



Grupos de auto-ayuda

Manual de Sugerencias

2004-2006



TTM / fundación española de la tartamudez

Grupos de autoayuda para personas que tartamudean

La idea de aumentar el número de grupos de autoayuda y difundir su tarea es ambiciosa pero posible y podría ayudar a que las personas que tartamudean se vinculen unas con otras y puedan, a partir de sentirse menos solas e incomprendidas, compartir experiencias, intercambiar información acerca de posibles estrategias de recuperación y sobre todo permitirse sentir felicidad y alegría de vivir.

Estos grupos, centrados en “ aceptar con naturalidad” los síntomas producidos por la tartamudez, permiten aumentar los recursos que poseen las personas que tartamudean para enfrentar sus dificultades cotidianas.

A diferencia de otros grupos de autoayuda, que fijan detalladamente el recorrido de las sesiones a realizar, he pensado en un funcionar grupal más flexible, adecuado a los objetivos elegidos que serán aceptados libre y explícitamente por los miembros del grupo . Las etapas, reglas, y características deseables en un grupo, aquí explicitadas tienen la intención de guiar, o contextualizar el funcionamiento grupal sin pretender ser más que una guía posibilitadora.

La explicitación y la aceptación individual de motivaciones diferentes permitirá fijar los objetivos y por ende la tarea grupal.

Estos grupos son un apoyo importante en la terapéutica de la tartamudez y propician cambios sociales imprescindibles. Por ejemplo:

- encarar el enfoque preventivo en tartamudez.
- elaborar nuevos abordajes en docentes y profesionales de la salud basados en criterios adecuados a los resultados de la investigación actual en este apasionante tema
- cambiar prejuicios sociales que llevan a aislar al diferente sea gordo, use gafas o hable con dificultad
- a partir del criterio de que la tartamudez es *algo que hace* la persona que tartamudea y no lo que *es* .

COMO FORMAR UN GRUPO DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS QUE TARTAMUDEAN UTILIZANDO ESTA GUÍA:

Para formar un grupo de estas características el primer paso podría ser invitar a personas que usted considere que tienen motivaciones semejantes a las suyas a reunirse y conversar sobre el tema.

Se sugiere leer en conjunto los pasos previos para la creación de un grupo de autoayuda para personas que tartamudean.



TTM / fundación española de la tartamudez

Recordar que **todo grupo es un proceso de construcción colectiva que se desarrolla en un periodo de tiempo.**

Los que se decidan a conformar un grupo deberían fijar algunas variables formales del necesario encuadre: Lugar, frecuencia y duración de las reuniones, días y horarios, cantidad máxima y mínima de miembros del grupo; para hacerlo pueden basarse en lo sugerido en los puntos: espacio tiempo, objetivos-tarea roles- coordinador. Pueden armar entre todos una secuencia tentativa de tareas a desarrollar.

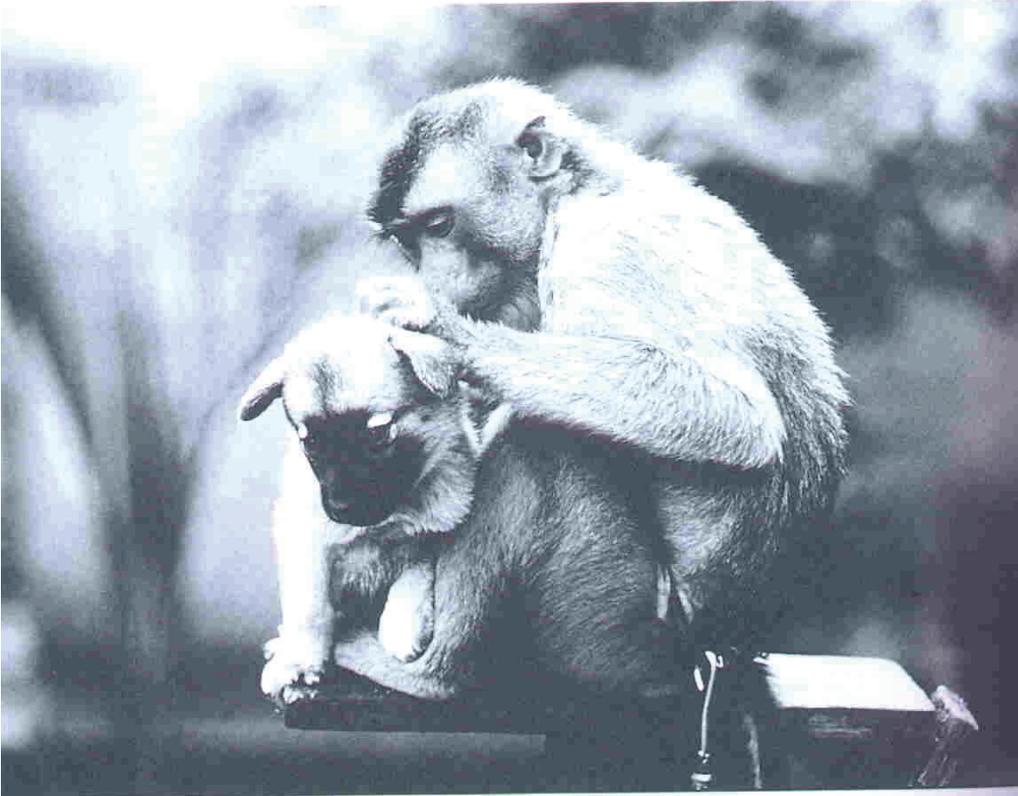
Llevar la historia del grupo permite volver a pensar opiniones, pensamientos grupales e individuales que hayan generado o no conductas o sentimientos; la modalidad de registro (grabado o escrito) debe decidirse en conjunto. Por ejemplo: tener registrada la asistencia de cada miembro puede evitar inútiles discusiones grupales acerca de si un miembro estaba o no presente en una reunión determinada. O bien tener registrada una opinión de algún miembro en relación a un tema en particular puede servir para afirmar cambios en determinadas personas que no estén satisfechas con la propia producción grupal.

Sugerencia: Anotar los miembros presentes, hacer un listado de los temas tratados y las principales opiniones y conclusiones

También se pueden grabar las sesiones grupales; esto tiene la dificultad de que luego hay que desgrabarlas lo que es muy trabajoso y no se justifica si se piensa que lo importante es lo que va quedando como saber grupal en todos, en cada miembro y en el grupo en general, lo que recuerdan de lo trabajado en cada reunión.

