



Finding Assistance, Delivering Outreach

Número de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



| Módulo 5 |

**Metodología de apoyo
entre iguales**

Derechos de autor y licencia de uso

© 2025 Consorcio FADO. Todos los derechos reservados.



Este material de formación se elaboró en el marco del proyecto Erasmus+ "FADO: Finding Assistance, Delivering Outreach", cofinanciado por la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención n.º 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Salvo que se indique lo contrario, todo el contenido de esta publicación está bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

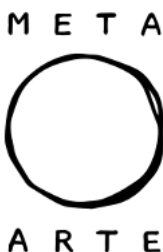
Usted es libre de:

- **Compartir**– copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- **Adaptar**– remezclar, transformar y desarrollar el material

bajo los siguientes términos:

- **Atribución**– Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios.
- **No comercial**– No está permitido utilizar este material con fines comerciales.
- **Compartir igual**– Si remezcla, transforma o crea obras derivadas del material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia.

Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



Descripción del módulo

A un corazón roto

Nadie más puede ir

Sin la alta prerrogativa

Él mismo también ha sufrido.

Emily Dickinson

Este módulo presenta la metodología de apoyo entre pares utilizada en los grupos de apoyo mutuo, describiendo sus orígenes, estructura y beneficios tanto para los individuos como para las comunidades.

En esencia, el apoyo entre pares se basa en la idea de que la verdadera comprensión y conexión surgen de la experiencia compartida. Este principio define el funcionamiento de los grupos de apoyo entre pares: como espacios de reconocimiento mutuo, sanación y empoderamiento entre iguales.

¿Qué voy a aprender?

Al finalizar este módulo, podrás:

1. Comprender el concepto y los orígenes de los grupos de apoyo mutuo.
2. Identificar los diferentes tipos y funciones de los grupos de apoyo entre pares.
3. Reconocer los beneficios psicológicos y sociales del apoyo entre iguales.
4. Aplique los principios básicos de empatía, ausencia de prejuicios y escucha activa.
5. Organizar y estructurar un grupo de apoyo entre pares.
6. Garantizar la privacidad y la confidencialidad dentro de la dinámica de grupo.
7. Definir el rol y las responsabilidades de la persona encargada de la facilitación.
8. Reflexiona sobre el poder transformador de las experiencias vividas compartidas.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



Contenido

1. COMPRENDER LOS GRUPOS DE APOYO MUTUO: DEFINICIÓN, PRINCIPIOS Y TIPOLOGÍAS.	5
1.1. Definición	5
1.2. Orígenes, estructura y tipos	5
2. BENEFICIOS DEL APOYO ENTRE PARES PARA PERSONAS INDIVIDUALES Y COMUNIDADES.	7
2.1. Aplicación de grupos de apoyo mutuo en diferentes contextos	8
3. ESTRUCTURA DE LOS GRUPOS Y MEMBRESÍA	10
3.1. Normas y confidencialidad	11
3.2. Privacidad	12
3.3. Principios fundamentales del método	13
4. DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA: LA PERSPECTIVA DE UNA EXPERTA (POR CINZIA FRONTONI, PSICÓLOGA)	13
4.1. El apoyo mutuo como filosofía de vida	14
4.2. ¿Quiénes son los/as facilitadores/as y qué hacen?	14
4.3. Competencias básicas de la persona facilitadora	15
4.4. Formación de facilitadores	16
4.5. Diferencia entre grupos de apoyo mutuo y grupos terapéuticos	18
5. PASOS PARA CREAR UN GRUPO DE APOYO MUTUO	19
5.1. Creación de un grupo: la importancia de la red social	19
5.2. Estrategias de facilitación para liderar grupos de apoyo mutuo	21
5.3. Seguimiento y evaluación de la eficacia del apoyo	22
6. BIBLIOGRAFÍA	24



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



1. Comprender los grupos de apoyo mutuo: definición, principios y tipologías.

1.1. Definición

Lambert Maguire, psicólogo experto en trabajo en red, define los grupos de apoyo mutuo como "pequeños grupos de personas que se reúnen voluntariamente para brindarse apoyo mutuo y deciden de forma independiente quiénes serán miembros del grupo y qué objetivos perseguirá" (1).

Los grupos de apoyo mutuo se basan en el concepto de apoyo entre pares y brindan un espacio para que las personas que enfrentan dificultades comunes, como el duelo, la adicción, problemas de salud o los traumas, encuentren comprensión mutua y sanación. Ofrecen un entorno donde las personas se sienten comprendidas sin temor a ser juzgadas. Dentro de estos grupos, las personas encuentran validación y seguridad emocional, ya que los miembros comparten sus dificultades con otros que han vivido sufrimientos similares. Los grupos de pares crean una comunidad segura y solidaria donde las experiencias son reconocidas y respetadas.

Más allá de la validación, estos grupos fomentan la sanación mutua. Compartir la propia historia y escuchar a los demás se convierte en una terapia, no solo para quien la comparte, sino también para quienes reconocen su propio dolor en las experiencias ajenas. Muchas personas que sufren duelo, adicción o trauma a menudo se sienten aisladas del mundo exterior, y el apoyo entre pares les brinda un sentido de pertenencia que ayuda a romper ese aislamiento.

