

GUÍA BREVE PARA LA

# Creación y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua: GAM en Posvención del Suicidio



**Elabora:**

Federación Salud Mental Castilla y León  
Paseo Hospital Militar nº 36 1ª Planta  
47006 Valladolid

T. 983 301 509  
info@saludmentalcyll.org  
www.saludmentalcyll.org

**Diseña:**

Miguel Díez. Estudio de diseño

**Año:** 2025

**Asistencia Técnica:**

ISNISS Psicología y Formación. Luis Fernando López Martínez y Eva M<sup>a</sup> Carretero García.

---

*La presente Guía se ha realizado en el marco del Proyecto de Prevención del Suicidio “Segundas Oportunidades”, que ha contado con el apoyo y financiación, a través de la convocatoria de Ayudas a Proyectos Sociales 2023, de la Fundación Mutua Madrileña.*

---

**Licencia de uso:**

Guía Breve para la Creación y Gestión de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) en Posvención del Suicidio, está bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0© 2 por Federación Salud Mental Castilla y León

## 1. Introducción

El suicidio es **un fenómeno complejo y multifactorial** que afecta profundamente a las personas cercanas a quienes han fallecido por esta causa. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **cada suicidio afecta significativamente a un promedio de entre 6 y 10 personas cercanas**, conocidas como supervivientes del suicidio. Estos **supervivientes** experimentan un proceso de duelo que difiere del duelo convencional debido a factores como el estigma, la culpa, la vergüenza y el cuestionamiento constante de lo que pudo haber hecho para prevenir la tragedia.

En este contexto, los **Grupos de Ayuda Mutua (GAM)** se consolidan como una herramienta clave para abordar las necesidades específicas de las personas en duelo por suicidio. Estos grupos ofrecen un **entorno seguro y comprensivo** donde las personas pueden compartir sus experiencias, recibir apoyo emocional y aprender estrategias para afrontar el dolor. Además, los GAM fomentan la construcción de **redes de apoyo** que mitigan el aislamiento social, común entre las personas que enfrentan este tipo de duelo.

La relevancia de los GAM radica en su enfoque único basado en el apoyo mutuo. Este enfoque permite a las personas encontrar **comprensión y empatía** a través de la interacción con otros que han vivido experiencias similares. Los GAM no solo facilitan la **validación emocional**, sino que también ayudan a **reducir el impacto del estigma** y promueven la recuperación psicosocial de las personas supervivientes.

Por otro lado, los GAM representan una estrategia crucial en la **posvención** del suicidio, ya que contribuyen a prevenir complicaciones emocionales, como el duelo complicado o la aparición de pensamientos suicidas en las personas supervivientes. Este **enfoque integral** de la posvención busca no solo abordar las consecuencias inmediatas de la pérdida, sino también promover un proceso de **duelo saludable y adaptativo** a largo plazo.

Finalmente, los GAM tienen un papel transformador no solo en la vida de las personas supervivientes, sino también en la comunidad en general. Al fomentar la conversación abierta sobre el suicidio y el duelo, estos grupos

contribuyen a **desmantelar el tabú y el silencio** que históricamente han rodeado a este tema, promoviendo así una mayor conciencia y comprensión sobre el impacto del suicidio en la sociedad.

Esta guía, elaborada en el marco del **proyecto de prevención del suicidio “Segundas Oportunidades”** impulsado por la **Federación Salud Mental Castilla y León** con el apoyo de la **Fundación Mutua Madrileña**, tiene como propósito servir como un recurso práctico para la creación y gestión de GAM en posvención del suicidio, proporcionando herramientas y estrategias que permitan establecer grupos efectivos, sostenibles y significativos para sus participantes.



## 2. ¿Qué es un GAM?

Un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es un **espacio colectivo de apoyo** diseñado para reunir a personas que comparten una experiencia de vida significativa, como la pérdida de un ser querido por suicidio. Su principal propósito es proporcionar un **entorno seguro, acogedor y no juzgador**, donde las personas puedan **expresar sus emociones, compartir sus historias y recibir apoyo emocional** de quienes han atravesado o están atravesando situaciones similares. A diferencia de las terapias tradicionales, los GAM no están necesariamente liderados por profesionales de la salud mental, aunque pueden ser facilitados o supervisados por personas capacitadas que aseguren su funcionamiento adecuado. La esencia de estos grupos radica en la **reciprocidad**, ya que todas las personas participantes contribuyen y se benefician del apoyo colectivo.