Como seguir..... será decisión del grupo en base a las sugerencias dadas en esta guía; se recomienda leer: etapas constitutivas de todo grupo, reglas de funcionamiento grupal y características deseables en un grupo de autoayuda para personas que tartamudean.

¿QUÉ ES AUTOAYUDA?



Este amor a la vida nos lleva a ayudar a los demás simplemente porque colaborar con el prójimo nos hace sentir increíblemente bien.

AUTOAYUDA

Atendiendo a su significado literal la palabra autoayuda significa ayudarse a sí mismo. Cuando esto se intenta en forma grupal se convierte en un grupo de autoayuda en el cual ***la ayuda viene de uno mismo y del grupo como totalidad.***

Desde hace tiempo estos grupos permiten a numerosas personas enfrentar problemas o enfermedades mejorando su calidad de vida ya que el ingreso a un grupo- cualquiera sea- produce cambios y modificaciones de conductas, pensamientos y sentimientos constituyéndose en una de las experiencias más enriquecedoras y placenteras para el ser humano.



TTM / fundación española de la tartamudez

A través de la contención que todo grupo proporciona a sus miembros, la persona que tartamudea adquiere y aumenta sus sentimientos de autoestima y seguridad y como consecuencia aparecerán en ella nuevas conductas verbales y sociales que mejorarán su calidad de vida permitiéndole sentirse más feliz.

En relación a la autoestima Pilar Varela (2004) define la “Autoestima como la manera de pensar, actuar y sentir que implica que uno se acepta, se respeta, confía y tiene fe en sí mismo. Es el motor de nuestras acciones y una coraza ante las complicaciones de la vida”.

Cuento: ¿Cómo puedo realizarme? preguntó bebé búho.

“Aprendiendo a amarte a ti mismo Y en la medida que te ames a ti mismo podrás amar a tus vecinos, a tus amigos y a todas las demás personas que hay en el mundo”.

GRUPO DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS QUE TARTAMUDEAN

Un grupo de autoayuda para personas que tartamudean es un grupo de pares en relación al tema que los convoca: *todos sus miembros tienen algo que ver con la tartamudez.*

Está formado por personas que, concientes de sufrir síntomas similares generados por la tartamudez, se ponen en contacto con la necesidad de compartir experiencias fijando objetivos comunes. Estos pueden ser: intercambiar información, cooperar ente sí, ayudarse mutuamente, clarificar sus sentimientos, modificar pensamientos, adecuar conductas y/o cualquier otro que ellos decidan.

Cuento:

Bebé Búho asintió. “No se decir.....”Se esforzó desesperadamente por conseguir la palabra, pero no lo logró.”Por mucho que lo intento, siempre me sale why. No te imaginas el problema tan grande que eso me ha supuesto”.

El pato contempló a bebé búho con interés “Tenemos algo en común. Yo no soy capaz de pronunciar lo que se supone que un pato ha de decir”.

Estos no son grupos terapéuticos ni asistenciales, tampoco son grupos sociales, de amigos ni grupos de personas con adicciones (alcohol, comida, drogas) y no sustituyen la ayuda profesional especializada en ningún caso.

Como trabajo grupal se proponen desarrollar capacidades y aptitudes- habilidades que permitan a las personas que tartamudean mejorar su calidad de vida.

La posibilidad de hacer realidad un grupo de estas características comienza a partir del momento en que sus miembros aceptan compartir sus experiencias entre sí, considerando que toda persona que tartamudea es experta en la comprensión de sus motivaciones, sentimientos y experiencias vitales. Cada grupo escribe su propia historia y debe ser

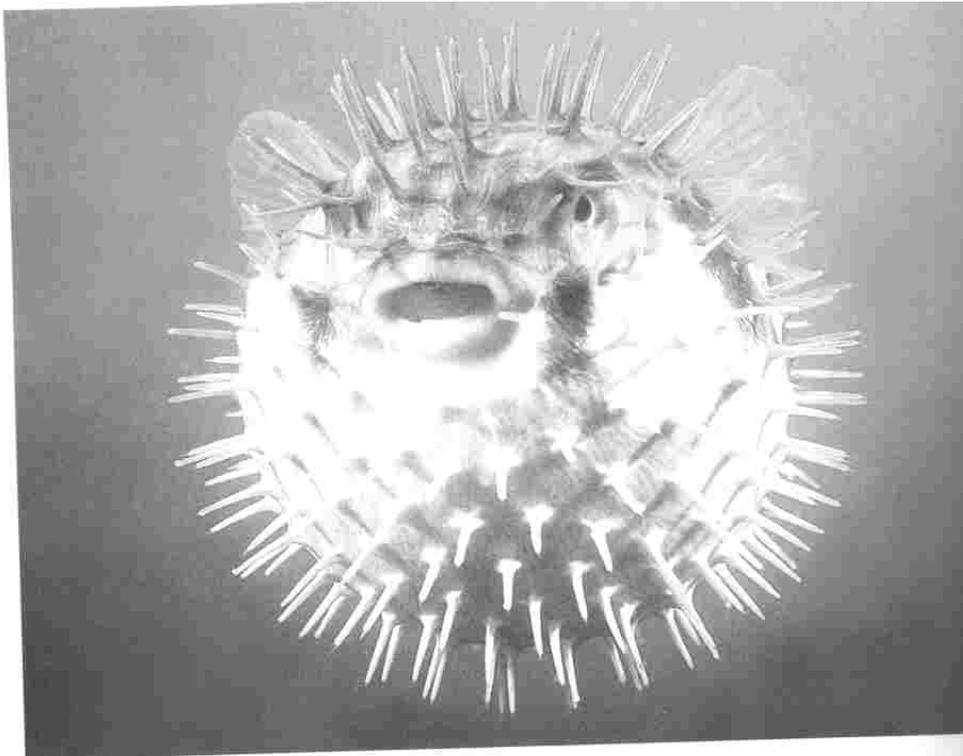
TTM / fundación española de la tartamudez

respetado en sus características peculiares: el grupo trabaja en el mejor nivel que puede, en cada momento y como totalidad

Como todo grupo de autoayuda es una organización de participación voluntaria

Cada grupo es autónomo, determina sus objetivos, funciona como una totalidad y como tal tiene sus reglas y etapas constitutivas.

