

Análisis

Medwave 2012 Dic;12(11):e5574 doi: 10.5867/medwave.2012.11.5574

Educación para la salud en grupos de ayuda mutua para la promoción de estilos de vida saludables

Health education in self-help groups to promote healthy lifestyles

Autores: Gabriela Mandujano Juárez⁽¹⁾, Bruno López de la Vega ⁽¹⁾, Leticia Hernández Carreño⁽¹⁾, Silvia Padilla Loredó⁽¹⁾

Filiación: ⁽¹⁾Universidad Autónoma del Estado de México

E-mail: gaby_kliford@hotmail.com

Citación: Mandujano G, López B, Hernández L, Padilla S. Health education in self-help groups to promote healthy lifestyles. *Medwave* 2012 Dic;12(11):e5574 doi: 10.5867/medwave.2012.11.5574

Fecha de envío: 11/9/2012

Fecha de aceptación: 13/11/2012

Fecha de publicación: 1/12/2012

Origen: no solicitado

Tipo de revisión: con revisión externa por 2 revisores, a doble ciego

Palabras clave: redes de apoyo, educación para la salud, autoayuda y ayuda mutua.

Resumen

En la presente revisión se analizará la formación de grupos de ayuda mutua (GAM) con la finalidad de coadyuvar a contrarrestar enfermedades, dolencias o padecimientos de manera asertiva, eficaz y sobre todo positiva, esto con el objetivo de integrar a la educación para la salud en su enfoque multidisciplinario para crear GAM que proporcionen alternativas viables para modificar estilos de vida nocivos o no saludables. Es importante la introducción de la educación para la salud en la creación y el sustento del mismo, ya que brinda una perspectiva distinta en la realización de planes, programas y proyectos abiertos a cubrir necesidades de aprendizaje y cambios en los estilos de vida con ayuda de las redes de apoyo y la intervención de aspectos psicoemocionales, cuyo objetivo es lograr estabilidad a nivel individual y colectivo.

Abstract

In this review we discuss the formation of self-help groups (GAM) in order to help to counteract diseases, illnesses or conditions assertively, effective and above all positive, this in order to integrate health education in its multidisciplinary approach to create GAM that provide viable alternatives to modify unhealthy lifestyles or unhealthy. It is important the introduction of health education in the creation and sustenance of the same, as it provides a different perspective on the implementation of plans, programs and projects open to meet learning needs and changes in lifestyle with the help of support networks and psycho-emotional aspects intervention, which aims to achieve stability at individual and collective level.

Educación para la salud y los grupos de ayuda mutua

La educación para la salud (EpS), "es un proceso de orden intelectual, psicológico y social que comprende actividades destinadas a incrementar la aptitud de los individuos a tomar decisiones (con conocimiento de causa) que afectan a su bienestar personal, familiar y social". Se inspira en principios científicos, facilita el aprendizaje y el cambio de comportamiento tanto a nivel del personal de salud como de los consumidores; es así que como ciencia, campo de acción y doctrina, constituye la orientación básica en lo conceptual y lo práctico de la relación e interacción de las Ciencias de la Educación y la Salud"¹.

En la carta de Ottawa (1986) se menciona que "la Educación para la Salud es el proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla". Para alcanzar un estado de completo bienestar físico, mental y social, cualquier persona o colectivo debe poder discernir y realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y evolucionar con su entorno o adaptarse a él².

La EpS como término genérico se ha usado para describir las actividades y estrategias de proporcionar información

relativa al mantenimiento y promoción de la salud, por tanto, esto implica que tiene aspectos formales e informales. Se reconoce la importancia de la transmisión informal del conocimiento empírico en torno a la salud realizado de generación en generación, a través de la familia y sociedad, por ello formará parte importante de la estructura de los GAM; siendo así que también su sentido formal, que implica actividades planificadas y programadas pasará a formar parte de la estructura de los mismos³.

Los GAM o también llamados grupos de autoayuda surgen en Estados Unidos en 1935 a iniciativa de los fundadores de Alcohólicos Anónimos, quienes convencidos de que sólo a través de la fuerza que se da al interior de un grupo y de cada individuo se pueden combatir retos y enfermedades. Surgen de parte de ayuda a las familias en respuesta a una carencia de información y de recursos en la comunidad. Un grupo de autoayuda es un foro en donde los individuos que comparten un problema o situación similar, ventilan emociones y sentimientos, intercambian experiencias y se brindan apoyo mutuo.