### El propósito de un GAM

El objetivo central de los GAM es ofrecer un lugar donde sus integrantes puedan encontrar consuelo, empatía y comprensión en un ambiente de respeto mutuo. Este apoyo mutuo se basa en la **experiencia compartida**, que actúa como una fuente de **validación emocional y normalización de sentimientos**. En el contexto del duelo por suicidio, los GAM abordan necesidades únicas, como el manejo de la culpa, el estigma y las preguntas persistentes que suelen acompañar este tipo de pérdida. Además, fomentan un proceso de sanación emocional al proporcionar herramientas para afrontar el dolor y reconstruir la vida tras la pérdida.

### Elementos clave de un GAM

- **Composición inclusiva.** Los GAM están abiertos a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido por suicidio, como familiares, amistades cercanas y otras personas afectadas. Este enfoque inclusivo garantiza que cualquier persona en duelo pueda encontrar apoyo dentro del grupo. La diversidad de participantes en términos de edad, género y relación con la persona fallecida enriquece las discusiones y perspectivas compartidas.
- **Espacio seguro y respetuoso.** Uno de los principios fundamentales de un GAM es la creación de un ambiente donde las personas participantes se sientan cómodas para expresar sus pensamientos y emociones sin miedo al juicio. Esto incluye la confidencialidad como norma básica y el compromiso de todas las personas del grupo de respetar las experiencias individuales.
- **Participación activa y recíproca.** En un GAM, cada integrante tiene la oportunidad de compartir y escuchar. La dinámica del grupo fomenta una interacción equilibrada,

donde todas las voces son valoradas y se evita que una persona monopolice las discusiones. Este modelo horizontal promueve un sentido de igualdad y pertenencia.

- **Apoyo basado en la experiencia compartida.** La experiencia de haber enfrentado una pérdida similar crea un lazo de conexión profunda entre las personas participantes. A través de historias, reflexiones y vivencias, el grupo se convierte en una fuente de fortaleza y aprendizaje mutuo. Este enfoque basado en la autoayuda resalta que las personas en duelo pueden ser agentes activos de su propia recuperación y la de las demás.

### Dinámica de los GAM

Los GAM funcionan mediante **reuniones regulares** que pueden ser semanales, quincenales o mensuales, según las necesidades del grupo. Durante estas sesiones, se desarrollan actividades estructuradas o discusiones abiertas que giran en torno a temas como el manejo del duelo, la validación de emociones y la superación de retos asociados con la pérdida. Cada sesión comienza y termina de manera formal, lo que proporciona un **marco organizado para las interacciones**. La estructura y el formato de las reuniones pueden variar, adaptándose a las preferencias y dinámicas del grupo.

### Beneficios de participar en un GAM

- **Reducción del aislamiento social.** Las personas en duelo por suicidio a menudo enfrentan un estigma social que las lleva al aislamiento. Los GAM ayudan a romper esta barrera al proporcionar un espacio donde el duelo es comprendido y validado, fomentando una conexión significativa entre las personas participantes.
- **Validación emocional y empoderamiento.** La oportunidad de compartir sentimientos con personas que han pasado por experiencias similares ayuda a las personas participantes a normalizar sus emociones. Este proceso fomenta la autocompasión y la aceptación, aspectos esenciales para la sanación emocional.
- **Aprendizaje y estrategias de afrontamiento.** En un GAM, las personas integrantes pueden aprender estrategias prácticas y efectivas para manejar el dolor, lidiar con la culpa y superar los desafíos del duelo. Estas herramientas provienen tanto de la experiencia personal como del intercambio colectivo.
- **Fortalecimiento de la resiliencia.** Al compartir historias de superación y momentos de vulnerabilidad, los GAM inspiran esperanza y refuerzan la resiliencia en sus integrantes. Este fortalecimiento emocional ayuda a las personas participantes a reconstruir su vida y a encontrar un nuevo propósito tras la pérdida.

