los fines de semana o*



*festividades, lo que refuerza los lazos ya creados y da la oportunidad a los miembros a crear o ampliar sus redes sociales.*

En sexto y último lugar tratamos la provisión de control, confianza en uno mismo y autoestima por parte del grupo. Ya sea un GAM o un grupo de autoayuda los debates, conversaciones y puestas en común que ahí se dan sacan a los miembros de la pasividad psicológica al formar parte de algo, al tener voz y voto y, por tanto, responsabilidad. Esta puesta en marcha de nuevo de sus capacidades personales son en definitiva fuente de autoestima. Además el hecho de poder utilizar su propia vida y experiencia como fuente de ayuda para otros les confiere confianza, ya que están aportando algo y por tanto, tienen un papel que desarrollar dentro del grupo y por ende, dentro de la sociedad. Así mismo si juntamos la capacidad de decisión y el sentimiento de autoestima tendremos como resultado un incremento del control que estas personas tienen sobre ellas mismas y sus potencialidades tanto dentro del grupo como fuera de él. (Domenech López, 1998).

*En nuestro grupo de ejemplo, esta teorización de la realidad que transcurre en las sesiones grupales es verídica. Se puede atestiguar dados los testimonios de los hombres al terminar las sesiones, entre los cuales se podía encontrar un sentimiento de alivio y aumento de la estima hacia ellos y hacia el grupo que les ayudaba a afrontar de mejor manera sus problemas.*

Entendiendo entonces como trabajan los grupos y en los pilares en los que se asientan, pasaremos a continuación a comentar los beneficios que reportan, es decir, que es lo que ocurre en los mismos para que cada día haya más personas involucradas y para que se produzca un cambio en ellas. Las contribuciones de los grupos a sus miembros son las siguientes:

- Empoderamiento: Como hemos visto anteriormente, en el grupo se producen dinámicas en las que los individuos tienen capacidad de decisión (Campuzano, 1996). Este espacio abierto a sus opiniones y pareceres desde el respeto mutuo les brinda la ocasión de dejar atrás la pasividad que puede generar estar inmerso en una mala



situación y no poder hacer nada para resolverla. Además, el hecho de que ayuden además de ser ayudados genera un sentimiento de utilidad que vuelve a ponerlos de nuevo en la sociedad con un papel a desarrollar, una misión en definitiva. Así mismo tampoco podemos olvidar que normalmente se dan promesas entre los miembros de acometer diversos cambios en la conducta para mejorar, es decir, se comprometen públicamente entre iguales a cambiar, lo que les da un impulso motivacional para realizarlo. Este cambio provoca en ellos un aumento de la autoestima y por ende, de todas sus capacidades puesto que aunque fuera del grupo no tengan un trabajo que desarrollar por ejemplo, si lo tienen dentro, dónde son parte del engranaje para que éste funcione (García Fuster, 1996).

- Capacidad integradora: Sin duda, uno de los aspectos más positivos de los grupos es ésta. Tenemos que tener en cuenta, que los miembros comienzan en los grupos con carencias socio-afectivas o padeciendo determinados problemas que les hacen perder sus redes sociales. Es en esto, en lo que el grupo supone un punto de partida para el individuo gracias al sentimiento de comunidad que genera, haciendo hincapié en la relación interpersonal y el efecto protector entre sus miembros (Hombrados Mendieta y Martíportugués Goyenechea, 2006). Lógicamente, como respuesta se reduce muchísimo el aislamiento que normalmente sufren las personas excluidas socialmente, dado que les proporciona contactos que conocen y comparten su padecimiento (Sepúlveda Estay, 2007).
- Aprendizaje herramientas: Otro punto a reseñar sobre los beneficios de los grupos es el enorme aprendizaje que se produce en él. Con el mero debate y la confrontación de teorías y creencias se aprenden herramientas para combatir problemas cotidianos y recursos para adaptarse a las dificultades, dotando a los individuos de respuestas y formas de afrontamiento responsables tanto con ellos como con los demás (Hombrados Mendieta y Martíportugués Goyenechea, 2006).
- Igualdad: Como ya se ha dicho anteriormente, incluso en los GAM con el líder, los miembros del grupo son iguales y ese mismo estatus para todo el mundo genera que sus aportaciones sean equitativas y que puedan ofrecer algo, cosa que en nuestra