Por lo que, una clara definición de los objetivos grupales y su plena aceptación por todos los integrantes del grupo, facilitará el accionar del mismo y la focalización de la tarea grupal en las necesidades de sus miembros.



construimos barreras defensivas alrededor de nuestras opiniones y de nuestros sentimientos más profundos, que nos impiden acercarnos a los otros?

Cada persona que tartamudea va armando, construyendo su tartamudez a través de redes vinculares.

Cuento: Bebé Búho miró primero a una impaciente y preocupada Mamá Búho y luego a un ceñudo Papá Búho y decidió intentarlo una vez más. Inspiró profundamente, frunció el pico de diferentes maneras y se esforzó por emitir el sonido “who” pero no le salía. Todo lo que era capaz de decir se limitaba a “why”.

FUNDAMENTOS DE GRUPOS DE AUTOAYUDA EN TARTAMUDEZ:

La Tartamudez, como trastorno del habla que afecta la comunicación, generalmente es sufrida en silencio, “de eso no se habla”. Para muchos investigadores el tartamudeo es todo lo que el tartamudo hace para simular que no lo es.

Esta conspiración de silencio conlleva mucho temor a ser “descubierto” e “incomprensión social” del sufrimiento que acarrea sus síntomas. Produce también desorientación, frustración y soledad, en general la persona tartamuda se aísla, muchos no encuentran un abordaje adecuado a sus dificultades y se sienten solos e incomprensidos. Cuando se organiza un grupo de trabajo entre personas que tartamudean se ponen en juego mecanismos que tiene que ver con los miedos, vergüenzas, deseos, demandas de cada uno. El Dr. Sheehan (1970) ha pensado en la imagen de un Iceberg argumentando que lo que la persona que tartamudea evidencia es solo una mínima parte de lo que le pasa, el aspecto abierto; en tanto trabajar sobre el aspecto oculto (falsos roles, trucos, miedo, evitación) permite disminuir la tensión y la ansiedad consiguiendo más fluidez y menos tartamudez.

Si comprensión es la capacidad para entender una cosa o idea, el trabajo junto a un grupo de personas que pasan por la misma dificultad ayuda a aumentar esta “capacidad de entender” en todos sus miembros y por su intermedio en toda la sociedad. No es comprensión por lo diferente es comprensión por lo compartido, aceptando lo diferente.

El grupo le da la posibilidad de escuchar y ser escuchado, hablar o expresarse sin ser “mirado” como bicho raro.

Si yo puedo usted también puede ayudarse ayudando, sería el lema grupal.

El saber con que elementos cuenta para enfrentar la tartamudez aumenta las opciones y la sensación de control sobre algunos aspectos de esta dificultad y permite que las personas que tartamudean se sientan más seguros de sí mismos.

Cuento:

El pato y el búho están buscando carreras para organizar su vida ya que no pueden hablar como patos y búhos. “El amor es una carrera muy buena. Cuando una persona está llena de amor no hay lugar para el miedo” No lo comprendo dijo el pato.

“Imagina que eres una botella de leche. Cuando has llenado tu botella con amor, no hay lugar para nada más. Pero si esta botella no está llena de amor, comienza a llenarse de odio y miedo”.



¿Y por qué nos complicamos con nuestros desacuerdos si, justamente, lo que en realidad hace la vida interesante son nuestras diferencias?

Cuento: “No hay suficientes personas cambiando y creciendo. Están atascados en sus moldes y sólo unas pocas como tú, bebé búho y tú, patito, os habéis atrevido a romper el molde y ser diferentes.”

“Quizás sí hicimos algo especial” le dijo bebé búho al pato.

“Ahora podéis ser quienes en realidad sois: un búho y un pato Eso os hace completamente libres”. Por primera vez, bebé búho sintió que una descarga de energía atravesaba su pequeño cuerpo. Inspiró profundamente, erizó las plumas y dijo: “Libre..es lo que soy”.

Reflexión personal: Todos somos diferentes y tenemos cualidades diversas. En ocasiones pensarnos solo como tartamudos nos impide ver lo que valemos como personas.

PASOS PREVIOS

- ❖ Quienes se decidan a formar un grupo de autoayuda en Tartamudez podrían considerar algunos pasos previos que son deseables, en tanto facilitarán la creación del grupo, pero de ningún modo imprescindibles.
 - Investigar si existen otras personas que tartamudeen que pudieran estar interesadas en compartir la tarea de crear un grupo centrado en las dificultades que genera la tartamudez..
 - Definir el porqué y para qué del grupo; es decir fijar algún objetivo general para el cual se crea el grupo como podría ser compartir las preocupaciones que les crea el hecho de tartamudear.
 - Buscar un lugar que resulte adecuado. Observar la zona en que se desea constituirlo, para saber si resulta adecuada o no; saber si ya existen otros grupos semejantes.
 - Averiguar sobre profesionales formados en tartamudez a los que se pueda consultar y/o invitar a dar charlas
 - Evaluar la presencia y posible colaboración de medios de comunicación masiva con los que fuera posible contar para la difusión del grupo y la tartamudez.

OBJETIVOS GRUPALES

Establecer objetivos y reglas claras y precisas que sean explícitamente aceptadas por cada participante ayuda al desarrollo de la tarea grupal y contribuye a la disminución de los obstáculos que puedan aparecer como resistencias al cambio

Fijar objetivos particulares permite focalizar la actividad grupal en temas que sean de interés para las personas que lo forman.

Focalizar la tarea en los síntomas que genera la tartamudez aumentará la sensación de pertenencia al grupo y de pertinencia con la tarea grupal elegida.

Es deseable que los objetivos sean concretos, claramente expresados y aceptados por todos sus miembros. No deberían ser demasiados para poder ser cumplidos en un tiempo aceptable que coincida con la duración estipulada para ese grupo.