## El papel de los GAM en la posvención del suicidio

Los GAM son una pieza clave en la **posvención del suicidio**, ya que no solo ayudan a las personas supervivientes a procesar su duelo, sino que también contribuyen a **prevenir complicaciones emocionales y psicológicas**. Al promover la conexión social y ofrecer un espacio seguro para compartir, estos grupos mitigan el impacto negativo del estigma y facilitan un proceso de recuperación más saludable. Además, los GAM son un medio para **transformar el dolor individual en una experiencia colectiva de resiliencia y aprendizaje mutuo**, creando un legado de apoyo y comprensión en la comunidad.

*Un GAM es mucho más que un espacio de reunión. Es una comunidad de apoyo, un refugio emocional y una plataforma para la sanación y el empoderamiento colectivo. Su diseño flexible y su enfoque centrado en la experiencia compartida lo convierten en una herramienta poderosa para enfrentar el duelo por suicidio de manera colaborativa y transformadora.*



## 3. Pasos para crear un GAM

La creación de un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) en el contexto del duelo por suicidio es un proceso que requiere planificación cuidadosa, sensibilidad y un enfoque centrado en las necesidades específicas de las personas afectadas. A continuación, se describen los pasos clave para establecer un GAM efectivo, sostenible y significativo.

### Evaluar la necesidad comunitaria

Antes de iniciar un GAM, es esencial comprender si existe una necesidad real en la comunidad. Esto implica:

- Realizar una investigación preliminar, como encuestas o consultas con organizaciones locales, para determinar el número de personas afectadas por el suicidio.
- Identificar las carencias de apoyo disponibles en la comunidad, como la falta de recursos de salud mental especializados o espacios de reunión para personas en duelo.
- Considerar la aceptación cultural y social de un grupo de esta naturaleza para anticipar posibles desafíos y resistencias.

*La evaluación adecuada garantiza que el grupo sea relevante y esté alineado con las necesidades y expectativas de sus posibles integrantes.*

### Seleccionar personas facilitadoras cualificadas

El éxito de un GAM depende en gran medida de sus facilitadoras. Aunque no es obligatorio que sean profesionales de la salud mental, deben poseer ciertas habilidades clave:

- **Empatía y sensibilidad.** Ser capaces de comprender y responder a las emociones de las personas participantes sin emitir juicios.
- **Formación en manejo del duelo.** Tener conocimientos básicos sobre el duelo por suicidio, sus particularidades y estrategias para facilitar conversaciones difíciles.
- **Habilidades en manejo de grupos.** Ser capaces de fomentar la participación equitativa y manejar dinámicas grupales complejas, como conflictos o silencios prolongados.

*Es importante que las personas facilitadoras también cuenten con el apoyo necesario para gestionar el impacto emocional que puede tener su rol.*

### Definir el tipo de grupo

Existen diferentes formatos para un GAM, cada uno con ventajas y desafíos específicos:

- **Grupos cerrados.** Compuestos por un número fijo de participantes que asisten durante un periodo determinado. Son ideales para quienes buscan un entorno predecible y estable.
- **Grupos abiertos.** Permiten la entrada y salida flexible de participantes. Este formato es útil para quienes necesitan apoyo continuo o no pueden comprometerse a largo plazo.
- **Grupos online.** Utilizan plataformas digitales para superar barreras geográficas. Son especialmente efectivos para personas que viven en áreas rurales o que prefieren la privacidad de un entorno virtual.

*La elección del tipo de grupo debe basarse en las características de la comunidad y las preferencias de las personas participantes.*



## Establecer un espacio seguro

El entorno físico o virtual del GAM debe promover la confianza y la comodidad. Para ello:

- **Espacios físicos.** Elegir lugares accesibles, privados y acogedores, con asientos cómodos y un ambiente tranquilo.
- **Espacios virtuales.** Utilizar plataformas seguras y fáciles de usar que garanticen la privacidad de las conversaciones.
- **Garantizar la confidencialidad** mediante acuerdos claros que refuercen el compromiso de todas las personas participantes de mantener en privado lo compartido en el grupo.

*Un espacio seguro es fundamental para que las personas se sientan cómodas al expresar sus emociones más íntimas.*

## Crear normas grupales

Las normas grupales son esenciales para estructurar las interacciones y garantizar un ambiente de respeto y apoyo mutuo. Estas normas deben incluir:

- **Confidencialidad:** Todo lo compartido en el grupo debe permanecer dentro del grupo.
- **Respeto mutuo:** Escuchar sin interrumpir y abstenerse de emitir juicios o críticas.
- **Equidad en el tiempo de palabra:** Asegurar que todas las personas tengan la oportunidad de participar y ser escuchadas.