sociedad es complicado si no es económico (García Fuster, 1996). Al dar y recibir por tanto en misma condición su autoestima crece, primero por tener algo que ofrecer a los demás y segundo, por tener una red de personas con las que sentirse identificado y en las que esos sentimientos de inferioridad generados habitualmente por la presión social de carecer de trabajo y/o recursos económicos desaparece (Hombrados Mendieta y Martíportugués Goyenechea, 2006).

- Apoyo: Como no puede ser de otro modo, es una de las principales aportaciones del grupo hacia sus miembros. Reciprocidad, ayuda como terapia, etc, son las formas que tiene el conjunto de recompensar al individuo como ya hemos visto antes y no sólo dentro del mismo, sino también en aquellas ocasiones en las que los miembros se reúnen fuera de él (Módena, 2009). Recordemos que el estado anímico de los participantes suele ser bajo al entrar en el grupo. Así mismo no podemos olvidar, que la comunidad también exige trabajo, es decir, que existen unas responsabilidades con las que hay que cumplir, punto beneficioso al mismo tiempo para los miembros pues los activa emocional y psicológicamente (García Fuster, 1996).
- Ideología: Como se comentó anteriormente, la entrada o participación en un grupo conlleva el aprendizaje de una nueva ideología. Ésta se basa en el descubrimiento de que la desviación social que aflige a un miembro es compartida por los demás en los GAM y comprendida en los Grupos de Autoayuda. Esta comprensión o vivencia común hace que en la comunidad se vuelva a la normalidad reduciendo la devaluación y alienación que normalmente la sociedad hace con las personas que padecen algún tipo de exclusión social (Campuzano, 1996). Esto es debido, a que la ideología es construida entorno a la afección que tienen en común los miembros en los GAM y a que en los grupos de autoayuda las opiniones de los compañeros son menos estigmatizadoras, más constructivas, positivas y respetuosas (Sepúlveda Estay, 2007).
- Modelado/Rol: Expuesto anteriormente, nos referimos al rol como el ejemplo que tienen los miembros recién llegados en los grupos. El hecho de que por ejemplo en los GAM haya miembros con el mismo problema y con más experiencia en reducirlo o solucionarlo ayudará a éstos primeros a seguir sus pasos encontrando inspiración en





sus testimonios o consejos. Es por tanto una forma sencilla de empoderamiento hacia un objetivo (García Fuster, 1996).

Pese a todos estos beneficios, no podemos olvidar que los grupos, tanto GAM como Autoayuda también tienen sus desventajas. Sin embargo, debemos marcar ahora la diferencia entre unos y otros porque la presencia del profesional será básica para evitar ciertas problemáticas. Así mismo podemos decir que si el grupo de autoayuda proviene de uno de ayuda mutua con suficiente experiencia, estos riesgos se habrán minimizado por todo el aprendizaje adquirido anteriormente. Son las siguientes (García Fuster, Musito Ochoa, 1996):