Generales

- Aumentar
 - la comunicación social de sus miembros
 - el grado de compromiso que cada miembro ponga en la organización y crecimiento del grupo.
 - el espíritu de colaboración que acerque al grupo a sus objetivos atendiendo siempre a las propuestas colectivas que puedan aparecer en relación con los objetivos grupales

Particulares:

- Favorecer la aceptación de la tartamudez con el objetivo de disminuir la tensión interna
- Colaborar con los compañeros para que éstos puedan superar la sensación de ser los únicos que se angustian ante el miedo a tartamudear.
- Proponer el aprendizaje de estrategias en relación a las dificultades sociales que genera en cada uno de los miembros la tartamudez
- Incrementar la autoestima propia y ajena
- Sustener las actividades planificadas en el grupo
- Trabajar en la desensibilización ante las consecuencias sociales que producen los síntomas de la tartamudez
- Observar dificultades comunes acerca del hecho de tartamudear analizando posibles soluciones para mejorar la vida diaria
- Optimizar actitudes (cambios en el pensar, sentir, actuar)
- Trabajar cognitivamente sobre los pensamientos negativos y las causas que los hubieran podido originar.
- Ayudarse mutuamente a identificar, comprender y expresar sus sentimientos en un lugar seguro y confiable, lo que permite contar sus experiencias sin temor a juzgar o ser juzgado.
- Encontrar respuestas más saludables a las situaciones conflictivas sin dogmas críticos ni interpretaciones
- Detectar e intentar cambiar actitudes sociales prejuiciosas

Cuento: Bebé búho asintió: Los demás búhos me echaron. Esta vez fue el pato el que comenzó a emocionarse: “Eres como un hermano. A mi también me echaron. Nadie en la comunidad quería un pato que decía cuic en lugar de/ Se esforzó por decir la palabra, pero no lo consiguió Bebé búho acabó la frase por él “Cuac” El pato asintió feliz de encontrar a alguien que había pasado por una experiencia similar a la suya.

ETAPAS CONSTITUTIVAS DE TODO GRUPO

Todo grupo, *como proceso de construcción colectiva*, pasa por etapas sucesivas que permiten su conformación. Estas etapas se suceden y encadenan sin tener una duración predeterminada. Es difícil lograr una adecuada pertinencia a la tarea que no parta de una clara y explícita sensación de pertenencia a un grupo determinado sobre el que se ha tomado la decisión firme de pertenecer.

- Afiliación es la manifestación del deseo de pertenecer a un grupo, constituye el primer paso hacia su integración; permite pensar objetivos de la tarea grupal. En este caso sería la decisión de reunirse con la intención de formar un grupo de autoayuda.

- Pertenencia: Permite establecer la identidad grupal y confirma la individual; se forma a través de la adopción de actitudes propias de ese grupo; los integrantes de un grupo se visualizan como tales, aparece la identificación con las características de ese grupo en particular y la integración al mismo. Permite planificar una tarea grupal que los incluya. Es el momento de reconocerse y aceptarse como personas que tartamudean y decidir la conformación del grupo fijando los objetivos grupales.
- La cooperación es la contribución, aún silenciosa, a la tarea grupal; se sustenta en roles diferenciados, particulares. Cada uno hace lo que puede para todos. Por ejemplo alguien puede conseguir un lugar adecuado para el funcionamiento del grupo o puede armar un grupo on line. o de comunicación digital. Aparece también como el esfuerzo realizado por todos los integrantes, en común, para contribuir al mejor funcionamiento del grupo. En este caso pueden decidir entre todos que objetivos priorizarán y en que orden los irán cumpliendo.
- Pertinencia: es el centramiento del grupo en la tarea planificada. Es la focalización en la persona que tartamudea y sus síntomas. El grupo se arma para ayudar (ayudarse) a personas que tartamudean a encontrar recursos que les resulten más efectivos para disminuir el impacto que producen sus síntomas en su vida cotidiana.

REGLAS DE FUNCIONAMIENTO GRUPAL:

Estas reglas facilitarán el funcionamiento grupal y deben ser motivo de reflexión grupal para ser ratificadas o rectificadas en cada grupo en particular. Esto permitirá su adecuación a ese grupo y su aceptación individual y/o grupal.

Sugerencia: Elegir una para ser trabajada en cada reunión y darles “el sentido grupal particular”.

También pueden ser revisadas si el grupo parece estar estancado en algún punto o momento de su constitución

N* 1- Aceptación = no evitación y disminución tensión comunicativa.

Aceptar la tartamudez significa permitirse mostrar sus síntomas, lo que aminora la ansiedad anticipatoria que favorece la conducta de evitación, como consecuencia, disminuye la tensión comunicativa; de esta forma se generan cambios y modificaciones deseables en las conductas habituales.

La aceptación explícita de los objetivos y las reglas de funcionamiento realizada por cada uno de los miembros del grupo conduce a la aceptación de la tartamudez y sus síntomas contribuyendo de este modo a disminuirlos.

Esta aceptación es un proceso absolutamente personal. Sobre la base de esta aceptación cada miembro podrá realizar cambios y modificaciones en sus conductas - actitudes;

Ejemplo: El aceptar su tartamudez- conversando sobre el tema con su profesor de historia de la escuela secundaria- permitió a Manuel dar sus lecciones orales. De esta manera disminuyó su tensión interior, tuvo menos errores en su fluidez y obtuvo mejores notas.



TTM / fundación española de la tartamudez

N*2- Focalización en la Tartamudez y los problemas que se derivan de ésta

El grupo existe en función de las personas que tartamudean y su tartamudez. No es para hablar de cualquier cosa sino de cómo la tartamudez influye en su vida cotidiana y como esto atenta contra su fluidez. Es importante sostener la tarea fijando objetivos claros y precisos; de ese modo no se creará que en el grupo se resolverán los problemas de cualquier tipo que puedan molestar a sus miembros. Esta regla tiene que ver con el centramiento en la tarea o pertinencia.

Ejemplo: María comentó en el grupo algunas actitudes familiares que no tenían que ver con su tartamudez sino con una situación de maltrato físico generada especialmente por su padrastro. Esto generó mucha angustia en sus compañeros que no supieron como contenerla, ya que este no era un grupo terapéutico.

En relación a este punto puede ser interesante que cada uno de los miembros de un grupo exprese sus expectativas personales al inicio del proceso grupal; podrán observarse así motivaciones que excedan las posibilidades de un grupo de autoayuda para personas que tartamudean siendo algunas más posibles y/o deseables que otras. Esto evitará confusiones posteriores por objetivos individuales inalcanzables o improbables.

Motivaciones o expectativas más beneficiosas o positivas:

- ayudar a otros compartiendo mis logros,
- disminuir mi sensación de soledad al compartir las dificultades que me ocasiona la Tartamudez,
- transitar el camino del aumento de mi fluidez junto con otro
- aumentar mi comprensión de la tartamudez
- disminuir mis miedos y ansiedades

Motivaciones o expectativas negativas :

- informar cual fue mi solución : única posible,
- desarrollar mis habilidades como terapeuta (sin serlo).
- obtener dinero u otros beneficios personales.