1.2. Orígenes, estructura y tipos

Los grupos de apoyo mutuo son redes voluntarias basadas en el apoyo mutuo, donde personas que enfrentan desafíos similares en la vida (como adicciones, traumas, enfermedades crónicas o problemas de salud mental) se reúnen para brindarse apoyo emocional, social y práctico. A diferencia de la terapia tradicional, estos grupos se basan en la comprensión mutua y la experiencia compartida, en lugar de la autoridad profesional. Esta dinámica fomenta un



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



profundo sentido de confianza, pertenencia y seguridad emocional, lo que hace que los participantes se sientan verdaderamente vistos y escuchados (2).

Algunas de las características comunes de los grupos de apoyo mutuo incluyen:

- Están formados por pares: personas que se ven directamente afectadas por un problema, enfermedad o circunstancia en particular.
- Por lo general, cuentan con una persona de referencia o encargada de la facilitación de debate, ya sea de manera profesional o voluntaria.
- Suelen ser de tamaño bastante pequeño, para que todos tengan más oportunidad de hablar.
- La asistencia es voluntaria.

A lo largo de los años, se han propuesto diversas tipologías para categorizar los grupos de apoyo mutuo en función de sus objetivos principales. Un marco ampliamente reconocido, desarrollado por Levy(3), describe cuatro tipos principales:

- Los grupos de control de conducta proporcionan apoyo a las personas que buscan cambiar hábitos perjudiciales, como el consumo problemático de sustancias, etc.
- Los grupos de apoyo para el estrés ofrecen orientación emocional a quienes afrontan grandes desafíos en la vida, como el duelo o el cuidado de una persona dependiente.
- Los grupos de acción social empoderan a los miembros que sufren discriminación o marginación, fomentando la concienciación y la defensa de sus derechos.
- Los grupos de crecimiento personal se centran en el desarrollo emocional, las relaciones interpersonales y la mejora de la satisfacción general con la vida.

En el centro de todos estos modelos se encuentra el principio del empoderamiento. La participación en grupos de apoyo mutuo fomenta la autonomía de cada persona y la confianza en sí misma, reforzando la creencia de que las personas son capaces de gestionar sus propios procesos de recuperación (4). Al crear espacios seguros para el diálogo honesto, el apoyo entre pares también ayuda a contrarrestar el estigma y fomenta la apertura en torno a temas que suelen ser tabú.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Es importante destacar que los beneficios van más allá de la sanación personal. Los grupos de apoyo mutuo fortalecen el tejido comunitario al crear redes sociales resilientes y promover una cultura de responsabilidad compartida. Ya sea para abordar la salud mental, el consume problemático de sustancias o las enfermedades crónicas, el apoyo entre pares sigue siendo un recurso vital y centrado en la persona para la recuperación a largo plazo y el bienestar colectivo(5) (Davidson et al., 2006; Mead et al., 2001).

2. Beneficios del apoyo entre pares para personas individuales y comunidades.

El apoyo entre pares a través de grupos de apoyo mutuo ofrece beneficios transformadores tanto para las personas como para la comunidad en general. Para las personas, estos grupos brindan un refugio contra el aislamiento, especialmente para quienes viven con problemas de salud mental, afecciones crónicas o adicciones. Mediante el lenguaje compartido de la experiencia vivida, las personas participantes encuentran no solo validación, sino también un sentimiento de solidaridad que fortalece su resiliencia emocional.

Uno de los beneficios personales más significativos del apoyo entre pares es el aumento de la confianza y el empoderamiento. Al presenciar cómo otros superan dificultades similares, las personas adquieren esperanza y confianza en su propia capacidad de recuperación. Los estudios han demostrado que las intervenciones de apoyo entre pares pueden conducir a mejores habilidades de autogestión, mayor adherencia al tratamiento y reducción de los niveles de estrés(6).

A nivel comunitario, el apoyo entre pares fortalece la cohesión social al fomentar redes de ayuda mutua y solidaridad. Las comunidades que adoptan iniciativas lideradas por pares suelen experimentar mejores resultados en salud pública, una menor estigmatización en torno a los problemas de salud mental y menores costos de atención médica debido a la disminución de las hospitalizaciones(7). Además, los programas de apoyo entre pares crean oportunidades de liderazgo y defensa, empoderando a las personas para que contribuyan activamente a sus comunidades.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



Según un estudio realizado en 1979 por MA Lieberman(8), los grupos de apoyo mutuo facilitan el cambio de comportamiento a través de tres dinámicas clave:

1. Sentido de pertenencia: formar parte de una comunidad de personas similares fomenta la cohesión, aunque también puede propiciar la conformidad.
2. Compartir emociones: Descrito como una experiencia catártica, permite a estas personas expresar y procesar sus emociones.
3. Comparación social: Cada miembro del grupo actúa como modelos de comportamiento, promoviendo el cambio a través de la observación y la interacción.

Lieberman argumentó que estas dinámicas crean vínculos que favorecen las transformaciones deseadas en los participantes.

Además, el informe publicado por la Organización Mundial de la Salud, [Módulo de orientación sobre derechos de calidad](#), Se destacan otros beneficios derivados del diálogo entre personas con experiencia vivida en el tema que se esté abordando. El fortalecimiento de las redes sociales permite a las personas recibir soluciones a sus problemas, así como participar en un valioso intercambio de información sobre los recursos disponibles y los servicios de apoyo práctico existentes.

Nivel	Beneficios
Individual	Menor aislamiento, mayor autoestima, empoderamiento, seguridad emocional.
Grupo	Identidad compartida, confianza, resolución colaborativa de problemas.
Comunidad	Fortalecimiento de las redes, reducción del estigma, atención de salud mental rentable.