Para muchas personas es una condición natural del ser humano el buscar apoyo en otras personas en las que confiar ante una situación de enfermedad, de peligro, ansiedad, etc. A la persona directamente afectada, le brinda la oportunidad de compartir los sentimientos, problemas, ideas e información con otros individuos que están pasando por la misma experiencia⁴. Los ayuda a tomar conciencia de su problema, atender sus propias necesidades y comenzar a cuidarse a sí mismos. También les proporciona la satisfacción que resulta de compartir y ayudar a otros, y descubrir que no se está solo.

El propósito de un GAM es el de proporcionar apoyo a sus integrantes y de esta manera permitirles sobrellevar mejor la situación que les aqueja compartiendo sus sentimientos y experiencias, aprendiendo más acerca de la discapacidad, reto o enfermedad y el cuidado que implica este problema o circunstancia, ofreciéndole al individuo la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las decisiones que tiene que tomar. Así como escuchar a otros para compartir sentimientos y experiencias similares, ayudar a otros, intercambiar ideas, información y brindar apoyo. Y sobre todo aprender a resolver problemas⁵.

Los GAM están conformados por un conjunto de personas que tienen un problema común y que deciden reunirse, siempre de forma voluntaria y periódica para mejorar su situación; dicho problema los sienten como tal, (problema que puede ser de salud o de situaciones conflictivas), se agrupan con el fin de afrontar, solucionar o mejorar el problema. El fin último será satisfacer sus necesidades, conseguir cambios sociales y mejorar su calidad de vida.

Los GAM, permiten a las personas que los forman relacionarse entre sí, compartir experiencias que ellos entienden, recibir información, conocimientos, fuerza y esperanzas para afrontar los conflictos.

Según Fuster "El apoyo y la ayuda mutua encarnan una filosofía que reconoce, desarrolla y estimula el poder de las personas no solo para ayudarse así misma, sino también para ayudar a otras personas a ayudarse así mismas". El elemento esencial de la ayuda mutua es la experiencia común. La ayuda mutua ofrece más lo que cada vez se encuentra menos en la comunidad, tiempo y actitud de escucha sin ofrecer respuestas prefabricadas, hablar de problemas sin ocultar nada, valoración de sí mismo en cuanto ser humano, y al mismo tiempo se conoce a personas que han sucumbido ante el problema y que constituyen una resolución de conflictos. "Los GAM se pueden definir como pequeños grupos formados por personas a las que afecta un problema común. Los principios que les inspiran son los de cooperación, igualdad y ayuda mutua"⁶.

Por esta razón si se conjuga la educación para la salud en los grupos de ayuda mutua de una manera estructurada será muy favorable el resultado pues a la vez que en los GAM se manifiesten los sentimientos, emociones, situaciones vivenciales, etc. Con la ayuda o el soporte de la educación para la salud se podrá facilitar el cambio de estilos de vida no saludables.

Educación para la salud en redes de apoyo

Algunas definiciones de red social darán la pauta para conocer la importancia del educador para la salud en las redes de apoyo.

Para Dabas (1982), "es un sistema abierto que a través de un intercambio dinámico entre sus integrantes, posibilita la potenciación de los recursos que posee". Garbarino (1983), señala que "es un conjunto de relaciones interconectadas entre un grupo de personas que ofrecen unos patrones y un esfuerzo contingente en la vida cotidiana". Mientras Speck (1992), describe que "es un grupo de personas, vecinos, amigos y otras personas capaces de aportar ayuda y un apoyo tan reales como duraderos, a un individuo o familia".

Las redes de apoyo social reduce directamente el impacto de los acontecimientos estresantes, por lo tanto tiene efectos directos en la salud física, mental y social de las personas. La red social se entiende como el conjunto de personas que se relacionan con un grupo familiar o con uno de sus miembros, formando vínculos de tipo social y emotivo, utilizando tiempo conjuntamente, compartiendo espacios y dándole sentido, y prestándose ayudas recíprocas. Los GAM surgen y se nutren de la red social, siendo por ello muy importante el conocimiento de la misma, tanto para identificarla y utilizarla en las actividades de cuidados como para aumentarla⁷.