- Aumento de la ansiedad por un mal manejo de la dinámica grupal: Como sabemos, en los grupos se dan testimonios en los que los individuos se abren y expresan sus sentimientos. Ahora bien, si éstos no se manejan adecuadamente, o no se les da una respuesta madura puede que no haya beneficio sino todo lo contrario, ya que la persona puede sentirse incomprendida o juzgada, dando como resultado una pérdida en la confianza del grupo.
- Intensificación de los problemas por falta de conocimiento: tenemos que tener en cuenta que los grupos de autoayuda se rigen por la experiencia y no por un profesional, por lo que puede que los problemas que se planteen en el mismo no puedan ser resueltos o tratados de la forma correcta. Al igual que en el apartado anterior, la consecuencia de eso sería ya no solo el malestar de la persona, sino el empeoramiento del problema o de su estigmatización.
- Resolución simplista de una problemática: la mente humana es compleja y puede que lo que es un problema de adicción sea en realidad un problema de ansiedad por un trauma anterior. La diversidad, profundidad y complejidad de los problemas y experiencias por las que pasamos muchas veces requieren el tratamiento y análisis adecuado para entender cual es la causa del mismo. De no hacerlo así, caeremos en el error de otorgar soluciones simplistas a problemas que no lo son en absoluto.
- Dependencia del grupo: los sentimientos de comunidad que se generan en el grupo, el compañerismo, comprensión y filosofía antes vista pueden generar la dependencia de



los miembros a la hora de resolver sus problemáticas. Si bien es cierto, los grupos habitualmente promueven la independencia dentro de sus dinámicas, puesto que el objetivo principal de los mismos es la recuperación del individuo; sin embargo, cabe la posibilidad que en ese ambiente de camaradería, los miembros sientan excesiva dependencia a la hora de resolver sus problemáticas por sí mismos, lo que a la larga también se convertiría en un problema.

- Idealización: muchas veces la normalización que se lleva a cabo entre los miembros es tan profunda que con sus dinámicas se aleja a los individuos de la realidad, donde su problemática sigue existiendo y siendo negativa para ellos. Entendemos los grupos como escape psicológico donde el desahogo, la comprensión y el no juzgar a los demás es principal; sin embargo, podemos caer en la tentativa de perder de vista el problema y sus consecuencias.

Por su parte, en el GAM con el profesional gestionándolo todo tampoco se está a salvo de cometer malas praxis y es que después de todo, el profesional puede cometer errores si pierde de vista su rol y sus responsabilidades como tal.

Como respuesta lógica a todo lo expuesto anteriormente, cabría preguntarse porqué siendo tan beneficiosos y teniendo tan pocos riesgos no tienen todavía un estatus oficial dentro de las políticas sociales implantadas por los gobiernos. Para responder a esa pregunta acudimos a la teoría, en la que podemos encontrar que la efectividad de los grupos es cuanto menos difícil de evaluar, razón por la cual no hay en la actualidad demasiados estudios al respecto. Esto se debe a diversos motivos que exponemos a continuación (Martín Ferrari, Rivera Gaiztarro, Morandé Lavín, Salido Eisman, 2000):

- Gran flexibilidad: Como hemos ido observando a lo largo del análisis de los grupos, sobretudo en el caso de la autoayuda donde la asistencia es voluntaria, el número y continuidad de los asistentes varía tanto que no se pueden llevar a cabo análisis cuantitativos o cualitativos válidos.
- Criterios de éxito: los criterios para cuantificar la mejoría de los miembros es tan



subjetiva que en muchas ocasiones lo que consideran los estudios, dista mucho de lo que piensan los propios miembros.

- Metodología de los análisis: la que se utiliza para otro tipo de realidades no es válida para los grupos de autoayuda, dónde la participación es variable así como la asistencia.
- Terapia de largo plazo: debemos tener en cuenta que los grupos de autoayuda y ayuda mutua, aunque más los segundos, son terapias de larga duración donde no es sencillo identificar las entradas y salidas, puesto que puede que éstas tarden años en darse.
- Ausencia de reglas: recordemos que la reglamentación de los grupos es muy abierta y que en ambos son los usuarios los que deciden (en los GAM con la colaboración del profesional) pudiendo variar de forma sencilla y sin previo aviso siempre y cuando los miembros así lo decidan.

Como vemos, hay suficientes razones para que la evaluación de los grupos sea tan escasa, sobre todo cuando no tratan temas como el alcoholismo, la drogadicción o determinadas enfermedades. En esos casos el cese de la misma sería un índice suficientemente válido para elaborar estudios cuantitativos; sin embargo no es ese el caso de la exclusión social, con la cual debemos tener unas miras más abiertas para entender que los grupos no son soluciones concretas y cerradas en el tiempo, sino todo lo contrario, son herramientas que perduran año tras año por y para los usuarios.