*Las normas deben ser consensuadas al inicio y revisadas periódicamente para adaptarse a las dinámicas del grupo.*

## Reclutar y preparar participantes.

La convocatoria para un GAM debe ser inclusiva y accesible, utilizando estrategias como:

- Colaborar con hospitales, centros de salud mental y organizaciones comunitarias para difundir información sobre el grupo.
- Diseñar materiales promocionales que expliquen el propósito del GAM, los beneficios de participar y los detalles logísticos.
- Realizar sesiones informativas previas para aclarar dudas y asegurar que las personas interesadas comprendan el compromiso necesario.

## Definir la estructura de las reuniones.

La estructura de las reuniones debe ser clara y consistente, con un enfoque en:

- **Inicio.** Bienvenida, presentación de nuevas personas integrantes (si aplica) y revisión de normas.
- **Desarrollo.** Espacio para compartir experiencias y realizar actividades guiadas, como ejercicios narrativos o reflexiones grupales.
- **Cierre.** Resumen de los puntos tratados, reflexiones finales y propuestas para la siguiente reunión.

*Una estructura bien definida ayuda a mantener el enfoque y la productividad de las sesiones.*

## Promover la sostenibilidad del grupo.

Para garantizar la continuidad del GAM, es importante:

- Desarrollar estrategias de financiación, como solicitar subvenciones o colaboraciones con entidades locales.
- Crear un sistema de evaluación continua para recoger retroalimentación y ajustar las dinámicas según las necesidades emergentes de las personas participantes.
- Involucrar a las personas integrantes en la toma de decisiones para fomentar el sentido de pertenencia y compromiso con el grupo.

## Prepararse para retos comunes.

El manejo de conflictos o situaciones difíciles es parte del rol de las personas facilitadoras. Han de estar preparadas para:

- Gestionar conflictos entre participantes de manera respetuosa y constructiva.
- Reconocer cuándo una persona necesita apoyo profesional adicional y derivarla a los recursos adecuados.

La creación de un GAM es un acto de compasión y compromiso que puede transformar vidas. Al seguir estos pasos, es posible construir un espacio donde las personas en duelo por suicidio encuentren **apoyo, fortaleza y esperanza** en su camino hacia la **recuperación emocional**.

## 4. Rol de las personas facilitadoras

El rol de las personas facilitadoras en un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es fundamental para garantizar su correcto funcionamiento, promover un ambiente seguro y propiciar una dinámica de apoyo mutuo. Las personas facilitadoras actúan como **guías, moderadoras y puntos de referencia** para las personas participantes, asegurando que el grupo cumpla con sus objetivos principales: ofrecer un espacio de comprensión, empatía y validación emocional. Aunque no necesariamente deben ser profesionales de la salud mental, es esencial que posean ciertas **habilidades, conocimientos y actitudes** que les permitan desempeñar su rol de manera efectiva.

### Funciones principales de una persona facilitadora

- **Crear y mantener un ambiente seguro.** Las personas facilitadoras tienen la responsabilidad de establecer un entorno de confianza donde las personas participantes puedan compartir sus experiencias y emociones sin temor al juicio o a la crítica. Esto implica garantizar:
  - Confidencialidad:** Recordar constantemente que todo lo compartido en el grupo debe permanecer en el grupo.
  - Respeto mutuo:** Promover interacciones basadas en la escucha activa, la empatía y la ausencia de juicios.
  - Igualdad:** Asegurarse de que todas las personas tengan la oportunidad de expresarse y participar en igualdad de condiciones.
- **Establecer normas y dinámicas grupales.** Desde el inicio, la persona facilitadora debe trabajar con las personas participantes para consensuar normas claras que regulen las interacciones y promuevan un clima de respeto y apoyo. Además, es su función recordar estas normas y actuar como mediadora cuando se infringen, preservando la armonía grupal.
- **Facilitar el diálogo y la participación.** La persona facilitadora actúa como una moderadora que guía las conversaciones y asegura que todas las personas tengan la oportunidad de hablar si lo desean. Esto implica:
  - Fomentar la participación activa** de personas que pueden sentirse más reservadas.
  - Manejar situaciones** donde una persona monopoliza la conversación, recordando la importancia de la equidad en el tiempo de palabra.

