



## **Grupos de Ayuda Mutua (GAM)**

### **Concepto de la Ayuda Mutua.**

La Ayuda Mutua es una condición natural del ser humano, que consiste en entrar en contacto con otras personas con las que compartir la experiencia de dificultad, supone un intercambio de apoyo emocional. Compartir la experiencia, verbalizar las situaciones que nos preocupan, en un clima de aceptación incondicional, tiene un efecto catártico, de alivio del malestar emocional.

### **¿Qué es un Grupo de Ayuda Mutua (GAM)?**

Es un grupo de apoyo emocional para estudiantes de la Universidad Veracruzana, facilitado por académicos y personal del CENDHIU capacitados en esta metodología de los GAM.

### **Finalidad.**

La finalidad del GAM es ofrecer un intercambio de apoyo emocional entre sus integrantes, creando un clima de aceptación incondicional, libre de prejuicios escuchando y empatizando con los demás.

### **Justificación:**

La aplicación de la Encuesta Percíbete a la población estudiantil entre marzo y septiembre del 2022 en las cinco regiones de la Universidad Veracruzana da cuenta del estado de la salud mental en la etapa final del confinamiento y la etapa inicial del regreso a las aulas. Este instrumento en el que participaron cerca de 20,000 estudiantes muestra incremento en los niveles de ansiedad y depresión respecto a los datos recabados en la encuesta anterior (2017).

### **Fundamentos.**

#### **La Ayuda Mutua en la Atención Primaria a la Salud**

- En 1978 se lleva a cabo la declaración de Alma Ata sobre la atención primaria (Lema: *Salud para todos en el año 2000*).
- En 1980 la OMS dio su apoyo creando un centro europeo para la información, la promoción y formación para la auto-ayuda o ayuda mutua.
- En 1986 se efectuó la primera Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud en Ottawa, Canadá, donde se sentaron las bases para impulsar la capacidad de la comunidad y la participación social, situando a la Ayuda Mutua en el eje de la acción preventiva.



### **Metodología general del GAM.**

En esencia, la forma de proceder de los GAM se basa en que; un miembro del grupo toma la palabra, habla de aquello que le preocupa, le proponemos que lo relacione con las emociones que le genera, los compañeros/as escuchan respetuosamente, tratando de empatizar cognitiva y afectivamente. Escuchamos al otro, nos escuchamos a nosotros mismos, participamos desde lo que nos recuerda de nuestra propia experiencia, de cómo manejamos la situación en el pasado, de qué hicimos para tratar de resolverla. A veces los problemas no tienen otra solución que la aceptación de los mismos, y el grupo también ayuda a ello.

*El verbo esencial en los GAM es: ACOMPAÑAR*

### **¿Qué se requiere para participar en un GAM?**

#### **Variables.**

- Ser estudiante de la Universidad Veracruzana en cualquiera de las carreras (Licenciaturas, TSU o Posgrados)
- Pueden integrarse al GAM que se adecúe a su horario y/o ubicación, no importando que sea de otra carrera o facultad.
- Género: Mixtos
- Tamaño 5 a 15 miembros (número óptimo 8-10)
- Permeabilidad: Abierto a la llegada e ingreso de miembros dentro de los límites antes mencionados.

#### **Características Operativas de un GAM.**

- Participación voluntaria
- Experiencia compartida
- Encuentro periódico (semanal). La duración de cada sesión es de aproximadamente 90 minutos.
- Sin jerarquías
- Asistencia continua.



Centro para el Desarrollo Humano e  
Integral de los Universitarios (CENDHIU)

Universidad Veracruzana

Región Xalapa

### ¿Cuándo y qué días son?

- Las sesiones son semanales, el día y hora depende de cada GAM en las diferentes regiones y sedes. Para mayor información consultar el siguiente portal: [www.cendhiu.uv.mx](http://www.cendhiu.uv.mx), en la pestaña GAM.

### ¿Cómo puedo inscribirme?

A través del registro en el **Centro Centinela** más cercano.

- Región Xalapa (Unidad Académica de Ciencias de la Salud, Unidad Académica de Humanidades, Unidad Académica de Artes, Unidad Académica de Ingenierías, Facultad de Psicología, Facultad de Pedagogía, Facultad de Contaduría, Facultad de Economía, Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales-FCAS, Facultad de Arquitectura, Facultad de Ciencias Biológicas y Agropecuarias, Facultad de Derecho, JAZZUV y DADUV).
- Región Poza Rica-Tuxpan: Vice Rectoría y Facultad de Enfermería.
- Región Orizaba-Córdoba: Vice Rectoría y Campus Ixtaczoquitlán.
- Región Coatzacoalcos-Minatitlán: USBI Coatzacoalcos.
- Región Veracruz: Centro de Estudios y Servicios de Salud (CESS) y Departamentos Psicopedagógicos en las Facultades.
- Página Web: [www.cendhiu.uv.mx](http://www.cendhiu.uv.mx)
- Correo electrónico: [gamcendhiu.uv.mx](mailto:gamcendhiu.uv.mx)
- Redes sociales del CENDHIU:
  - Facebook (<https://www.facebook.com/CendhiuUV/>),
  - Twitter (<https://twitter.com/cendhiu?lang=es>)
  - Instagram ([https://www.instagram.com/cendhiu\\_uv/](https://www.instagram.com/cendhiu_uv/))
- Tel. 228 84217 00 ext. 10343 y 10347 en horario de 08:00 a 15:00 horas.



Centro para el Desarrollo Humano e  
Integral de los Universitarios (CENDHIU)

Universidad Veracruzana

Región Xalapa

## **Conclusiones, recomendación y datos de contacto.**

### **Conclusión.**

El Grupo de Ayuda Mutua (GAM), es un grupo pequeño creado para estudiantes de la Universidad Veracruzana que quieren encontrar un espacio de apoyo emocional.

*“Si estás experimentando dificultades como ansiedad, depresión, soledad o si quieres un espacio seguro de encuentro con otros y otras, ¡Estos grupos son para ti!”*

### **Recomendación.**

Invitar a los estudiantes de la Universidad Veracruzana a participar en los Grupos de Ayuda Mutua, para experimentar el apoyo grupal entre los propios universitarios.

### **Datos de contacto.**

- **Dr. Jorge Sánchez Mejorada Fernández**, Coordinador del CENDHIU ([jorgesanchez@uv.mx](mailto:jorgesanchez@uv.mx))
- **Psic. G. Rodolfo Armas Gómez**. Psicólogo del CENDHIU ([rarmas@uv.mx](mailto:rarmas@uv.mx))
- Oficinas centrales del CENDHIU: Calle Ernesto Ortiz Medina, Esquina Calle Córdoba S/N, CP. 91020, Col. Obrero Campesina Xalapa-Enríquez, Ver.
- Correo: [gamcendhiu.uv.mx](mailto:gamcendhiu.uv.mx)
- Tel. 228 84217 00 ext. 10343 y 10347.