Resumen de los principales beneficios del apoyo entre pares

2.1. Aplicación de grupos de apoyo mutuo en diferentes contextos

El apoyo entre pares se ha implementado con éxito en diversos contextos, como la atención médica, los servicios sociales, la educación y el ámbito



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



laboral. En cada uno de estos entornos, se aprovecha el poder de las experiencias compartidas para mejorar el bienestar y fomentar la resiliencia.

En el ámbito sanitario, el apoyo entre pares se utiliza ampliamente para la recuperación de la salud mental, el manejo de enfermedades crónicas y el tratamiento de consumos problemáticos. Profesionales especialistas en apoyo entre pares, que tienen experiencia personal con problemas de salud mental o trastornos por consumo de sustancias, desempeñan un papel fundamental al ayudar a otras personas a desenvolverse en el sistema sanitario y a adherirse a los planes de tratamiento. Las investigaciones han demostrado que el apoyo entre pares puede reducir los reingresos hospitalarios y mejorar los resultados generales de salud [9].

Los servicios sociales también se benefician de los programas de apoyo entre pares, especialmente en comunidades marginalizadas. Los albergues para personas sin hogar, los grupos de apoyo a personas refugiadas y las organizaciones para supervivientes de violencia de género o machista suelen incorporar iniciativas dirigidas por pares para dar apoyo emocional y práctico. Al fomentar la confianza y la empatía, estos programas ayudan a las personas a recuperar la estabilidad y reintegrarse a la sociedad [10].

En el ámbito educativo, los programas de apoyo entre pares son habituales en escuelas y universidades, donde ayudan a estudiantes a afrontar el estrés académico, los problemas de salud mental y los desafíos sociales. Los programas de mentoría entre pares, por ejemplo, proporcionan orientación y apoyo a estudiantes que se adaptan a nuevos entornos, promoviendo tanto el éxito académico como el bienestar emocional [11].

Los programas de apoyo en entornos de trabajo también han ganado popularidad, especialmente en profesiones con un alto estrés como la sanidad, los servicios de emergencia y las fuerzas armadas. Las redes de apoyo entre profesionales ayudan a reducir el agotamiento, mejorar la satisfacción laboral y crear una cultura de cuidado mutuo y resiliencia.

En general, el apoyo entre pares es un enfoque versátil y eficaz que mejora el bienestar en diversos sectores. Su capacidad para fomentar la conexión, el empoderamiento y la resiliencia lo convierte en una herramienta invaluable en distintos ámbitos profesionales y personales.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



3. Estructura de los grupos y membresía

La estructura de los grupos de apoyo mutuo puede variar significativamente. Los grupos formales suelen tener roles y responsabilidades claramente definidos, como la facilitación de una reunión, y una estructura más rígida para las actividades. Por el contrario, los grupos informales son más flexibles, lo que permite a las diferentes personas asumir roles dinámicos y ofrece más libertad para planificar y ejecutar actividades. Además, los grupos pueden tener un acceso abierto o cerrado y cada uno ofrece su propio conjunto de ventajas.

Con el acceso abierto, cualquier persona que desee participar puede unirse y asistir a las reuniones según sea necesario. Esto da flexibilidad y la posibilidad de encontrar apoyo con poca antelación. Este tipo de acceso permite a las personas entrar y salir según sus necesidades personales.

En cambio, el acceso cerrado implica que solo pueden asistir las personas aceptadas en el grupo. Las nuevas incorporaciones suelen reunirse con el grupo preexistente antes de formar parte de él para evaluar su compatibilidad con el propósito, las necesidades y las expectativas del grupo. Esta estructura fomenta relaciones más profundas y de mayor confianza con el tiempo, creando un entorno seguro donde todo el mundo se siente cómodo compartiendo experiencias más personales. Para algunas personas, saber que el grupo es estable puede ser fundamental para sentirse lo suficientemente seguras como para abrirse. Además, en un grupo cerrado, es importante que todo el mundo sienta que su presencia y sus contribuciones son significativas para el resto, lo cual puede desempeñar un papel crucial en su recuperación. Para algunas personas, un grupo cerrado podría ser el único espacio donde se sienten cómodas compartiendo sus historias personales.

Otra opción es comenzar con un acceso abierto y, posteriormente, pasar a uno cerrado una vez que el grupo se conozca bien y decida que prefieren no incluir a nadie más.

Independientemente del tipo de acceso, ambas formas pueden ayudar a las personas a sentir un propósito y una conexión. Es importante comunicar claramente el tipo de membresía desde el principio.

Las personas se unen a grupos de apoyo entre pares por diversas razones. Algunas pueden estar atravesando un momento de crisis en su vida, sintiéndose incapaces de afrontarlo solas, mientras que otras pueden haber oído hablar del grupo por otras personas. Es posible que el grupo decida reunirse con personas nuevas para conocer sus necesidades y expectativas. La



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



información debe ser proporcionada por la persona de referencia del grupo o por otra persona que se sienta cómoda compartiendo detalles sobre el propósito y la estructura del grupo. Estas nuevas incorporaciones deben recibir información de contacto para cualquier pregunta o para obtener más información sobre las reuniones. Es fundamental ayudar a estas personas a determinar si el grupo es adecuado para ellas y atender cualquier necesidad específica (como acceso físico o requisitos lingüísticos) antes de su incorporación.