- **Redirigir el enfoque** cuando las discusiones se desvían de los temas centrales del grupo.

- **Identificar y manejar conflictos.** Las personas facilitadoras deben estar preparadas para manejar conflictos que puedan surgir entre las personas participantes. Esto incluye:
  - **Abordar las diferencias de opinión** de manera respetuosa y constructiva.
  - **Reconocer dinámicas dañinas**, como comparaciones de sufrimiento o intentos de invalidar las experiencias de otras, y actuar para detenerlas de inmediato.
  - **Reforzar las normas grupales** para garantizar que el grupo sea un espacio inclusivo y seguro.
- **Reconocer necesidades adicionales.** Una persona facilitadora debe ser capaz de identificar cuándo una persona participante necesita apoyo adicional que excede las capacidades del GAM, como atención profesional. En estos casos, es importante derivarla a recursos comunitarios o especialistas que puedan brindarle la ayuda necesaria.





## Habilidades y competencias clave

- **Empatía y sensibilidad.** Las personas facilitadoras deben mostrar empatía genuina y una actitud abierta hacia las emociones y experiencias de las personas participantes. La capacidad de escuchar sin juzgar es esencial para fomentar un ambiente de confianza.
- **Comunicación efectiva.** Saber comunicar ideas con claridad, moderar discusiones y proporcionar retroalimentación constructiva son habilidades esenciales para mantener la cohesión del grupo y facilitar el flujo de la conversación.
- **Manejo de grupos.** Las personas facilitadoras necesitan habilidades para gestionar dinámicas grupales complejas, promoviendo el equilibrio en la participación y resolviendo problemas de manera colaborativa.
- **Autocontrol y manejo emocional.** Es crucial que las personas facilitadoras gestionen sus propias emociones y eviten proyectarlas en el grupo. También deben ser capaces de mantenerse calmadas en situaciones tensas o emocionalmente intensas.
- **Capacitación en duelo y suicidio.** Aunque no es obligatorio que sean profesionales de la salud mental, las personas facilitadoras deben estar formadas en temas relacionados con el duelo por suicidio, sus particularidades y las dificultades emocionales asociadas.

## Retos comunes y cómo abordarlos

- **Monopolización de la conversación.** Si una persona acapara el tiempo de palabra, la persona facilitadora debe intervenir de manera respetuosa para recordar la importancia de la participación equitativa. Esto puede incluir frases como: “Es importante que todos tengamos la oportunidad de compartir”.
- **Comparaciones de sufrimiento.** Las comparaciones pueden invalidar las experiencias de otras personas. La persona facilitadora debe enfatizar que cada duelo es único y no necesita ser medido o comparado.
- **Silencios prolongados.** Los silencios no siempre son negativos; pueden reflejar un momento de reflexión o procesamiento emocional. Sin embargo, si el silencio se percibe como incómodo, la persona facilitadora puede utilizar preguntas abiertas o sugerir temas para reanudar la conversación.
- **Conflictos interpersonales.** Si surgen desacuerdos, la persona facilitadora debe actuar rápidamente para reconducir la conversación hacia un diálogo respetuoso, utilizando las normas grupales como guía.

## Apoyo y autocuidado de las personas facilitadoras

Debido a la carga emocional que implica liderar un GAM, es fundamental que las personas facilitadoras también cuiden de su propio bienestar. Esto incluye:

- **Supervisión profesional:** Participar en grupos de supervisión para discutir desafíos y recibir orientación.
- **Red de apoyo.** Contar con colegas o mentores con quienes puedan compartir sus experiencias y obtener apoyo.
- **Prácticas de autocuidado.** Dedicar tiempo a actividades que promuevan su bienestar emocional y físico, como la meditación, el ejercicio o el descanso adecuado.

