A quién va dirigido este grupo

El grupo es para pacientes que han sido derivados por su psiquiatra de referencia del Centro de Salud Mental, o bien han sido dados de alta recientemente del Hospital de Día.

Está pensado para personas con dificultades en las relaciones personales, problemas importantes para llevar a cabo sus responsabilidades habituales (a nivel familiar, laboral, etc.), que presentan a menudo tristeza, apatía, nerviosismo, e incluso a veces conductas impulsivas que ponen en riesgo su salud o la de los demás.

Qué es y Cómo funciona la Terapia de Grupo

La terapia de grupo es una forma de tratamiento muy común, y los distintos estudios han comprobado que es un tratamiento efectivo. La diferencia con la terapia individual es que el grupo se tiene que formar, y los miembros se tienen que conocer los unos a los otros un poco, antes de que podamos obtener el mayor beneficio. Los terapeutas tienen el deber de asegurar que los miembros se centren en los objetivos del tratamiento y que los miembros participen de una u otra manera en función de estos objetivos.

Se basa en la idea de que muchas de las dificultades que tenemos en la vida se pueden entender como problemas en las relaciones con los demás. Cuando somos niños aprendemos cómo acercarnos, hablar y resolver los conflictos con los demás. Estos modelos que aprendemos los aplicamos en las relaciones adultas, y hay veces que no son efectivos a pesar de las buenas intenciones. Muchas veces síntomas como ansiedad o tristeza, malos sentimientos sobre uno mismo o un sentimiento general de insatisfacción con la vida, reflejan relaciones insatisfactorias. Los grupos ofrecen la oportunidad de aprender más acerca de esos modelos "interpersonales", sea cual sea su origen.

Mitos Frecuentes sobre la Terapia de Grupo

1. *"Tendré que revelar todos los detalles de mi vida":* Cada uno tiene que encontrar su propio nivel de comodidad en relación con lo que quiere contar sobre su vida personal, hay que dar tiempo a familiarizarse con los demás miembros y que se desarrolle la confianza.

2. "*Empeoraré al escuchar los problemas de otros*": esta idea es común, pero, en la práctica, el ver que otros han tenido problemas similares puede resultar tranquilizador, así como ver que uno tiene algo que ofrecer a otras personas.

3. "*Puede que se rían de mí o haré el ridículo":* todo el que entra en una situación nueva que implique un grupo experimenta el temor a ser juzgado o rechazado. Es bueno hablar sobre este tipo de miedos al principio del grupo de forma que puedan ser comprendidos y superados.

4. "*Estaré tan nervioso, que no sabré decir nada, ni me saldrá la voz*": prácticamente todo el mundo experimenta esta sensación en diferentes grados. Una manera de superarlo es hablar sobre ello en las primeras sesiones del grupo

Cómo obtener el mayor beneficio del Grupo

1. **Cuanto más te involucres en el grupo, más sacarás de él.** El tiempo grupal es muy valioso. Escucha atentamente lo que la gente dice y piensa en su significado. Puedes ayudar a otros haciéndoles saber cómo te afecta lo que están diciendo, y, al mismo tiempo, presta atención a lo que los demás tienen que decir sobre tu participación en el grupo. Lleva un tiempo apreciar cuánto te puede ayudar el grupo, por eso es importante que te comprometas a asistir a algunas sesiones antes de que decidas si te merece la pena o no.

2. **Puedes aprovechar el grupo como un lugar para experimentar relaciones interpersonales "en vivo":** probar nuevas formas de hablar a la gente, correr algunos riesgos, adoptar otras maneras de relacionarte y ver cuál es la respuesta de los demás. Cada miembro es responsable de que el grupo funcione, y puede ayudar a convertirlo en una experiencia efectiva para todo el mundo.

3. **Te será útil intentar poner en palabras lo que te ocurre por dentro.** El grupo es un lugar para explorar el significado de lo que sucede y las reacciones internas que te alteran, no una simple reunión social donde uno tiene que hacer lo "correcto".

4. **Es importante centrarse en lo que está sucediendo entre las personas del grupo y con los terapeutas.** El comprender estas relaciones ofrece nueva luz sobre las relaciones que uno tiene fuera. Para ello, intenta hablar sobre cosas tuyas que normalmente mantienes ocultas a los demás, o cosas de los demás miembros que te preocupan.