Antes de unirse, deben saber:

- ¿Con quién contactar para unirse al grupo?
- Horarios, duración, lugar y temas de las reuniones.
- Los valores y principios del grupo, especialmente en lo que respecta a la confidencialidad.
- Cualquier regla básica establecida.
- Breve descripción general del proceso de la reunión.
- Una introducción al concepto de apoyo entre pares y cómo puede beneficiarles.

3.1. Normas y confidencialidad

Cada grupo de apoyo mutuo debe establecer sus propias reglas básicas, pero algunos principios esenciales a considerar incluyen los siguientes:

1. **Mantener la confidencialidad:** Las personas que pertenezcan al grupo no deben difundir información compartida por personas ajenas al grupo. Esto es fundamental para mantener la confianza dentro del grupo. Además, estas personas deben abstenerse de juzgar o criticar al resto de integrantes.
2. **Respeto al derecho a compartir (o no):** Si bien se debe alentar a cada participante a hablar durante las reuniones, aunque el grupo debe respetar su decisión de guardar silencio cuando lo deseen. Nadie debería sentir presión para compartir detalles personales como requisito para participar en el grupo.
3. **Evitar la intromisión:** Es importante respetar los límites de las otras personas. Es posible que algunas preferir mantener cierta distancia,



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



mientras que otros pueden sentirse cómodos con una mayor cercanía. Ambas opciones deben aceptarse sin cuestionarlas.

4. Valorar las experiencias únicas: Los sentimientos y experiencias de cada persona son únicos. El resto del grupo debe respetar y aceptar tanto las similitudes como las diferencias dentro del grupo, sin discriminación.
5. Permitir que todos hablen: Cada persona tiene derecho a expresarse sin interrupciones. Sin embargo, quienes estén en crisis podrán disponer de tiempo adicional para exponer sus problemas si es necesario.
6. Compartir responsabilidades: Los roles deben ser temporales y rotativos dentro del grupo, como preparar el café o facilitar la sesión. Esto ayuda a crear un sentido de responsabilidad colectiva.

3.2. Privacidad

Respetar la privacidad es fundamental en los grupos de apoyo entre pares. Dado que las personas suelen compartir historias personales, es posible que solo lo hagan después de haber generado confianza con las otras personas. Es crucial respetar esta confianza y mantener la confidencialidad de toda la información compartida, incluida la participación de los miembros en el grupo, a menos que se especifique lo contrario.

Si alguna persona del grupo desea recopilar información personal de otra, debe obtener su consentimiento expreso después de haberle explicado el motivo de la petición y cómo se utilizará esa información.

Además, la información de contacto y otros datos personales de las personas integrantes del grupo deben almacenarse de forma segura (por ejemplo, en un cajón con llave o en un archivo informático protegido con contraseña) para evitar el acceso no autorizado.

En ciertas situaciones, puede haber excepciones a la confidencialidad, como casos de abuso infantil o cuando alguien del grupo representa un peligro para los demás. La forma de abordar estas situaciones dependerá de las leyes del país donde opera el grupo.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



3.3. Principios fundamentales del método

El apoyo entre pares se basa en tres principios esenciales e interrelacionados. Estos elementos son clave para crear un entorno de apoyo seguro, empático y eficaz:

Empatía: comprender y conectar con otras personas.

La empatía va más allá de reconocer las emociones; significa comprender verdaderamente la experiencia de otra persona desde su perspectiva. En el apoyo entre pares, la empatía genera confianza y seguridad emocional, ayudando a las personas a sentirse validadas y comprendidas. Esta profunda conexión fomenta la sanación, la autoestima y el crecimiento personal.

No juzgar: creando un espacio seguro y acogedor.

Una actitud sin prejuicios es fundamental. Muchas de las personas que participan habrán experimentado estigma o una gran inseguridad internalizada. Al garantizar un ambiente libre de críticas, los grupos de apoyo se convierten en espacios seguros donde las personas pueden hablar abiertamente. Esta aceptación fomenta la recuperación y fortalece la resiliencia emocional.

Escucha activa: Generando confianza a través de la presencia.

La escucha activa implica estar plenamente presente, mostrar interés genuino y responder con atención. Técnicas como el contacto visual, la paráfrasis y las preguntas abiertas contribuyen a generar un diálogo significativo. Este enfoque fortalece la cohesión grupal y mejora la calidad del apoyo.

La empatía, la ausencia de prejuicios y la escucha activa constituyen la base de un apoyo entre pares eficaz. Crean entornos donde la sanación es posible, no a través de la experiencia, sino mediante la humanidad compartida y la conexión respetuosa.

4. De la teoría a la práctica: la perspectiva de una experta (por Cinzia Frontoni, psicóloga)

Las siguientes secciones han sido escritas por Cinzia Frontoni, psicóloga y psicoterapeuta experta que ejerce actualmente en San Benedetto del Tronto,



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Italia. En ellas, ofrece su testimonio directo sobre el funcionamiento del modelo, compartiendo sus experiencias personales y valiosas sugerencias.

Para obtener más información sobre Cinzia Frontoni, puede visitar [su página web](#), [Facebook](#) e [Instagram](#).

4.1. El apoyo mutuo como filosofía de vida

El apoyo mutuo es, ante todo, una filosofía de vida basada en el principio de que «la unión hace la fuerza». Compartir las dificultades con personas que han experimentado o están experimentando los mismos problemas puede mejorar significativamente la capacidad de afrontarlos. Hoy en día, las prácticas de apoyo mutuo están muy extendidas y desempeñan un papel cada vez más importante en los sistemas sociales y sanitarios.