*Las personas facilitadoras son el eje central de los GAM, ya que su liderazgo y habilidades impactan directamente en la efectividad del grupo. Su capacidad para crear un ambiente seguro, gestionar dinámicas grupales y responder a las necesidades emocionales de las personas participantes convierte a los GAM en espacios transformadores para quienes enfrentan el duelo por suicidio. Este rol, aunque desafiante, es profundamente significativo y gratificante.*

## 5. Metodología de las reuniones

La metodología de las reuniones en un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es fundamental para garantizar que las sesiones sean efectivas, estructuradas y centradas en los objetivos del grupo. Estas reuniones deben proporcionar un espacio seguro y organizado que fomente la participación, el apoyo mutuo y la validación emocional de todas las personas participantes. A continuación, se describen los aspectos clave para estructurar y llevar a cabo reuniones exitosas en un GAM dirigido a personas en duelo por suicidio.

### Estructura básica de las reuniones

Una reunión bien estructurada permite a las personas participantes sentirse cómodas y comprendidas. Se recomienda dividir las reuniones en tres etapas principales: apertura, desarrollo y cierre.

#### 1. Apertura

- **Bienvenida.** La persona facilitadora comienza dando la bienvenida a todas las presentes y, si es necesario, realiza una breve presentación para nuevas integrantes. Esto ayuda a generar confianza y familiaridad.
- **Revisión de normas.** Es útil recordar las normas del grupo al inicio de cada sesión para reforzar la confidencialidad, el respeto mutuo y la igualdad en el tiempo de participación.
- **Chequeo emocional breve.** Cada persona participante puede compartir cómo se siente ese día en una frase o palabra, lo que ayuda a identificar necesidades emocionales específicas y a crear un ambiente de apertura.

#### 2. Desarrollo

- **Compartir experiencias.** El núcleo de la reunión consiste en ofrecer espacio para que las personas participantes compartan sus sentimientos, historias o reflexiones sobre su proceso de duelo. La persona facilitadora asegura que todas tengan la oportunidad de participar si lo desean.
- **Técnicas específicas.** Se pueden integrar actividades guiadas que promuevan el apoyo emocional y el aprendizaje colectivo, como:
  - **Ejercicios narrativos:** Escribir o hablar sobre recuerdos, emociones o pensamientos relacionados con la pérdida.

- **Dinámicas grupales:** Actividades que refuercen la cohesión y permitan a las personas explorar sus emociones en un entorno seguro.

- **Validación emocional:** La persona facilitadora utiliza técnicas de escucha activa y validación para reforzar el respeto y la empatía en el grupo.

- **Temas específicos:** Cada sesión puede abordar un tema central, por ejemplo manejar la culpa, lidiar con fechas significativas o enfrentar el estigma del suicidio.

#### 3. Cierre

- **Reflexión grupal.** Se invita a las personas participantes a expresar sus pensamientos finales sobre la sesión. Esto ayuda a consolidar aprendizajes y reflexiones.
- **Actividad de cierre.** Una breve actividad de relajación, como ejercicios de respiración o un mensaje positivo, puede ayudar a las personas a salir del encuentro con una sensación de calma y apoyo.
- **Información sobre la próxima reunión.** La persona facilitadora recuerda la fecha, hora y tema de la siguiente sesión.

### Duración y frecuencia de las reuniones

La duración recomendada para cada reunión es de 1'5 a 2 horas, dependiendo del número de personas participantes y la dinámica del grupo. Este tiempo permite un desarrollo adecuado sin que la sesión se vuelva excesivamente agotadora emocionalmente.

La frecuencia ideal es semanal o quincenal, dependiendo de las necesidades y disponibilidad de las personas participantes. Las reuniones regulares fomentan la continuidad del grupo y refuerzan los lazos de apoyo mutuo.

### Dinámicas y actividades propuestas

- **Ejercicios de presentación y cohesión.** Al inicio de cada ciclo grupal, se pueden realizar actividades que ayuden a las personas participantes a conocerse mejor y sentirse integradas. Ejemplo: cada persona comparte una breve descripción de lo que espera del grupo o una frase que refleje su estado emocional.
- **Dinámicas de reflexión.** Actividades que fomenten la exploración emocional, como escribir una carta al ser querido fallecido o dibujar un símbolo que represente sus sentimientos actuales. Estas actividades permiten procesar el duelo de forma creativa y personalizada.