Ejemplos de motivaciones positivas: José ha manifestado tener la sensación de que le va a resultar mucho más fácil aumentar su fluidez entrenando su manera de hablar junto a otras personas que tienen dificultades semejantes a las suyas.

Ejemplo de motivaciones negativas:

Patricia, que estudia psicología hizo algunas interpretaciones impropiedades que lastimaron a Sebastián que dejó de asistir al grupo.

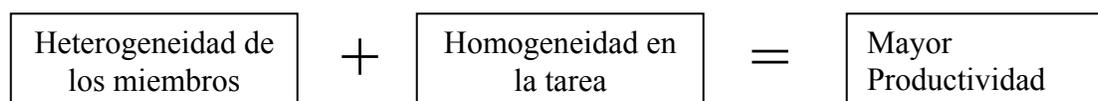
N*3- Homogeneidad en la tarea

Según Pichón Riviere 1978 “si un grupo heterogéneo logra homogeneidad en la tarea (pertinencia) será seguramente más beneficioso para sus miembros.” Las diferentes posturas de los integrantes de un grupo son formas de decir- hacer- sentir.



TTM / fundación española de la tartamudez

La heterogeneidad de los miembros -
adquirida a través de la diferenciación de los roles desde donde cada miembro aporta al grupo a partir de sus experiencias y conocimientos + La homogeneidad en la tarea -
lograda por la sumatoria de información y acciones de todos los miembros centradas en los objetivos o finalidades del grupo =
mayor productividad grupal.



Ejemplo: Los miembros del grupo pueden tener diferentes profesiones, edades, sexos y tiempo de terapéutica del habla. El objetivo (tarea) es difundir conceptos relacionados con la prevención de la tartamudez dentro de determinadas instituciones educativas y disminuir el impacto que algunas actitudes institucionales tienen sobre la vida social de alumnos tartamudos. La diferente procedencia de sus miembros siempre que se pongan de acuerdo en la tarea elegida por y para ellos se traducirá en un grupo más exitoso.

N* 4 El conocimiento está en el grupo

Cuando el grupo confía en que el conocimiento está en él como totalidad, cada uno de sus miembros puede confiar en que el recurso que necesita está en sí mismo y puede decir por ejemplo: “yo también pasé por eso, ya no me asusto, aprendí a manejarlo”.

Confiar en que, como miembros de un grupo centrado en las dificultades cotidianas que provoca la tartamudez en quienes la padecen, tienen el conocimiento interno para resolver sus dificultades en la vida diaria y que ese saber que cada uno de ellos tiene es algo que aparece, que se acrecienta al estar juntos, dialogar-conversar sobre los síntomas que los preocupan, enriquece el accionar y el aprovechamiento de todos.

N* 5 : El aquí y ahora grupal

Estar situado en el aquí y ahora grupal significa darse cuenta de lo que se está sintiendo y pensando en este momento, en el presente, es hablar en primera persona; contar aquí y ahora algo que sucedió el sábado, hablando de cómo se siente y que piensa en este momento de ese hecho, no “volver a vivir” la situación pasada.

Este “darse cuenta” del aquí y ahora físico, mental y emocional permite a cada persona utilizar al máximo sus propios recursos y mejora su calidad de vida social. Es personal y vivencial.

N* 6 “Ayudarse ayudando”

Esta es una vieja idea que se puede expresar de diversas maneras.

Enseñando se aprende. Pichón 1976 acuñó el neologismo “enseñaje” sintetizando la idea de proceso que modifica a las dos partes: el que enseña y el que aprende.

Una persona que se siente sola deja de preocuparse por esta situación al ocuparse de “otro que está solo”.

Si yo puedo ayudarlo a usted, también usted puede ayudarse ayudándome.

Ejemplo: Walter pudo integrarse al grupo después de conversar con Javier en la sala de espera. Su motivación principal fue ayudarlo a conectarse con personas de su edad ya que Javier viene de un pueblo cercano y no tenía amigos de su edad. De esta manera Walter también se sintió más acompañado ganando un compañero.

N*7 Propiciar cambios - controlar ansiedades

El interactuar dentro de un grupo de autoayuda produce cambios y modificaciones de conductas, pensamientos y sentimientos que son esperables y deseables, siendo muchas veces los objetivos o metas de ese grupo; es decir, constituyendo la tarea grupal.

No obstante, y por ser un proceso complejo, estos cambios provocan ansiedades y/o miedos y en ocasiones desencadenan actitudes de resistencia y modificaciones de los roles grupales que tienen por finalidad hacer tolerable dichas ansiedades y miedos.

Así pueden aparecer por ejemplo roles como el chivo expiatorio o el saboteador

Ejemplos: Jorgelina es una estudiante de abogacía muy exitosa que se acaba de enamorar. Manifiesta en el grupo pensamientos negativos como: ¿y si me reprueban? , ¿ y si deja de quererme?, ¿ y si mañana.....? y comenta:.. En realidad es peor cuando todo me va bien porque tengo más razones para tener miedo de que algo cambie.

Cuento

Bebé búho y patito conversan y reflexionan acerca de las preguntas que han estado haciendo a las personas para saber que hacen “Setecientas treinta personas dijeron que les daba miedo cambiar porque se sentían seguras haciendo lo de siempre...incluso aunque no les gustara..

N*8 Espectativas realistas

Es muy común escuchar a personas que tartamudean comentar que esperan la solución mágica de sus síntomas.

Cuando me reciba de abogado, de maestra, de locutor o de lo que sea voy a dejar de tartamudear. Un día me voy a levantar y..... la tartamudez se habrá ido. Cuando me case voy a vivir en otro contexto familiar y se me va a pasar. Cuando adelgazo mi tartamudez disminuye de modo que si me pudiera mantener delgada no tartamudearía.

Compensar la propia tartamudez es un trabajo que nadie puede hacer por otro. Y el éxito de este trabajo se medirá por las modificaciones de las actitudes- pensamientos, sentimientos y conductas - y por la posibilidad de controlar y mantener la fluidez

Ejemplo: Marcos ha logrado dar una charla en su trabajo. Esto lo ha puesto tan contento que se ha pasado toda una reunión insistiendo para que los demás hagan lo mismo. Los otros miembros del grupo terminaron callándolo de mal modo ya que no le podían hacer entender que cada uno tiene que respetar sus tiempos y condiciones.