Durante mi formación y trayectoria profesional, tuve la fortuna de participar como facilitadora en grupos de apoyo mutuo. Mientras completaba mi especialización en psicoterapia sistémica relacional, me uní no como psicóloga, sino como mentora, término que se utiliza en los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo para referirse a quien facilita estos encuentros. Otras personas, como yo, con diversas trayectorias profesionales y personales, desempeñábamos este rol en reuniones que se celebraban en distintos días de la semana. Algunas de ellas habían sufrido dependencia al alcohol y buscaban transformar su sufrimiento personal en un recurso para la comunidad.

Esto ejemplifica la esencia de los grupos de apoyo mutuo: ciertos problemas, que a menudo se abordan únicamente a través de profesionales e instituciones, pueden resolverse de manera significativa desde dentro, aprovechando la motivación y la experiencia vivida de quienes participan directamente.

4.2. ¿Quiénes son los/as facilitadores/as y qué hacen?

Existen diversos términos con distintos significados y matices para definir el rol de facilitación: animador/a, referente del grupo, guía, etc. Sin embargo, el término facilitador/a es probablemente el más apropiado, ya que denota la función específica de estar disponible para el grupo.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



Esta persona contribuye al buen funcionamiento del grupo, fomenta las relaciones entre sus miembros y apoya el crecimiento general del mismo. Como se mencionó anteriormente, este rol suele ser asumido por personas que han experimentado personalmente el problema en el que se centra el grupo.

Quien haya vivido en carne propia una situación problemática puede **transformar esa experiencia en un recurso**: puede pasar de ser víctima a asumir un rol más activo, convirtiéndose en portadora de recursos, habilidades y apoyo. Esto facilita enormemente la empatía entre miembros del grupo, pero, sobre todo, promueve la idea de igualdad entre ellos.

En los grupos de apoyo mutuo no hay jerarquías ni personas que posean una verdad científica o absoluta. Lo que existe son historias, cada una con su propia dignidad, su propio camino, sus propias implicaciones y consecuencias, y su propia manera de afrontarlas.

El grupo trabaja para abordar el problema común que comparten sus miembros, basándose en la competencia individual que cada persona ha desarrollado a través de su propia historia de vida y experiencia directa. La persona facilitadora está ahí simplemente para facilitar la comunicación entre participantes, como su nombre indica.

Quienes protagonizan realmente un grupo de apoyo mutuo son sus integrantes: cada uno aporta sus propias habilidades, su capacidad de escuchar y su contribución personal.

4.3. Competencias básicas de la persona facilitadora

Para desempeñar eficazmente este rol y ser de verdadera ayuda, una persona debe poseer —y seguir desarrollando mediante la práctica directa— ciertas cualidades fundamentales como:

- Un interés sincero y profundo en la forma específica de angustia o dificultad para la cual se creó el grupo.
- La capacidad de escuchar atentamente y de fomentar la escucha activa entre el resto de personas del grupo.
- La capacidad de empatía y la habilidad para fomentar relaciones empáticas.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



- Una actitud sin prejuicios y la capacidad de promover comportamientos sin prejuicios dentro del grupo.
- La capacidad de hablar sobre las propias experiencias personales.
- Humildad
- Tenacidad para afrontar fases sensibles o delicadas dentro de la dinámica de grupo.

Esta persona también debe comprender a fondo el problema central por el cual han optado por acudir a un grupo de apoyo mutuo. Como veremos más adelante, haber vivido el problema personalmente y/o haber recibido una formación exhaustiva son, sin duda, elementos fundamentales para desempeñar el rol de facilitación. En el caso de que haya sufrido directamente este tipo de violencia o discriminación o situación compleja que se aborda, es importante que asuma este rol solo si ha alcanzado cierto nivel de adaptación o estabilidad en relación con ese problema.

Este rol aporta subjetividad. Al igual que el resto de miembros, es parte integral del proceso de cambio y participa en su propio camino de crecimiento y empoderamiento personal. Esto se aplica incluso cuando esta persona no ha experimentado personalmente el problema en el que se centra el grupo. De hecho, la participación en grupos de apoyo mutuo implica un desarrollo y una maduración personal continua.

4.4. Formación de facilitadores

Como se mencionó anteriormente, la facilitación puede ser encargada a una persona especializada en ella, pero también una persona que voluntariamente se ofrece a tomar este papel o alguien del grupo que se ha interesado por este rol y se ha formado para cambiar su rol de participante base a figura de referencia dentro de su propio grupo.

Ante todo, esta persona que se encargue de la facilitación de las sesiones debe recibir la formación adecuada, incluso si ha experimentado personalmente el problema tratado por el grupo. Es fundamental que comprenda los conceptos clave y los temas centrales relacionados con la problemática en cuestión. Esto no solo fomenta la empatía, sino que también le proporciona una serie de puntos de referencia para gestionar y manejar el grupo. En concreto, esto se refiere a la formación en la dinámica emocional implicada en el ciclo de la violencia.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



En el caso de los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo, por ejemplo, las personas que se ofrecen como voluntarias participan en un curso de varios días donde aprenden la metodología inspirada en las teorías de Hudolin. En mi opinión, toda persona que tenga la responsabilidad de facilitar las sesiones del grupo también deberían recibir formación en las siguientes áreas:

- Aspectos emocionales y psicológicos del problema que se tratará;
- Dinámización de grupos (incluyendo ejercicios de dramatización);
- Estrategias de comunicación;
- Métodos para activar y mantener una red de apoyo social dinámica;
- Conocimiento de los servicios locales disponibles en la zona.