La intervención de la educación para la salud respecto a la formación de GAM es ser facilitadora del óptimo funcionamiento de la agrupación proporcionando y adaptando estrategias prácticas y adecuadas, aplicables en cada una de las sesiones considerando las prioridades y necesidades para lograr el o los objetivos. Así mismo dentro de sus funciones deben ser prioridad la estabilidad

de los integrantes y el respeto a la integridad humana de los participantes, además debe saber acoplar los diseños y programas dirigidos a los integrantes de los GAM ya que de ello dependerá la utilidad y los beneficios de los grupos y la ayuda en red o redes de apoyo.

Las redes sociales que brindan apoyo tienen efectos directos en la salud física, mental y social de sus integrantes, según diversos estudios centrados en los efectos que las relaciones sociales tienen sobre la morbilidad y la mortalidad de los individuos, sus resultados indican que "las personas que tienen muchas relaciones y vínculos sociales viven más tiempo y tienen mejor salud física, mental y social que aquellas que no los tienen"⁸.

La EpS es una disciplina que estudia y desarrolla los procesos que permiten generar pautas de conducta - individuales y colectivas- favorables a la salud a través de distintos niveles de acción que van desde la transmisión de información hasta la reflexión y participación conjunta de los integrantes de dicho proceso educandos-educadores⁹.

Propicia un proceso que aborda no solamente la transmisión de la información en salud, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima necesaria para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud, en ello se incluye la información que se refiere a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo. La relación de la EpS en los GAM y las redes sociales es que sirve como base funcional para formar las redes de apoyo ya que propiciando escenarios y adaptándose a las necesidades y prioridades de los integrantes del GAM, se podrá brindar estabilidad en la salud emocional, social y física a los integrantes (cumpliendo así las temáticas de la intervención); además formando parte de lo sustancial del programa se contará con la participación de profesionales de la salud que funcionen como soportes asistenciales de los GAM que permitan canalizar la información y otorgar atención personalizada que coadyuve al proceso de los GAM y favorezca el proceso de reproducción de estilos de vida saludables y por lo tanto, lograr mejorar la calidad de vida de los participantes y sus familiares¹⁰.

Funcionamiento de los grupos de ayuda mutua GAM

El funcionamiento de los GAM es dinámico (activo y vivencial) basado en dos aspectos: comunicación y escucha de experiencias y vivencias basadas en los distintas razones de formación de los grupos como padecimientos, inestabilidad emocional enfermedades, dolencias, etc. La expresión y puesta en común de ansiedades, sentimientos y emociones es vital. Así como promover el sentir y el pensar en que las dificultades con las que se enfrentan son comunes al grupo.

Dinámicas de formación-información que promuevan un proceso de racionalización sobre la emoción y los sentimientos. El GAM y la intervención de la educación

para la salud puede servir para dotarse de argumentos y explicaciones, información ante la nueva situación de vida que genera el conflicto, para entender procesos generales además de los individuales.

Con la combinación de estos elementos se pretende formar personas que puedan proyectar de manera positiva y de forma activa su futuro sobre las enfermedades, desordenes y estilos de vida nocivos o destructivos u otra problemática y ello de manera diferente al momento que se está viviendo. Los contenidos de las reuniones no son estáticos, dependiendo de los intereses del grupo se irán centrando los temas de interés común, así como los emergentes en lo singular de los componentes del grupo¹¹.

Finalidad de los GAM

Las finalidades básicas de los GAM son compartir información y experiencias. En los grupos se comparte información, cada uno manifiesta su experiencia y la va contrastando con la de otros. Los grupos hacen que sus integrantes aprendan a asumir individualmente sus responsabilidades, a la vez que promueven valores a través de los cuales pueden reforzar su propia identidad. Además se participa compartiendo información y experiencias semejantes, ya en reuniones cara a cara o mediante otros contactos. Existe un proyecto de trabajo que consiste en las actividades cooperativas organizadas para conseguir sus objetivos.

Otras de sus características, son:

- Gran cohesión del grupo.
- Información que contribuye al cambio de actitudes y apoyo.

Dentro del GAM se pueden desarrollar cualidades y habilidades que dependiendo de la constancia e interés se verán reflejadas. En su dinámica ponen interés especial en la interacción personal entre sus miembros y en la asunción individual de responsabilidades. En las reuniones afloran problemas frecuentes en la temática que les une; comparten dificultades y formas de enfrentarse. En ocasiones la presencia de un profesional puede ser de ayuda para aclarar algún tema de salud o de otro tipo, que el grupo previamente ha propuesto¹².

