

INTRODUCCION AL MANEJO Y TERAPIA DE GRUPO

El objetivo de una dinamica grupal tiene que ver con los elementos que puedan aportar cada uno de los integrantes. Si se decide el trabajo grupal, es debido a que los beneficios obtenidos por la experiencia de otros es mas alto que el trabajo individual.

Los trabajos en grupos, ya sean terapéuticos o de consolidación de equipo necesitan los mismos requisitos de encuadre que en las entrevistas personalizadas.

Se requiere de:

Un lugar determinado donde desarrollar la tarea.

Un horario establecido.

El ambiente preparado para recibir a varias personas al mismo tiempo.

Los roles de cada integrante deben estar predeterminados.

Los objetivos de un trabajo en grupo pueden ser:

Terapéuticos: Ejemplo son el trabajo en adictos, o jugadores anónimos. También funcionan bien los grupos para bajar de peso y grupos de elaboración de perdida. El objetivo de un grupo terapéutico aparece cuando el proceso del individuo se ve detenido por la falta de motivación, la escasa productividad en una terapia, o cuando el aporte de los integrantes del grupo sea superior al que se puede obtener en la terapia individualizada. En muchas situaciones no reemplaza la terapia. La Complementa. En este tipo de grupo, la identificación y la motivación por empatía son los objetivos principales del grupo.

Consolidación: Son espacios de trabajo grupo para fortalecimiento de lazos y estimulación al trabajo en equipo. Muy usado por empresas, colegios y equipos deportivos. En estos espacios los procesos de integración de cada individuo y la aceptación de sus capacidades por parte del resto del grupo, son los objetivos principales.

Educativo: Los trabajos de grupos con fines educativos, tienen una mezcla de los anteriores. Se puede decir que es el mas utilizado en nuestro espacio de educación emocional. Se trabaja en grupo por la practicidad de horario, movimiento de personas y objetivos establecidos. La psicoeducación tiene el mismo manejo que una enseñanza magisterial. Los grupos con objetivos de aprendizajes, participan como si fueran clases, pero también con dinámicas que pongan en el plano practico las enseñanzas. Cada estudiante se puede volver un profesor de acuerdo a la temática y a la capacidad del que enseña.

Formación de un grupo:

Coordinación: puede estar encargado una sola persona o dos o mas personas, siendo una la que lidera y otras las que apoyan el trabajo grupal.

Integrantes del grupo: se recomienda un mínimo de tres o mas integrantes.

La intervención en *terapia de grupo*, según Kaplan y Sadock (1), puede clasificarse de manera general en tres tipos:

1. centrado en el paciente;
2. centrado en el líder;
3. centrado en el grupo.

En los dos primeros se considera al individuo la unidad básica del grupo y el cambio terapéutico se produce cuando el paciente hace Insight sobre su dinámica intra e interpersonal.

En el abordaje, centrado en el grupo, la unidad básica es el rol que la persona juega en relación consigo mismo y con el grupo. El cambio ocurre cuando la persona comprende que los roles sociales están gobernados por fuerzas inconscientes primitivas que determinan la conducta individual y grupal.

En la psicoeducación el manejo del grupo no va a ser exclusivamente terapéutico, también lo será informativa y de capacitación para capacitación. Es por eso que se deben tomar en cuenta variables que muchas veces en el grupo terapéutico no se encuentran. Ejemplo: El paciente terapeuta tiene una demanda de ayuda. En el integrante grupal por aprendizaje, no necesariamente toma la psicoeducación como un elemento para sí, sino que la usa como herramienta de trabajo para aplicar sobre otros. Esto va a generar una manera diferente de relacionarse con el resto de los integrantes.

La formación de un grupo de psicoeducación, debe ser con personas con capacidades interrelacionales, y para ello deben ser personas que tengan desarrollados los siguientes recursos psíquicos:

Empatía: Si las personas que están en el grupo de psicoeducación no tienen una mínima capacidad de empatía tendrían serios problemas de desarrollo en el grupo.

Tolerancia de frustración en las diferencias de opinión: Una persona que va a formar parte de un grupo de psicoeducación debe saber escuchar e interpretar los tiempos de cada persona en el lugar. La mayoría de ellos están allí para aprender y poder aplicar el entendimiento de la educación emocional sobre sí mismos, pero cuando se encuentran con elementos nuevos pueden tener reacciones diferentes, a las que el grupo debe aprender a contener.

Capacidad de desarrollo interpersonal: Los grupos son beneficiosos cuando las personas aceptan que otros también pueden ayudar. Cuando hay alguien en el grupo que no ve como beneficioso el grupo por sobre la individualidad del trabajo, tendrá la tendencia a separarse y a ser el integrante problemático.

Introspección: Quien no pueda mirarse a sí mismo, en cuanto a errores y factores que deba corregir, no podrá ayudar en los grupos de desarrollo empresariales o de equipo. Tampoco podrá sacar beneficio a los grupos psicoeducativos porque no tendrá capacidad de utilizar o incorporar nuevas herramientas intrapersonales.

Cada grupo según su objetivo, tendrá condiciones de ingreso, pero debe quedar claro que para cualquier formación de grupo debe hacerse una entrevista de ingreso para evaluar la capacidad de la persona de participar de ese modelo de grupo. Se deben poner las pautas y el reglamento de convivencia antes de iniciar y debe haber un acuerdo explícito y si fuera firmado mucho mejor. Son acuerdos de comportamiento moral y relacional.

Consolidación de un grupo: Un grupo no se consolida enseguida, le lleva tiempo al grupo confiar y conocer a sus integrantes. Lo ideal para quien dirige el grupo es identificar los que serán cabecillas del grupo y poder ponerlos de su lado.

Sin que se den cuenta lograr con la colaboración de ellos.

Hay personalidades que aparecerán, y serán evidentes por sobre los demás. Serán los que dirijan el ánimo del grupo. Los que hagan lio o los que confronten a los que hagan lio.

La técnica del núcleo de cebolla es muy útil para iniciar un grupo y consiste en iniciar el grupo con dos o tres personas de personalidad dominante, con ellos se hace un grupo fuerte y se va agregando participantes a medida que avanza el tiempo. Así el grupo será marcado por un grupo dominante que pueda dirigir y cumplir el propósito del grupo. Claro que esto no siempre se puede, dependiendo del objetivo del grupo.

Algunas técnicas de grupo:

Pisoeducativo: usar un cuadernillo de trabajo donde todos sigan una serie de temas y se vaya aprendiendo de forma gradual y sistemática.

Movilización emocional: se le pregunta a cada integrante que nro del 1 al 10 se pondrían en cuanto a bienestar emocional. Se focaliza la pregunta en los que tengan menos de 6. Con ellos se les pregunta que creen ellos que este generando ese estado anímico.

Movilización grupal: Cada integrante prepara una pregunta a otro participante del grupo y este debe; querer responder, no responder o responder parcialmente. No se puede establecer un debate y el que pregunta no puede contradecir al que responde, solo debe aceptar su respuesta. En el caso que el coordinador vea que la respuesta se evita o no es apropiada interviene. Se le da por último al que pregunta la oportunidad de repreguntar una sola vez más (para darle espacio a los otros integrantes) en el caso que no se sienta conforme con la respuesta. Si luego de eso no hay productividad no se sigue.

Manejo del autoregistro: Cada integrante participa contando sus autoregistros. Al finalizar el espacio se promueve la técnica de movilización grupal.