- **Ejercicios de validación emocional.** A través de técnicas de escucha activa, se refuerzan las emociones expresadas por las personas participantes. Por ejemplo, la persona facilitadora puede usar frases como: “Es comprensible que te sientas así después de lo que has vivido” o “Lo que compartes es valioso para el grupo”.
- **Temas específicos para el duelo por suicidio.** Cada sesión puede abordar un tema relevante, como:
  - Cómo manejar la culpa y el autocuestionamiento.
  - Cómo enfrentar fechas significativas (aniversarios, cumpleaños, festividades).
  - Estrategias para responder al estigma social y comentarios insensibles.

### Manejo de posibles dificultades en las reuniones

- **Participación inactiva.** Algunas personas pueden sentirse reticentes a hablar. La persona facilitadora debe respetar su ritmo, ofreciendo oportunidades para participar sin presionarlas. Ejemplo: “Si alguien más desea compartir algo, este es un buen momento, pero no es obligatorio”.
- **Monopolización del tiempo.** Si una persona acapara la conversación, la persona facilitadora debe intervenir respetuosamente para equilibrar la participación. Ejemplo: “Gracias por compartir, ahora vamos a escuchar a otras personas”.
- **Silencios prolongados.** Los silencios no siempre son negativos; pueden reflejar momentos de introspección. Si

el silencio se alarga demasiado, la persona facilitadora puede introducir una pregunta abierta para retomar la conversación. Ejemplo: “¿Alguien más quisiera compartir cómo se ha sentido esta semana?”

- **Conflictos entre participantes.** En caso de desacuerdos, la persona facilitadora debe recordar las normas grupales y reconducir la conversación hacia un diálogo respetuoso. Ejemplo: “Recordemos que aquí respetamos todas las experiencias y emociones, aunque no siempre estemos de acuerdo”.

### Rol de la persona facilitadora durante las reuniones

La persona facilitadora es un guía que asegura el **cumplimiento de las normas**, fomenta la **participación inclusiva** y maneja las **dinámicas del grupo**. Además, debe estar atenta a las necesidades emocionales de las personas participantes y ofrecer apoyo adicional o derivaciones en caso necesario. Su papel es facilitar, no dirigir, permitiendo que las personas participantes encuentren su propia voz y fortaleza en el proceso grupal.

*La metodología de las reuniones en un GAM no solo proporciona una estructura necesaria para el desarrollo del grupo, sino que también establece un entorno propicio para la sanación colectiva e individual. Una planificación cuidadosa y una ejecución sensible garantizan que estas reuniones sean espacios transformadores donde las personas participantes puedan encontrar consuelo, esperanza y herramientas para afrontar el duelo.*



## 6. Beneficios de los GAM

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) ofrecen una amplia gama de beneficios a las personas que participan en ellos, especialmente a quienes atraviesan el duelo por suicidio. Estos grupos están diseñados para proporcionar un espacio único de **apoyo mutuo** que fomente la validación emocional, la comprensión compartida y el fortalecimiento personal. En el contexto del duelo por suicidio, los GAM son una herramienta clave para la recuperación emocional y la construcción de resiliencia. A continuación, se detallan los beneficios más relevantes de estos grupos.

### Reducción del aislamiento social

El duelo por suicidio conlleva a menudo una profunda sensación de aislamiento, amplificada por el estigma social asociado a esta forma de pérdida. Muchas personas en duelo enfrentan dificultades para compartir su dolor con familiares y amistades, temiendo ser incomprendidas o juzgadas. Los GAM ayudan a combatir este aislamiento al crear un entorno seguro y solidario, donde las personas participantes pueden conectar con otras que han vivido experiencias similares.

- **Creación de vínculos significativos.** Al compartir experiencias y emociones, las personas integrantes del grupo desarrollan relaciones basadas en la empatía y la comprensión mutua.
- **Sentido de comunidad.** Los GAM refuerzan el sentimiento de pertenencia, proporcionando un espacio donde las personas se sienten acompañadas en su proceso de duelo.

### Validación emocional

El duelo por suicidio está cargado de emociones intensas, como culpa, vergüenza, rabia y confusión, que a menudo son difíciles de expresar en otros entornos. En los GAM, estas emociones son validadas y aceptadas sin juicio, lo que permite a las personas participantes sentirse comprendidas y apoyadas.

- **Reconocimiento del dolor.** Escuchar y ser escuchado por personas con experiencias similares ayuda a normalizar las emociones y pensamientos propios del duelo.
- **Alivio emocional.** Expresar sentimientos en un entorno seguro reduce la carga emocional y contribuye a procesar el dolor de manera más saludable.