La intervención del educador para la salud tiene una finalidad básica que es promover y fomentar estilos de vida saludables, trabajando la sensibilización de los participantes respecto de su calidad de vida en cada reunión y temática; por esta razón nace la propuesta de crear nuevos espacios innovadores que sean impulsados por el solo hecho de sentir bienestar emocional, físico y social al acceder y permanecer en un GAM.

Tipos de agrupaciones GAM

La tipificación de los GAM, así como su funcionamiento, debe ser encaminado a cubrir el o los objetivos. A continuación se mencionan algunos tipos de GAM.

- *Abiertos*: existen mientras haya grupo. Si la asistencia se mantiene el grupo existirá.

- *Cerrados*: con límite temporal, pueden reunirse una vez a la semana durante 8-10 semanas, principalmente con fines educativos.
- *Mixtos*: en donde participan hombres y mujeres de todas las edades.
- *Específicos*: exclusivamente para hombres o mujeres, cónyuges, hijos adultos, hijos adolescentes, nietos, familiares de pacientes jóvenes, familiares de personas en etapas iniciales de la enfermedad, deudos (familiares de alguien que ya murió o que acaba de morir) y sobrevivientes (familiares de alguien que murió hace tiempo, en el lapso de dos años), para personas recién diagnosticadas en fases iniciales de alguna enfermedad, para padres de hijos con discapacidad y para hermanos de personas con discapacidad¹³.

Levy (1979), categoriza del siguiente modo los GAM: los que pretenden el control comportamental (sobrellevar o manejar conductas problemáticas), los que están orientados a la supervivencia (por ejemplo los preocupados por cuestiones de discriminación) y aquellos que tratan de facilitar el crecimiento y la autorrealización. La definición que se haga del sentido del grupo será el punto de arranque y los objetivos planteados, lo que se habrá de evaluar a lo largo del proceso grupal. Todo ello se verá reflejado en la asistencia, el compromiso de los participantes y las relaciones a las que dé lugar entre sus miembros y el nivel de satisfacción con el grupo.

Formación de GAM

Las condiciones necesarias para la implementación de una filosofía de ayuda mutua con un grupo de personas que se reúnen por diversos motivos aunque por situaciones muy similares, son la presencia de un clima de aceptación, respeto mutuo, comprensión y paciencia; y por una actitud receptiva de apoyo al inicio.

Invitación a conformar GAM

Para la formación de un GAM, en primera instancia, se debe convocar e invitar a participar a las personas que deseen integrarse en la agrupación, ya sea porque tengan un padecimiento o conflicto en común (en ningún caso ha de ser una imposición). Es importante que los miembros del grupo lleguen de forma voluntaria, ya que se debe conocer el proceso de y las dinámicas que lo conllevan a ser parte de la agrupación como pueden ser compartir y conocer sobre su vida personal, familiar y social, emocional etc., eligiendo ellos el momento adecuado para iniciar una actividad de formación como ésta¹⁴.

Algunos métodos para convocar e invitar a incorporarse a un GAM pueden ser los siguientes:

- Folletos informativos entregados personalmente o enviados por correo.
- Reuniones informativas sobre el programa o sobre los grupos de formación.
- Contactos personales, cuando hay un primer grupo que va captando a nuevos participantes.
- Mediante entrevistas.
- Por canalizaciones de otros especialistas.

Informar objetivo de los GAM

Como segundo momento en la formación de una GAM se debe informar a los integrantes lo que el grupo es y lo que no promete ser. Y en este sentido un GAM no es un grupo de terapia, ni para eliminar el estrés, aunque sea algo que se consiga (es más un efecto que un objetivo del grupo). Tampoco es una obligación, es fundamental que se participe en ellos libremente (esto no supone la falta de compromiso). La decisión de participar y asumir los compromisos que conlleva ha de tomarse libre y conscientemente, no es un lugar para enjuiciar a otros su manera de hacer las cosas¹⁵.