N*9 Aumento autoestima

Pilar Varela (2004) definió a la autoestima como la manera de pensar, actuar y sentir que implica que uno se acepta, se respeta, confía y tiene fe en sí mismo. Los que están satisfechos consigo mismos se manejan aumentando la importancia de sus condiciones y disminuyendo la de sus defectos. Pero quienes no se valoran no compensan sus defectos con sus virtudes, magnifican sus fracasos y no consideran sus éxitos Esta autoevaluación constantemente negativa se acompaña con emociones igualmente negativas Esto tiene efectos negativos no solamente sobre el habla sino sobre la familia, el trabajo, la pareja.

Ejemplo: José Alberto es profesor titular de una cátedra muy exigente. Es muy valorado y muy querido en la facultad en la que se desempeña. Ha escrito libros y ganado concursos. También es una persona que tartamudea..... a veces. Cosa que le sucede a muchas personas pero él piensa que casi nadie habla mal y si en cambio que cualquiera puede hacer lo que el hace. Esta manera de pensar y de sentir, negativas ambas, hacen que le resulte muy difícil trabajar para aumentar su fluidez o cambiar sus pensamientos y sentimientos. Total : “no voy a poder”.

CARACTERÍSTICAS DESEABLES EN UN GRUPO DE AUTOAYUDA PARA PERSONAS QUE TARTAMUDEAN

Algunas de estas características pueden no estar presentes en su totalidad en un grupo; pero ante alguna dificultad de funcionamiento grupal sería deseable chequearlas y discutir las para ver si su ausencia o presencia se ha constituido en un obstáculo.

Un grupo de autoayuda para tartamudos debe ser:

- **Centrado en la personas que tartamudea y sus síntomas** que es lo que da “sentido de ser”al grupo.
- **Con reglas de funcionamiento claras y precisas**, fijadas por el grupo, que ayuden a centrarse en la tarea elegida por todos.
- **Voluntario** basado en la aceptación individual, no coercitiva de sus objetivos o fines, estos serán aceptados por todos sus miembros; sin embargo las metas son personales, cada persona las va logrando o no siguiendo un ritmo individual y el grupo trabaja centrado en las propuestas colectivas que pudieran aparecer
- **Con un alto grado de compromiso** de cada uno de sus miembros en las tareas particulares y de todos juntos en las tareas grupales.



○ Sol **TTM / fundación española de la tartamudez**

idario: el sentido de colaboración debe estar presente en cada tarea planificada por el grupo. El ser un miembro participativo de un grupo de autoayuda para personas que tartamudean aumenta la autoestima de cada uno de sus miembros y la solidaridad de todos.

○ **Seguro y confiable :** el sentimiento de seguridad es una de las prioridades grupales. En la práctica, deben existir limitaciones de confidencialidad, individual y/o institucional, en cuyo caso es mejor que sean conocidas tal como son en la realidad.

Es recomendable que lo que ocurra en el grupo no sea comentado fuera de él para evitar malos entendidos o relatos descontextualizados que puedan ser malinterpretados.

○ **Gratuito:** que alguien reciba dinero u obtenga algún beneficio extra por participar del grupo generaría confusión en los roles que cada miembro desempeña dentro del grupo y en los objetivos generales del mismo. El grupo no debe funcionar para provecho de nadie individualmente sino de todos solidariamente.

○ **Abierto:** pueden incluirse nuevos miembros cuando lo deseen pero su número máximo no es ilimitado. Será fijado por sus miembros en relación a la tarea y al tiempo de funcionamiento que se estipule como duración total del grupo y de cada reunión. Recordar que si se reúnen durante una hora 10 (diez) miembros podrán hablar solo 6 minutos cada uno en una situación ideal (sin interrupciones, sin el tiempo dedicado a llegar y acomodarse). Este tiempo es sin duda escaso para la necesidad de expresarse y ser escuchado que manifiestan la mayoría de las personas tartamudas.

○ **Posible:** a mano cuando se lo necesita. Un grupo no posible sería aquel que se propusiera objetivos o tareas irrealizables por su concepción o por el tiempo estipulado o también que funcionara en un lugar no adecuado tanto por las condiciones físicas como por distancia u horarios que lo hagan incómodo para la mayoría de sus miembros.

○ **Comprensivo :** la comprensión es algo que no puede faltar en un grupo de autoayuda formado por personas que atraviesan situaciones similares. Es imprescindible comprender conductas y no juzgar antes de escuchar motivaciones y deseos, así como también dificultades en la resolución de conflictos personales.

○ **Posibilitador de cambios:** Un grupo de autoayuda suele ser más eficaz cuando existe la necesidad - posibilidad de modificar conductas ¿Qué se puede hacer para cambiar la situación?, ¿Cómo podemos ayudarnos el uno al otro?

Las características particulares de cada grupo tienen efectos sobre la disposición del individuo para modificar o conservar conductas, sentimientos y pensamientos; durante su devenir se van removiendo estereotipos de comportamiento y modos de pensar, aprender a pensar en grupo o a través del grupo.

PREOCUPACIONES QUE PUEDEN SURGIR AL INICIAR UN GRUPO

Algunos temas pueden preocupar a las personas que tartamudean e integran por primera vez un grupo de autoayuda.

Dado que estos pensamientos elevan la ansiedad grupal obstaculizando la tarea resulta imprescindible atenderlos porque pueden ocasionar el abandono del grupo por parte de la persona implicada. Los que siguen son solo algunos de los ejemplos más comunes, pueden surgir tantas preocupaciones como miembros tenga el grupo.

Sugerencia: Atender a preguntas reiteradas sobre la conveniencia de su presencia en el grupo por parte de alguno de los miembros presentes permitirá que continúe asistiendo.

¿Cuál es el **momento indicado** para integrarse a un grupo de autoayuda ?

Hay etapas o situaciones personales más o menos indicadas para sumarse a un grupo de autoayuda. Esta es una decisión absolutamente individual, tomada en base deseos personales, sugerencias profesionales, invitaciones recibidas o información recepcionada a través de medios de comunicación.

Dicho momento está en estrecha relación con la aceptación de la tartamudez y de los objetivos grupales.

¿Cómo, con este lío que es mi vida, **voy a poder ayudar a otros?**

En relación a los síntomas ¿ no me voy a poner peor escuchando a otros que hablen con más repeticiones o bloqueos que yo?