Personalmente, creo que la formación técnica como la de dinamización de grupos es menos crucial que la dinamización relacional y los aspectos emocionales del tema en cuestión. Por ello, dicha formación podría ser dirigida por profesionales en facilitación con experiencia práctica. Sería también muy valioso que contaran con el apoyo de personas expertas en salud pública, tanto para fortalecer la red de servicios como para aportar una perspectiva científica al tema.

También deberían asistir periódicamente a reuniones de actualización destinadas a promover la formación continua, así como a fortalecer la red interna dentro del grupo.

En los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo, una vez que la persona encargada de la facilitación consigue unir al grupo, se espera que participe en la "intervisión", una forma de supervisión entre pares que generalmente consiste en reuniones mensuales dentro de una red específica de grupos de apoyo mutuo. Esta red puede incluir grupos de la misma ciudad, área geográfica o provincia. El propósito de estas reuniones es compartir los desafíos que se presentan al administrar grupos y recibir apoyo de otras facilitadoras.

La supervisión a nivel local, junto con las reuniones celebradas a nivel provincial, regional y nacional, también sirve para monitorear el progreso del grupo, evaluar la efectividad de la metodología y promover una red de apoyo entre quienes se encargan de la facilitación de todos los grupos.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



4.5. Diferencia entre grupos de apoyo mutuo y grupos terapéuticos

La primera gran diferencia radica en que todas las personas que integran los grupos de apoyo mutuo son consideradas las verdaderas especialistas en el tema en cuestión, ya que lo experimentan personalmente y, a menudo, llevan mucho tiempo lidiando con ello. No existe ninguna persona reconocida o designada como experta dentro del grupo.

Los grupos de apoyo mutuo no se centran en practicar numerosas técnicas ni estrategias predefinidas, sino que fomentan la espontaneidad en la medida de lo posible. Si bien estructurar las conversaciones mediante técnicas específicas puede ser útil en algunos contextos, también puede generar confusión respecto al objetivo real de estos grupos. No se trata de grupos terapéuticos, donde habitualmente una persona profesional de la psicología dirige la sesión con objetivos terapéuticos definidos. Los grupos de apoyo mutuo sirven como apoyo adicional, pero no sustituyen un proceso terapéutico, que es inherentemente más estructurado.

Por esta razón, en mi opinión, la persona que facilita el grupo no debería aplicar métodos rígidos, marcos predefinidos ni estrategias excesivamente estructuradas. Tampoco debería intentar interpretar o, peor aún, juzgar la dinámica del grupo ni los comportamientos individuales. Hacerlo podría llevar a que se le perciba como una figura de liderazgo en lugar de como una persona más del grupo.

En cambio, quien facilita el grupo debe establecer una relación simétrica, de igual a igual, con todas las personas participantes. Su presencia no es indispensable y, en ocasiones, otras personas incluso pueden asumir ese rol. La persona facilitadora debe desalentar activamente que quienes participan se centren únicamente en sí mismas y, en su lugar, fomentar que se enfoquen en el grupo en su conjunto.

En los grupos de apoyo mutuo, cada persona contribuye a su manera a promover tanto su propio bienestar como el de las demás personas. Quien facilita el grupo debe ser considerada, en la medida de lo posible, como una persona más dentro del grupo.

Como se deduce de todo ello, los grupos de apoyo mutuo difieren sustancialmente de los grupos terapéuticos. Los primeros no abordan los



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



aspectos psíquicos más profundos de cada persona, ni buscan fomentar cambios a ese nivel mediante el análisis. En los grupos de apoyo mutuo, se fomentan las relaciones interpersonales incluso fuera de las reuniones habituales, a diferencia de los grupos terapéuticos.

La persona que facilita el grupo es una participante más, que mantiene una relación de igualdad con el resto de integrantes, mientras que quien ejerce la terapia actúa como guía y suele ser reconocida como figura de referencia. La persona que dinamiza un grupo de apoyo mutuo no actúa como psicoterapeuta (aunque posea dichas cualificaciones): no asume la responsabilidad de la atención terapéutica ni utiliza técnicas psicoterapéuticas.

A diferencia de quien ejerce la terapia, una persona facilitadora puede compartir sus experiencias personales y trabaja activamente para desviar la atención de sí misma hacia el grupo.

Dicho esto, la metodología de los grupos de apoyo mutuo comparte ciertos objetivos con los grupos terapéuticos, como fomentar la expresión emocional, el pensamiento reflexivo, la autoestima y las habilidades sociales.

5. PASOS PARA CREAR UN GRUPO DE APOYO MUTUO

5.1. Creación de un grupo: la importancia de la red social

Muchos grupos de apoyo mutuo desarrollados en Italia se inspiraron en la experiencia positiva de los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo, que introdujeron diversas prácticas innovadoras y transferibles. Basándome en mis años de experiencia como facilitadora en este tipo de grupos, considero que su metodología puede servir como una referencia valiosa para la creación de grupos de apoyo mutuo en otros contextos, incluidos aquellos diseñados para apoyar a personas que han sufrido violencia de género.