Describir estructura GAM a los participantes

Como tercer momento para la formación de un GAM se debe determinar lo siguiente:

- *Periodicidad*. Se debe cumplir con una periodicidad en cuanto a las reuniones, esta puede ser propuesta por sus integrantes pero debe cumplir con dos puntos, que no sea un periodo excesivamente largo o muy corto entre reuniones con la finalidad de llevar la secuencia de los temas y las reuniones para lograr los objetivos; sin embargo existen agrupaciones que se reúnen a diario, esto debe ser determinado dependiendo la razón por la que se reúnen.
- *Duración*. En cada reunión se pueden establecer distintos tiempos, se recomienda que sustrayendo la disponibilidad de tiempo de los integrantes se podrían determinar sesiones o reuniones con una duración de una hora y media, o como máximo dos horas, con dos espacios diferenciados. Una hora de trabajo y media de merienda o café, un espacio más distendido, más espontáneo, que permite un intercambio más informal. En cuanto a lo anteriormente mencionado, del tiempo destinado de café, se sustenta tomando en cuenta que como seres humanos es importante relacionarse de una manera informal donde se propicien escenarios cálidos y de confianza para el buen funcionamiento de un GAM. Por esta razón y desde los inicios de los grupos, como señal de amabilidad, calidez y armonía se dispone un tiempo para disfrutar algún refrigerio¹⁶.
- *Metodología*. Metodología activa, grupal y participativa, es decir, basada en la experiencia de los participantes, en sus intereses y desde su realidad. El papel del facilitador es aportar técnicas de trabajo en grupo, que propicien la comunicación. Los contenidos y la dinámica del grupo la marcan los propios participantes desde sus necesidades.
- *Temática*. Planificación de un temario, partiendo de los intereses de los participantes, con flexibilidad para cambios en función del proceso del grupo, aterrizado a las necesidades del grupo; así como adaptado a las características del contexto, ambiente, ideologías, cultura del lugar y participantes, dejando claro que no se pueden emitir juicios de valor o crítica entre ellos¹⁷.
- *Intervención de expertos*. Intervención puntual de expertos en algunos temas que lo requieran. En todo caso es conveniente que el grupo haya trabajado previamente sobre el tema, para partir de lo que saben y les interesa, y aún cuando asista un experto la reunión la coordinará el facilitador del grupo.

- *Espacio para la reunión.* Habitualmente las reuniones tienen lugar en la sede de la asociación, o quizás en alguna sala del centro que atiende a los integrantes; por ello es conveniente que sea un lugar amplio, con capacidad para mover las sillas y agruparlas de distintas formas de acuerdo a la dinámica que se desee llevar en el grupo. También es adecuado que se cuente con un espacio donde poder preparar los refrigerios, café o té. Es de suma vitalidad que se lleven a cabo las reuniones siempre en el mismo espacio, para que haya un entorno conocido, cercano, en el que los integrantes se sientan a gusto, "como en su casa". Esto facilita además otros acercamientos al GAM para diferentes tipos de temas¹⁸.

A medida que el grupo va creciendo, se pueden ir introduciendo algunas normas de convivencia. Como normas generales se mencionan algunas.

- Acuerdos iniciales como lugar, hora del inicio y finalización de la reunión, respetar el turno de palabra y mantener un ambiente agradable.
- Entablar una relación respetuosa y democrática.
- Facilitar la palabra y posibilitar que se exprese la intención.
- No hacer crítica ni comentario alguno que sea destructivo.
- Consensuar las decisiones.
- Resumir lo tratado al finalizar.

Conclusiones

La intervención de la EpS en los GAM proporcionará una visión distinta en la resolución de conflictos en salud, ya que facilitará herramientas y alternativas a los integrantes y podrán tomar decisiones apropiadas para su bienestar.

Los GAM son funcionales, siempre y cuando se manejen de manera adecuada y sirvan para el bien común, tomando en cuenta los puntos mencionados arriba sobre su funcionamiento, los tipos y la manera de formarlos.

La finalidad del grupo, en un caso, es la resolución de conflictos individuales identificados por los miembros del grupo, mientras que el objetivo por excelencia del grupo de autoayuda es proveer a los miembros apoyo, validación e información. El grupo de autoayuda pone más énfasis en las experiencias pasadas y las circunstancias vitales actuales, incluso si estas reflexiones no contribuyen a la iluminación de los procesos interpersonales dentro del grupo.

Para la creación de los GAM los miembros deben definir los propósitos del grupo y los aspectos que van a ser objeto de atención, de forma que se dote de significado al grupo y a las relaciones que produzca. Dar un sentido al hecho de reunirse, unos motivos iniciales para acudir o asistir a él y una participación acorde con los objetivos que sus miembros se planteen.

Dentro de los objetivos de los GAM se debe incluir no solo la reducción de síntomas, sino también el incremento de la autoestima, la integración social, la honestidad, la

aceptación y el amor a uno mismo y la consecución de habilidades sociales más eficaces.