5. **Aprovecha el grupo para conocer cómo funciona tu mente:** Algunas personas se ven desbordadas ante determinadas situaciones que provocan en ellas sentimientos de abandono, frustración, perdiendo en esos momentos la capacidad para pensar y actuando de manera impulsiva, pudiendo llegar a poner en riesgo su salud (con autolesiones, conductas sexuales de riesgo, atracones y vómitos, intentos de suicidio, etc.). En el grupo podrás explorar cuáles son los desencadenantes, los pensamientos, sentimientos y acciones que se ponen en marcha en estos momentos. Esto te ayudará a tener más control sobre tu mente y a poder parar los comportamientos dañinos para ti o para los demás.

Temores/Problemas/Tropiezos/Obstáculos Frecuentes

1. La labor de los terapeutas es incitar a todos los miembros a participar y ayudar a que el grupo se centre en las tareas importantes. Los terapeutas no están para proporcionar respuestas a problemas específicos. Una de las cosas que experimentarás en el grupo será el hablar con otras personas y no hallar todas las respuestas siempre.

2. Esfuérzate por poner en palabras la relación entre cómo te sientes o reaccionas, con lo que sucede con otras personas, tanto dentro como fuera del grupo.

3. Algunos miembros del grupo se sienten confundidos o decepcionados después de las primeras sesiones, ya

que lleva un tiempo conseguir que el grupo desarrolle un beneficio completo para todos sus miembros.

4. Puede que en el grupo experimentes sentimientos negativos de frustración, o enfado. Es importante hablar sobre estas reacciones de una forma constructiva. A veces estos sentimientos tendrán que ver con los terapeutas y también es importante que se hable.

5. Intenta aplicar lo que aprendes en el grupo en las relaciones de fuera. Cuanto más consigas hacerlo, más "real" se hace la terapia, y más beneficio obtienes.

6. Mucha gente va a terapia de grupo porque no les van bien las cosas en sus vidas. Es tentador (pero poco recomendable) coger el primer consejo que escuches y decidir hacer un gran cambio. El grupo puede ayudarte a pensar sobre tus opciones y hablarlas, antes de tomar decisiones importantes en tu vida.

Normas Grupales

1. **Confidencialidad: las cosas que se hablan en el grupo no se pueden hablar fuera del grupo**. Por supuesto que querrás comentar tu experiencia con gente cercana a ti, pero incluso entonces es importante no mencionar nombres o información especifica. Asegúrate de no hablar sobre otros, del mismo modo que tú tampoco quieres que los otros hablen de ti fuera del grupo.

2. **Asistencia y puntualidad:** es muy importante que asistas a todas las sesiones y que llegues a tiempo. Una vez que el grupo empieza, aunque sólo sea un miembro el que falte, el grupo se resiente. Si por alguna razón te va a ser imposible acudir a una sesión, llama con antelación y háblalo con los terapeutas. Así, el grupo sabrá que no vienes y no esperará a que llegues para empezar a trabajar.

3. **Relaciones con otros miembros del grupo:** el grupo es un espacio de tratamiento, no un sustituto de otras actividades sociales. Se recomienda encarecidamente a los miembros del grupo que no tengan relaciones entre ellos fuera del grupo. La razón es que si tú tienes una relación especial con otro miembro del grupo, esto interfiere en la posibilidad de obtener el mayor beneficio del grupo. Los dos os encontraréis guardando secretos al grupo o no abordando temas determinados debido a vuestra relación. Si tuvieras cualquier contacto exterior con miembros del grupo, es muy importante hablarlo en la terapia para que pueda ser tenido en cuenta.

4. **Alcohol o drogas:** Los grupos son espacios para discusiones sobre temas personales. Es importante que no vengas a una sesión bajo la influencia de alcohol o drogas, salvo la medicación prescrita. Como regla general, se te pedirá que te vayas si tu comportamiento se ve afectado significativamente.

SaludMadrid

Hospital Universitario Príncipe de Asturias

Comunidad de Madrid

Acerca de la Terapia de Grupo

Programa de tratamiento para pacientes diagnosticados de trastorno de personalidad (Nivel III)

Alcalá de Henares
Alberto Fernández Liria
Josefina Mas Hesse