En lugar de replicar esta estructura al pie de la letra, resulta más útil identificar y adaptar sus principios fundamentales. Uno de los más relevantes es la integración de los grupos de apoyo mutuo en una red más amplia de apoyo



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



comunitario e institucional. En la experiencia de los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo, quienes facilitan colaboran activamente con los servicios públicos locales como autoridades sanitarias, municipios y servicios sociales con el objetivo de sensibilizar, crear alianzas y garantizar la continuidad de la atención. Este enfoque fortalece el impacto del grupo y ayuda a prevenir el aislamiento de las personas que necesitan apoyo.

Este modelo puede adaptarse eficazmente a grupos de apoyo mutuo para supervivientes de violencia. Establecer puntos de contacto específicos, como líneas telefónicas de ayuda o personas facilitadoras con vínculos directos con los servicios de salud pública, ayuda a conectar a las víctimas con los recursos disponibles. Es fundamental involucrar a profesionales de áreas con mayor probabilidad de contacto con las supervivientes, como medicina general, ginecología y salud mental. Asimismo, la cooperación con los municipios es clave para lograr visibilidad, apoyo logístico y acceso a espacios públicos para reuniones y actividades de divulgación.

Establecer vínculos sólidos con centros de voluntariado locales y otras organizaciones comunitarias también puede fortalecer la capacidad, la visibilidad y la integración de los grupos dentro de la comunidad. Estas alianzas pueden respaldar iniciativas conjuntas, aumentar la participación y contribuir a normalizar el diálogo sobre temas como la violencia, que aún suelen estar rodeados de estigma.

La formación es otro pilar fundamental de la metodología utilizada en los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo, y resulta especialmente relevante para el proyecto FADO. Esta formación no solo debe dirigirse a quienes facilitan los grupos, sino también involucrar a las familias y a la comunidad en general mediante seminarios interdisciplinarios, charlas públicas y eventos educativos organizados junto con las autoridades sanitarias locales. Al igual que sucede con los problemas relacionados con el alcohol, abordar la violencia de género requiere tanto un cambio cultural como sistemas de apoyo prácticos. La formación comunitaria de bajo costo puede contribuir a ambos objetivos, cuestionando estereotipos y promoviendo un enfoque más empático e informado ante estos problemas complejos.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



5.2. Estrategias de facilitación para liderar grupos de apoyo mutuo

Recientemente, ha aumentado la concienciación pública sobre la violencia: si bien esto, afortunadamente, ha animado a muchas mujeres a buscar ayuda, también ha llevado a una peligrosa simplificación del problema, en detrimento de la víctima. Me refiero a numerosos programas de televisión y artículos científicos que enumeran las características del agresor, la dinámica entre agresor y víctima, y las conductas que la víctima "debería" adoptar para protegerse.

A menudo, todo esto se presenta como una especie de "receta" fácil de seguir, pero no es así. Muchas víctimas de la violencia se sienten tontas por no haber comprendido, por no haber previsto o por haberse quedado a pesar de todo.

En los grupos de apoyo mutuo, debe crearse un ambiente completamente diferente: debe quedar claro lo difícil que es "aplicar" esa fórmula. La persona facilitadora debe proteger la dinámica grupal evitando conflictos y juicios. Cada historia debe ser acogida y protegida frente a valoraciones derivadas de las experiencias de otras personas.

El rol de quien facilita consiste simplemente en escuchar y animar con delicadeza a quienes tienen dificultades para participar, sin ejercer presión. También debe gestionar el tiempo de manera eficaz para que todas las personas tengan la oportunidad de hablar, respetando al mismo tiempo a quienes prefieren guardar silencio durante la sesión. Con el tiempo, puede animarse gradualmente a las personas más reservadas a compartir sus ideas.

Es importante evitar situaciones en las que solo hablan unas pocas personas o en las que surgen líderes. Los grupos de apoyo mutuo se basan en un funcionamiento democrático.

En los grupos de apoyo mutuo, es fundamental cultivar un clima de confianza y protección mutua: la historia de cada persona es como una flor delicada y valiosa que debe tratarse con cuidado. Si bien los juicios directos son poco frecuentes, algunas personas pueden sugerir involuntariamente que su cronograma o enfoque para afrontar el problema constituye el estándar, lo que puede hacer que otras se sientan incapaces. La persona facilitadora debe tener en cuenta que los tiempos personales varían considerablemente.

Se dará un momento para tomar conciencia y aceptar la situación de violencia, un momento para alzar la voz, un momento para pedir ayuda y un momento, quizás el más difícil, para distanciarse de la situación y tomar decisiones



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



dolorosas, como la separación o la denuncia. Algunas personas son incapaces de tomar distancia en absoluto y esa dificultad también debe ser reconocida.

Quien facilita el grupo debe evitar que aparezcan consejos del tipo “deberías hacer esto” o “tienes que hacer aquello”. En cambio, debe recalcar que cada proceso es válido porque cada historia es única y cada persona tiene su propia manera de vivir y afrontar el problema. Lo mismo se aplica a la cantidad de información que cada persona decide compartir: algunas pueden necesitar entrar en detalles, mientras que otras pueden preferir ser más reservadas.

Durante el intercambio de experiencias, la persona facilitadora modera activamente la comunicación y reconduce el tema si las conversaciones se desvían demasiado. ¿En qué debe centrarse la atención? En la historia de cada persona, sus emociones y los recursos que ha utilizado para reconocer y abordar el problema. Deben evitarse el cotilleo, las conversaciones superficiales y los juicios de valor.

Quien facilita también debe garantizar un ambiente de respeto, empatía y confianza. La privacidad es, por supuesto, un elemento fundamental para que las personas puedan abrirse y compartir sus experiencias.