Los GAM y la educación para la salud deben enfocarse en la promoción de estilos de vida saludables, fomentando el autocuidado en salud y la sensibilización a manera de empoderamiento, así como la manera de adoptar conductas saludables.

La participación de los integrantes y la manera de relacionarse entre sí formando redes de apoyo son de vital utilidad e importancia para lograr condiciones de vida equilibradas, saludables y óptimas.

La propuesta de la formación de GAM con intervención de la EpS creará espacios didácticos, estratégicos e innovadores para lograr contrarrestar padecimientos, enfermedades, dolencias o cubrir una de las tres esferas de la salud. Con lo que se aportará a lograr estados saludables en el sentido que indica la OMS, "salud es el estado de completo bienestar físico, social y emocional y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia".

Notas

Declaración de conflictos de intereses

Los autores han completado el formulario de declaración de conflictos de intereses del ICMJE traducido al castellano por *Medwave*, y declaran no haber recibido financiamiento para la realización del artículo/investigación; no tener relaciones financieras con organizaciones que podrían tener intereses en el artículo publicado, en los últimos tres años; y no tener otras relaciones o actividades que podrían influir sobre el artículo publicado. El formulario puede ser solicitado contactando a la autora responsable.

Referencias

1. Valdez I. Evolución histórica de la Educación para la Salud, México D.F: Instituto Mexicano del Seguro, 1995. ↑
2. Aldana C. Educación Popular y los Formadores Políticos, Guatemala: Instituto Centroamericano de Estudios Políticos, 2002. ↑
3. Emmanuele E. Educación para la salud, discurso, Novedades educativas. Argentina: Psicología y educación pedagógica, 1998. ↑
4. Organización Mundial de la Salud. Cómo empezar un Grupo de Autoayuda, Londres, Inglaterra: Federación Internacional de Alzheimer, 2008. ↑
5. Pacheco G. Educación para la salud en los grupos de ayuda mutua. México, 2005. ↑
6. Villalbí J. Un instrumento a desarrollar para la promoción de la salud entre nuestros pacientes y allegados: los grupos de ayuda mutua. Barcelona: Instituto Municipal de la Salud, 2008. ↑
7. Dever A. Epidemiología y Administración de Servicios de Salud. Washington D.C.: World Health Organization, 2001. ↑

8. Martínez J. Situación y características de la participación comunitaria en salud. IV jornadas de salud pública y administración. II jornadas de salud del mediterráneo, Granada, 2000. ↑
9. Murillo A. Situación de las Redes Sociales de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica. Costa Rica: CONAPAM, 2008. ↑
10. Beal G. Conducción y acción dinámica del grupo. Buenos Aires: Kapelusz, 1999. ↑
11. Roca F. Manual para el funcionamiento de grupos de ayuda mutua. Pamplona: Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra, 2003. ↑
12. Pages M. La vida afectiva de los grupos. Barcelona: Hogar del libro, 2008. ↑
13. Levy L. Process and activities in selfhelp groups. En: Self-help groups for coping with crisis. San Francisco: Jossey-Bass, 1979. ↑
14. de Zayas I. Los grupos de mutua ayuda y las Asociaciones de voluntariado, núcleos de apoyo y participación social organizada. México: Ayuda Mutua y Salud, 2005. ↑
15. Gracia E. El profesional y los grupos de autoayuda: consideraciones finales. México, D.F.: Información Psicológica, 2006. ↑
16. Roca F. Los "desconocidos" grupos de ayuda mutua. México: Cuadernos De Trabajo Social, 2008. ↑
17. Villalba C. Los grupos de apoyo basados en la autoayuda una propuesta para el inicio y acompañamiento profesional. Intervención Psicosocial, 1999. ↑
18. Barrón A, Lozano P, Chacón E. Apoyo social y autoayuda. Madrid: Psicología comunitaria, 1988.

Correspondencia a:

⁽¹⁾Unidad Académica Profesional de Nezahualcoyotl, Universidad Autónoma del Estado de México
Avenida Bordo de Xochiaca sin número, Colonia Benito Juárez
Nezahualcoyotl, Estado de México, México



Esta obra de Medwave está bajo una licencia Creative Commons Atribución-No Comercial 3.0 Unported. Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier medio, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al autor del artículo y al medio en que se publica, en este caso, Medwave.