Rumiar preguntas como estas, basadas en percepciones sociales erróneas y generadas por pensamientos negativos y baja autoestima suelen ser una preocupación inicial de los integrantes del grupo

¿**Cuánto tiempo** va a durar el grupo y **Cuándo** voy a ver resultados?

La pretensión de lograr cambios o alcanzar resultados rápidamente puede transformarse en un obstáculo. Los cambios suelen ser lentos y forman parte de un proceso grupal eficaz, los grupos ponen en juego elementos que poseen para no desilusionarse si alguien vuelve a aumentar sus síntomas o muestra alguno nuevo. Resulta necesario recordar el carácter cíclico de la tartamudez.

Puede ser útil apoyarse en la idea demostrable de que las recaídas son cada vez más leves y separadas en el tiempo.

¿**Y si no me llevo bien con otros participantes?**

Antagonismos previos o presencia de personas que generen desacuerdos o aumenten la tensión comunicativa, aspecto tan sensible en las personas que tartamudean, pueden producir enfrentamientos, que podrán ser superados en el centramiento en la tarea propuesta.

Recordar que ciertas actitudes negativas son muchas veces consecuencia de la ansiedad que despierta la tarea grupal propuesta y el hecho de que algún miembro piense que no la

puede cumplir. Por eso es deseable que la tarea grupal se desarrolle con espíritu solidario teniendo muy presente que debe ser libremente aceptada por cada uno de los miembros presentes lo que permitirá la modificación de actitudes grupales que se transformarán en beneficiosas.

CONDICIONES DE ENCUADRE GRUPAL

¿QUÉ ES UN GRUPO?

Concepto de grupo para Enrique Pichon Riviere

“Conjunto de personas, que ligadas por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna, se proponen una tarea que, explícita o implícitamente, constituye su finalidad operando a través del complejo mecanismo de asunción o adjudicación de roles.

El ser humano es un ser de necesidades que solo se satisfacen socialmente en relaciones que lo determinan. La relación del niño con su madre, que satisface sus necesidades vitales, sirve como modelo de relación con el mundo y condiciona sus actitudes posteriores en búsqueda de otros vínculos que reiteren ese modelo inicial.

La socialización promueve el encuentro con semejantes que al integrarse en un grupo aumentan su seguridad interna, su sentido de pertenencia a ese grupo y su autoestima.

Dentro de esta red de afiliaciones a grupos, en las que inevitablemente estamos inmersos los seres humanos, podemos distinguir las que apuntan a un objetivo determinado. Por ejemplo hacerse socio de un club, o integrar un grupo de autoayuda para tartamudos.

La integración de cada persona a un grupo se da a través de ciertos mecanismos basados principalmente en la comunicación y la aceptación, temas centrales en la tartamudez..

¿QUÉ ES LA TAREA GRUPAL?

La tarea grupal es lo que le da sentido al grupo; en este caso podría ser por ejemplo: disminuir el impacto que los síntomas, miedos y ansiedades desatadas por la tartamudez producen en vida cotidiana de la persona que tartamudea.

Por pertenencia, cooperación y pertinencia el grupo llega a constituirse como tal.

Se propone no evitar ningún tema, no censurar, analizar, escuchar todo lo que aparezca focalizado en las dificultades de las personas que tartamudean con el fin de generar la modificación de actitudes negativas.

ESPACIO Y TIEMPO GRUPAL

Deben ser conocidos por los miembros del grupo con antelación- a fin de que puedan organizar sus otras tareas- y mantenerse, de ser posible, con pocos cambios ya que estos son claramente elevadores de la ansiedad en las personas tartamudas.

Tiempos grupales:

En lo referente a cada reunión es posible observar diferentes momentos grupales:



TTM / fundación española de la tartamudez

- a) Apertura, desarrollo y cierre (en este último momento grupal se debe dejar un tiempo para la apreciación y la crítica de cada reunión)

También es posible distinguir los momentos de

- b) pretarea (llegar, saludarse, hablar de temas sociales o hechos acaecidos en la comunidad, temas generales;
tarea (centrarse en lo planificado para ese día o reunión o en lo que decidan los miembros presentes)
proyecto planificar lo que sigue, el tema o la actividad del próximo encuentro.

En lo que se refiere al uso individual del tiempo grupal la participación de los miembros debe ser por turnos- equitativa y respetuosa del tiempo común que es como una pizza: nadie debería comer mucho más que otro; podría terminar lleno a reventar y generar que otros se vayan con hambre. Es importante darse cuenta de que es deseable que todos puedan hablar en el tiempo establecido, como tienen que hablar y como tienen que escuchar esperando que el otro termine Escuchar con atención a la persona que tartamudea respetando su tiempo para hablar es una parte significativa del proceso grupal en un grupo de autoayuda.

Espacio grupal:

Debe ser cómodo, silencioso y privado en el sentido de estar dedicado solamente al funcionamiento del grupo durante el accionar grupal

La disposición del espacio grupal debe permitir que todos los integrantes acomoden sus sillas de modo de poder verse a los ojos si lo desean.

DURACIÓN DEL GRUPO

Debe fijarse la duración de cada grupo en particular.

Estará en relación a los objetivos y la tarea elegida

Podría fijarse una duración mínima y una máxima.

Por ejemplo: dos meses y un año.

ACERCA DEL PAPEL QUE CADA UNO DE LOS MIEMBROS PUEDE TOMAR DENTRO DE UN GRUPO: ROLES GRUPALES.

El ser un miembro participativo de un grupo de autoayuda para tartamudos aumenta la autoestima, disminuye la inseguridad y la ansiedad social y verbal.

En un grupo centrado en disminuir la ingerencia de sus síntomas en su vida cotidiana las personas que tartamudean desempeñarán un rol específico dentro de una red vincular determinada- el grupo.

Cuando una persona desempeña siempre el mismo papel dentro de un grupo, es decir asume un rol fijo aparecen la estereotipia y el no aprendizaje.

Desempeñar varios roles posibilita realizar y sostener cambios grupales y permite a sus miembros adaptarse activamente a la realidad. Ayudar a modificar a otros, modificándose.

Dentro de un grupo de autoayuda para tartamudos es posible asumir rotativamente funciones más positivas o más negativas que serán adjudicadas por los miembros del grupo y asumidas por cada uno de ellos.

Es importante recordar que los cambios, de cualquier tipo, que se dan durante el proceso grupal generan ansiedades y que pueden aparecer actitudes de resistencia a esos cambios cuya finalidad es disminuir dicha ansiedad.