Otro aspecto esencial es la creación de una nueva red social. Un grupo de apoyo mutuo representa una oportunidad para construirla: la persona facilitadora debe fomentar las relaciones entre quienes participan fuera de las reuniones programadas, quizás organizando diversas actividades recreativas.

Las víctimas de violencia suelen experimentar un profundo aislamiento. A veces, esto se debe a la vergüenza: se aíslan para evitar tener que explicar lesiones, limitaciones o dinámicas relacionales. Otras veces, lo hacen para evitar factores externos que podrían empeorar la situación en el hogar y desencadenar la ira del agresor. Pensemos, por ejemplo, en la violencia vinculada a los celos, la hipersensibilidad o las comparaciones con la vida de otras personas.

En otras ocasiones, el aislamiento surge a raíz de la decisión de separarse o de denunciar la violencia sufrida. Esto puede implicar la pérdida de vínculos con familiares, amistades e incluso con el entorno laboral.

5.3. Seguimiento y evaluación de la eficacia del apoyo

Como se mencionó anteriormente, quienes facilitan los grupos deben participar regularmente en espacios de supervisión entre pares –conocidos



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:

Un sistema integral de apoyo para las víctimas de violencia de género.

N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033



comúnmente como intervisión a nivel local, provincial o regional. Estas reuniones ofrecen un espacio valioso para compartir actualizaciones sobre el progreso de los grupos, analizar desafíos y mantenerse al tanto de avances relacionados con las sesiones que se estén organizando.

Los grupos de apoyo mutuo suelen seguir un enfoque o filosofía compartida que define su funcionamiento. Por ejemplo, los grupos de personas en tratamiento de alcoholismo suelen inspirarse en la metodología desarrollada por Hudolin, que ofrece un marco coherente tanto para quienes facilitan como para quienes participan. La eficacia de este enfoque no se limita a un conjunto de técnicas, sino que reside en una perspectiva emocional y relacional más profunda, que guía la manera en que se interactúa con el grupo y con las problemáticas abordadas.

En el contexto de los grupos de apoyo a víctimas de violencia de género, adoptar un marco común similar puede resultar muy beneficioso. Permite desarrollar una mentalidad compartida y una mayor preparación emocional al abordar temas delicados y complejos. Este "protocolo" no debe entenderse como un reglamento rígido, sino como una filosofía de referencia: un conjunto de valores, actitudes y estrategias relacionales que orientan el rol de quienes facilitan dentro del grupo.

Las reuniones de supervisión entre pares también son momentos clave para reflexionar sobre la práctica, intercambiar ideas y buscar apoyo entre personas que enfrentan desafíos similares. Estos encuentros pueden incluir debates sobre dinámicas grupales, dificultades para mantener la participación y posibles motivos por los que algunas personas abandonan el proceso. Crear este espacio de reflexión colectiva contribuye a mejorar la calidad y la continuidad del apoyo ofrecido, al tiempo que fortalece la red de personas facilitadoras de la que dependen los grupos de apoyo mutuo.



FADO

Encontrar ayuda, brindar apoyo:
Un sistema integral de apoyo para las víctimas
de violencia de género.
N.º de referencia del proyecto: 2024-1-FR01-KA220-
ADU-000255033



6. Bibliografía

- [1] Maguire L., 1983 *Understanding social networks*, Sage Publications, Newbury Park, 1983.
- [2] Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health*, 20(4), 392-411
- [3] H. Levy, *Self-help groups: Types and psychological processes*, in *Journal of Applied Behavioral Science*, 1976
- [4] Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4), 392-401.
- [5] Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443-450.
- [6] Ibid.
- [7] Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134-141
- [8] Lieberman M.A., "Analyze change mechanisms in groups", in Lieberman M.A., Borman L. (eds.), *Self-Help groups for coping with crisis*, Jossey-Bass, San Francisco, 1979.
- [9] Solomon, Op.cit
- [10] Repper, J., & Carter, T, OP.cit
- [11] (Mead et al., Op. cit

Derechos de autor y licencia de uso

© 2025 Consorcio FADO. Todos los derechos reservados.



Este material de formación se elaboró en el marco del proyecto Erasmus+ "FADO: Finding Assistance, Delivering Outreach", cofinanciado por la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención n.º 2024-1-FR01-KA220-ADU-000255033.

Salvo que se indique lo contrario, todo el contenido de esta publicación está bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

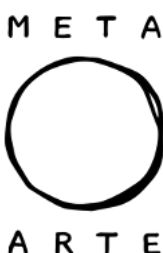
Usted es libre de:

- **Compartir**— copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- **Adaptar**— remezclar, transformar y desarrollar el material

bajo los siguientes términos:

- **Atribución**— Debe dar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios.
- **No comercial**— No está permitido utilizar este material con fines comerciales.
- **Compartir igual**— Si remezcla, transforma o crea obras derivadas del material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia.

Para ver una copia de esta licencia, visite: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

¡FELICIDADES!

¡Has completado el
quinto módulo del
Itinerario FADO!

Para acabar,
te proponemos realizar una
[prueba de evaluación.](#)

FADO es más que un proyecto: es un movimiento
para la transformación social.

A través del teatro, damos voz a quienes no la tienen
y creamos caminos hacia la sanación y el empoderamiento.

¡Sé parte del cambio!

Para más información:

Visita nuestro sitio web fado-project.eu

Síguenos

