

¿Qué pasa con este alboroto de los grupos de apoyo?

Por **Marcy Resnick**, LCSW, trabajadora social de diálisis de terapias domiciliarias

En estos días, parece que hay un "grupo de apoyo" para todo y una variedad de formas de participar, ya sea de forma virtual (también conocida como en línea) o "a la antigua", cara a cara. Sólo una pequeña parte de las personas aprovechan la oportunidad de conectarse con personas que enfrentan un diagnóstico similar, en este caso, la enfermedad renal crónica. ¿Por qué? Es comprensible que algunas personas se sientan incómodas al hablar de sus vidas personales con extraños. Con buenos grupos de apoyo, todo lo que se discute dentro del grupo debe permanecer confidencial. Participar en un grupo de apoyo es sólo una forma más de darse una ventaja para vivir bien con una enfermedad crónica.

Las personas dan varias razones para no participar en un grupo de apoyo. A veces, es posible que una persona haya

probado un grupo de apoyo en el pasado y haya tenido una mala experiencia. Los grupos de apoyo son dinámicos; cambian con la combinación de personas que asisten y el tipo de día que los participantes pueden haber tenido, por lo que podría valer la pena asistir a un grupo de apoyo más de una vez antes de decidir que definitivamente no es para ti. Es posible que hayas pensado para ti mismo: "No quiero hablar sobre mis problemas, y no quiero escuchar los problemas de otras personas". Si bien los grupos de apoyo no son para todos, es posible que te sorprendas por la experiencia positiva que tengas al reunirte con personas que también están lidiando con una enfermedad crónica y la esperanza de que puedan curarse.

¿Por qué la gente asiste a grupos de apoyo? Brinda a las personas la oportunidad de compartir inquietudes y





experiencias con personas que están pasando por algo similar. Entonces, estás pensando, "los grupos de apoyo son buenos, pero para otra persona, no para mí". Bueno, ¿por qué no tú? Se ha descubierto que asistir a un grupo de apoyo influye en mejores resultados de salud o en el pronóstico de algunas enfermedades crónicas. Un grupo de apoyo bien administrado proporciona un espacio seguro para que las personas compartan sus historias y un lugar donde las personas se identifican con una experiencia compartida. Hay fuerza en el conocimiento y la comprensión compartidos. La participación puede ayudarlo a tener una sensación de poder y autodeterminación. Es un lugar donde puede comparar observaciones sobre recursos, obtener consejos, sentirse menos aislado de los demás y tal vez incluso aliviar un poco el estrés compartiendo tus sentimientos con honestidad.

¿Qué es exactamente un grupo de apoyo? A menudo, el término grupo de apoyo se confunde con "terapia de grupo". La terapia de grupo es un tipo de terapia formal dirigida por un profesional de la salud mental. Los grupos de apoyo tienen que ver sólo con el apoyo, la creación de un sentido de comunidad y conexión con un enfoque específico; no es una terapia formal. Un grupo de apoyo puede estar dirigido por profesionales o por compañeros no profesionales.

Cada grupo de apoyo es diferente, por lo que debes evaluar qué tipo de grupo estás buscando: ¿estructurado o informal? ¿En línea o en persona? Los grupos de apoyo en línea te permiten conectarte con personas de todo el

mundo las 24 horas del día, los 7 días de la semana (en cualquier momento del día o de la noche) y brindan cierto grado de anonimato. Con eso, también debes tener cuidado con la credibilidad de las personas que usan el grupo. Ten cuidado con las personas que se tergiversan y no creas que todo lo que lees en línea. Algunas señales de advertencia de que un grupo de apoyo cara a cara o un grupo de apoyo en línea pueden ser el grupo inadecuado para ti son: tarifas por asistir a grupos o reuniones que son principalmente sesiones centradas en quejas. Si te sientes abrumado por asistir a un grupo de apoyo, desanimado o juzgado por el grupo, entonces el grupo al que asistes no es adecuado para ti.

Si te sientes deprimido, abrumado o aislado, un grupo de apoyo puede ayudarte en combinación con la atención médica. Si crees que compartir tus pensamientos en un grupo es algo que nunca harías, entonces considera comunicarte con un consejero para que te ayude a encontrar formas saludables de lidiar con tu enfermedad renal. Los grupos de apoyo o los consejeros están ahí para brindarte apoyo emocional si sientes que nadie comprende tus luchas relacionadas con la enfermedad renal. Dentro de un grupo, a veces puedes encontrar el humor y también brindarte la oportunidad de ayudar a otros que pueden estar luchando con algo con lo que tú ya has luchado. Es tu viaje, pero no tienes que hacerlo solo. Si estás interesado en comenzar un grupo de apoyo, puedes comunicarte con el Centro de Educación de DPC para obtener más información sobre cómo comenzar uno o habla con el trabajador social de tu centro médico.