## **7. Conclusiones.**

Desde la creación de los grupos su proliferación ha sido enorme, prueba evidente de su efectividad. Sin embargo, aún quedan barreras antes de que se implanten definitivamente con el apoyo de la comunidad de trabajadores sociales. Ésta última no es sino la del profesional, ya que es éste el que se resiste a aceptar estas estructuras no profesionales (autoayuda mayoritariamente ya que no hay supervisión ninguna, aunque también los GAM dado el poder que tiene el grupo para decidir técnicas y objetivos) en un panorama en el que son ellos los únicos protagonistas de la lucha contra la exclusión social, olvidando que a un fenómeno multifactorial hay que abordarlo de forma multidisciplinar (Rivera Navarro, 2005).

Podemos por tanto corroborar las hipótesis anteriormente planteadas, ya que las opiniones al respecto son unánimes: los grupos de autoayuda y GAM pueden complementar a las políticas públicas con sus sistemas formales de ayuda como subvenciones económicas y entrevistas personales con el trabajador social (Martín Ferrari, Rivera Gaiztarro, Morandé Lavín, Salido Eisman, 2000). Además, son recursos que de ser aprovechados por los sistemas de atención primaria podrían reducir o restaurar las necesidades socioafectivas que normalmente acompañan a los afectados por la exclusión social, al acudir éstos a los grupos con una gran necesidad de empatía y empuje. El hecho de proporcionar nuevos contactos, una nueva filosofía y total respeto a las partes integrantes en una atmósfera de confianza, comprensión y confidencialidad hace que un nuevo marco de posibilidades entre en juego, supliendo las necesidades socioafectivas que la exclusión social genera (Rivera Navarro, 2005).

Sería recomendable, por tanto, incluir los grupos en los sistemas asistenciales básicos, haciéndolo de forma escalonada y coordinada entre trabajadores sociales y profesionales en el caso de los GAM y líderes en los de autoayuda (Sepúlveda Estay, 2007). En colaboración con las políticas formales ya existentes, los grupos podrían convertirse en un sistema de apoyo muy beneficioso para las entidades públicas y para los usuarios (Rivera Navarro, 2005).



## **8. Bibliografía.**

- Gil Villa, F. (2002). *La exclusión social*. España: Ariel Social.
- Subirats, J., Riba, C., Giménez, L., Obradors, A., Giménez, M., Queralt, D., Bottos, P., Rapoport, A. (2004). *Colección Estudios Sociales La Caixa Núm. 16: Pobreza y exclusión social. Un análisis de la realidad española y europea*. España: Fundación La Caixa.
- Laparra, M. y Pérez Eransus, B.,
  - (2008). *Colección de estudios Núm. 21: Procesos de exclusión e itinerarios de inserción*. España: Fundación FOESSA.
  - (2011). La exclusión social en España. En: *VI Informe FOESSA sobre exclusión y desarrollo social en España* (pp.175-297). España: Fundación FOESSA.
  - (2012) *Colección Estudios Sociales La Caixa Núm. 35: Crisis y fractura social en Europa, Causas y efectos en España*. España: Obra social La Caixa.
- Raya Diez, E. (2005) Categorías sociales y personas en situación de exclusión. Una aproximación desde el País Vasco. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, (23), Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/view/CRLA0505220247A>
- Fernández García, T. Y Alemán Bracho, C. (2003) *Introducción al Trabajo Social*. España: Alianza Editorial.
- Moreno Mínguez, A. Y Acebes Valentín, R. (2008) Estado de bienestar, cambio



familiar, pobreza y exclusión social en España en el marco comparado europeo.

*Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, (75), Recuperado de*

<http://www.unav.edu/matrimonioyfamilia/b/indexbase.php?cmd=search4&id=23813>

- Arriba González De Durana, A. (2002) El concepto de exclusión en política social. *Trabajo Social, Hoy, (34), 47-76*. Recuperado de <http://digital.csic.es/bitstream/10261/1495/1/dt-0201.pdf>
- Fresno, J., González Gago, E., Fernández Prat, M., Laparra, M., y Pérez Eransus, B. (2009). *Cuaderno Europeo 6: Políticas de inclusión activa en el plano local*. España: Fundación Luis Vives.
- Consejería de Salud y Servicios Sociales (2001) *Decreto 24/2001, del 20 de Abril, por el que se regulan las prestaciones de inserción social*. España: Gobierno de La Rioja.
- Marbán Gallego, V. (2007, Mayo) Tercer sector, Estado de Bienestar y Política Social. *Política y Sociedad, (44), 153-169*. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/POSO/issue/view/POSO070723/showToc>
- García Fuster, E. (1996). ¿Por qué funcionan los grupos de autoayuda? *Revista Informació Psicológica, (58), 4-11*. Recuperado de <http://www.uv.es/egracia/enriquegracia/docs/scanner/porquefuncionanlosga.pdf>
- Campuzano, M. (1996). Grupos de autoayuda y psicoanálisis grupal. *Revista Addictus, (12), 24-30*. Recuperado de [http://www.liberaddictus.org/art\\_detalle.php?articulo=123](http://www.liberaddictus.org/art_detalle.php?articulo=123)
- Hombrados Mendieta, I., y Martíportugués, C. (2006). Los grupos de apoyo social y autoayuda. En: Hombrados Mendieta, M<sup>a</sup>I., García Martín, M y López Espigares, T.,



(Eds) *Intervención social y comunitaria* (pp.138-149). Editorial Aljibe.

- García Fuster, E., Musito Ochoa, G., Herrero Olaizola, J. Y Lila Murillo, M. (1996) El profesional y los grupos de autoayuda: consideraciones finales. *Revista Información Psicológica*, (58), 35-41. Recuperado de <http://www.uv.es/~egracia/enriquegracia/docs/scanner/profesionalgruposaut.pdf>
- Sepúlveda Estay, G. (2007, diciembre 14) *Grupos de autoayuda: ¿Cuál podría ser la contribución a la salud mental de la construcción de una red de grupos de autoayuda de pacientes y ex-pacientes en el territorio del SSMS? ¿Cómo debería actuarse al respecto?* [On line]. Disponible: <http://www.psiquiatriasur.cl/portal/modules/wfdownloads/singlefile.php?cid=35&lid=296> (12 de junio de 2014)
- Martín Ferrari, L.; Rivera Gaiztarro, A.; Morandé Lavín, G.; Salido Eisman, G. (2000) Las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental. *Revista Clínica y Salud*, (11), 231-256. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618250004>
- Zastrow, C. (2007) *Trabajo social con grupos*. Editorial Paraninfo.
- Ródenas Picardat, S. (1996) Grupos de Ayuda mutua: una respuesta alternativa en la práctica del Trabajo Social. *Cuadernos Trabajo Social*, (4), 195-205. Recuperado de [http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5837/1/ALT\\_04\\_14.pdf](http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/5837/1/ALT_04_14.pdf)
- Módena, M<sup>a</sup>E. (2009) Alcoholismo, ayuda mutua y autoayuda. *Revista Desacatos*, (29), 7-10. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13913244001>
- Domenech López, Y (1998) Los grupos de autoayuda como estrategia de intervención



en el apoyo social. *Cuadernos de Trabajo Social* (6) 179-195. Recuperado de  
<http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/5802>

- Rivera Navarro, J. (2005) Un análisis de los grupos de autoayuda mutua y el movimiento asociativo en el ámbito de la salud: adicciones y enfermedades crónicas. *Revista de antropología experimental* (5) 13. Recuperado de <http://www.ujaen.es/huesped/rae/articulos2005/rivera05.ppdf>