Si la comunicación es abierta y funciona en múltiples direcciones, de todos hacia todos, no aísla sino que incluye posibilitando cambios de conducta; se genera de este modo una comunicación eficaz que en este caso permitirá aumentar las capacidades y habilidades de la persona que tartamudea.

Coordinador Grupal :

La función principal del coordinador es la de facilitar el proceso grupal; por lo tanto no es un lugar de autoridad y poder. Se facilita el funcionamiento grupal brindando información, recordando las reglas de funcionamiento y los objetivos acordados entre todos.

Para ser conductor u organizador del trabajo grupal es imprescindible poder sostener ciertas actitudes y poseer características de personalidad que permitan:

- Tener capacidad de espera o estructura de demora significa no actuar de inmediato
- No responder impulsivamente.
- Posibilitar la participación de todos.
- No establecer alianzas con algunos miembros y dejar de lado a los otros
- Favorecer la integración grupal.
- Intentar desarrollar el pensamiento crítico.
- No juzgar, o censurar las conductas propias o ajenas.
- Tener flexibilidad de pensamiento.
- No posicionarse dogmáticamente .
- No imponer, sino sugerir y esperar la aceptación del conjunto, si esta no se da tener la capacidad de elaborar otras estrategias.
- Reconocer si se ha perdido la focalización en los objetivos grupales y/o en la persona que tartamudea.
- Encontrar la distancia óptima. Ni tan cerca ni tan lejos Como dice Eugene Gendlin 1995: Si quieres saber como huele la sopa no metas tu cabeza en ella.

Otros autores piensan la figura del coordinador de manera diferente:

Perls (1976) Gestald, refiriéndose a grupos de autoayuda en adiciones habla del funcionamiento de grupos sin coordinador pero estableciendo ciertos principios grupales que una vez establecidos y aceptados deben ser sostenidos por todo el grupo.

Sugarman (grupos para tartamudos) propone un “orientador de compañeros” que ayudará a indicar los objetivos del grupo, elaborar el programa ocuparse de los miembros. También puede ser el medio para la remisión a los servicios comunitarios y centros de apoyo terapéuticos. Se puede desempeñar este papel en una relación de uno a uno o en forma grupal basándose en la comunicación, la empatía y la comprensión.

Bogiaizian (1994) para grupos en trastornos de ansiedad : “El grupo se estanca cuando el conductor no es un par o un miembro más pero su misión diferenciada es incentivar y organizar las acciones del grupo hacia la tarea. Esta rotación será sostenida por la plasticidad de los roles, que permitirá asumir los necesarios situacionalmente como parte del proceso de aprendizaje de la realidad

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Trabajar en grupo rescata la importancia del aprendizaje y el intercambio con otros como fundamento de los cambios y modificaciones en las conductas de todos.

Creo que el programa tendrá que estar en relación a la tarea y los objetivos y será armado entre todos los miembros del grupo a sugerencia del coordinador.

Según mi experiencia reciente puede ser útil comenzar por realizar consultas abiertas y luego formar los grupos en función de los objetivos que surjan. Los miembros que compartan objetivos se reunirán en un grupo de autoayuda que funcionará en base a principios y reglas que ellos mismos definirán.

Algunas sugerencias

- Presentación del coordinador y de cada uno de los participantes.
- Explicitación de los objetivos o motivaciones personales.
- Se acordarán los objetivos grupales y se definirá la tarea.
- Se fijarán los elementos formales. Espacio-tiempo-día –horario-duración
- Se trabajará sobre los aspectos cognitivos de la tartamudez.
- Reflexión sobre pensamientos negativos y positivos sobre temas elegidos por el grupo.
- Se intentará descubrir y expresar los sentimientos que provoca la tartamudez o aspectos particulares de ella
- Se reflexionará sobre la aceptación y la relación evitación/ aumento de la tensión comunicativa.
- Se propondrá la elección de una palabra para definir su manera de hablar o sus síntomas
Ej: hiedra La hiedra irá sufriendo cambios y la persona también.
- Puede proponerse dibujar su tartamudez.
- Analizar la forma de habla grabada, de cada uno. Imitarla
- Descubrir las disfluencias normales, en diferentes profesiones locutores etc.
- Hablar de temas conflictivos como el teléfono
- Socializar las dificultades personales
- Entrenar y comentar diferentes estrategias para aumentar la fluidez que han resultado ser exitosas para algunos de los miembros del grupo
- Discutir diferentes experiencias vividas durante el abordaje individual de sus dificultades
- Reflexionar sobre la comprensión de las relaciones familiares.
- Actuar diferentes papeles en situaciones conflictivas de la vida diaria de cada uno.
- Reflexionar grupalmente sobre prejuicios sociales y como cambiarlos.



¿Y sabes otra cosa? Si puedes escuchar a tu corazón y usar la cabeza,

12

NUNCA TE EQUIVOCARÁS

BIBLIOGRAFÍA:

Bleger José: Temas de Psicología Entrevista y grupos. Editorial Nueva Visión-Grancharoff Buenos Aires 1975.

Bogiaizian Daniel y Col : “Ayuda” Asociación Civil para trastornos ansiedad. Buenos Aires.

Frezza Elena: “Focalización Proceso y técnica”. Revista Kiné Año 5 N 22 Junio-Julio de 1996.

Greive Bradley Trevor: “El sentido de la vida” Editorial Vergara & Riba S.A. Buenos Aires Enero de 2004.

Kesselman Susana: “La Historia que viví en la Argentina de los grupos”. Revista Kiné Año 4 N 19 octubre noviembre 1995

Kita Cá Ana Wainer : “Grupos de autogestión” Cuadernos de Psicología Gestaltica /1 Bs.As 1994.

Pichón Riviere : “El Proceso grupal” Del Psicoanálisis a la Psicología Social Ediciones Nueva visión Buenos Aires 1981

Pichón Riviere y Ana María Pampliega de Quiroga.: “Psicología de la vida Cotidiana” Editorial Galerna Buenos Aires 1970

Varela Pilar:” ansiosaMENTE. Claves para reconocer y desafiar la ansiedad. Editorial El Ateneo .Buenos Aires 2004

Esta Guía o Manual ha sido realizado por la fonoaudióloga Argentina Lic. María Cristina Peyrone en colaboración con el Dr. Pedro Rodríguez y Claudia Groesman de la Fundación Española de la tartamudez. 2004 -