### Desarrollo de estrategias de afrontamiento

A través del intercambio de experiencias y aprendizajes, las personas participantes en un GAM adquieren herramientas prácticas y emocionales para enfrentar los retos del duelo. Este aprendizaje colectivo les permite explorar nuevas formas de manejar las dificultades asociadas con la pérdida.

- **Compartir recursos.** Los integrantes del grupo pueden ofrecer sugerencias sobre cómo enfrentar fechas significativas, lidiar con el estigma o manejar la culpa.
- **Fortalecimiento de habilidades emocionales.** Los GAM ayudan a las personas participantes a desarrollar habilidades como la resiliencia, la gestión del estrés y la comunicación efectiva.

### Inspiración de esperanza

El duelo por suicidio puede parecer abrumador y sin salida para muchas personas, especialmente en las primeras etapas. Los GAM son un recordatorio poderoso de que la recuperación es posible, al mostrar ejemplos de resiliencia y crecimiento en otras personas participantes.

- **Modelos positivos.** Las personas que han avanzado en su proceso de duelo pueden servir como inspiración para quienes se encuentran en etapas más iniciales.
- **Perspectiva de futuro.** Los GAM ayudan a las personas participantes a visualizar un camino hacia la sanación, fortaleciendo su confianza en su capacidad para reconstruir su vida.

### Reducción del estigma

El suicidio es un tema rodeado de estigma, lo que a menudo dificulta que las personas en duelo busquen apoyo o hablen abiertamente sobre su pérdida. Los GAM son espacios libres de prejuicios, donde el diálogo abierto sobre el suicidio es bienvenido y alentado.

- **Normalización del duelo.** Compartir experiencias en un entorno seguro ayuda a romper el silencio y el tabú en torno al suicidio.
- **Educación y sensibilización.** Las conversaciones grupales permiten a las personas participantes aprender más sobre el duelo por suicidio, lo que les ayuda a desafiar creencias negativas y a desarrollar una perspectiva más compasiva hacia sí mismas y los demás.

## Fortalecimiento de la resiliencia

A medida que las personas participan en el GAM, desarrollan habilidades y recursos internos que las capacitan para afrontar mejor los desafíos de su proceso de duelo. Esto no solo les ayuda a lidiar con su pérdida, sino también a enfrentar futuras adversidades con mayor fortaleza.

- **Reconstrucción personal.** Los GAM facilitan un proceso de autodescubrimiento donde las personas pueden redefinir su identidad y propósito tras la pérdida.
- **Apoyo continuo.** La participación regular en un GAM proporciona una red de apoyo estable que contribuye al fortalecimiento emocional a largo plazo.

## Transformación personal y colectiva

El impacto de los GAM va más allá del nivel individual, ya que también pueden promover cambios positivos en la comunidad. Las personas participantes a menudo se convierten en agentes de cambio, utilizando sus experiencias para crear conciencia y desafiar el estigma asociado al suicidio.

- **Activismo social.** Algunas personas encuentran en el GAM una plataforma para abogar por políticas y programas que mejoren la prevención del suicidio y el apoyo a las personas supervivientes.
- **Impacto comunitario.** Los GAM fomentan una cultura de empatía y solidaridad que beneficia tanto a sus integrantes como a la sociedad en general.

*Los GAM ofrecen una experiencia transformadora para las personas que enfrentan el duelo por suicidio. A través del apoyo mutuo, la validación emocional y el aprendizaje colectivo, estos grupos no solo ayudan a las personas participantes a superar los desafíos inmediatos de su pérdida, sino que también les proporcionan herramientas y conexiones duraderas para una vida más plena y resiliente. Los GAM son, en esencia, un espacio donde el dolor compartido se convierte en fortaleza colectiva y esperanza renovada.*



## 7. Evaluación del grupo

La evaluación de un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) es una práctica fundamental para garantizar que las reuniones cumplan con sus objetivos, respondan a las necesidades de sus participantes y mantengan un impacto positivo a lo largo del tiempo. Un enfoque sistemático de evaluación permite a las personas facilitadoras identificar fortalezas, reconocer áreas de mejora y adaptar dinámicas para maximizar la efectividad del grupo. Este proceso asegura que el GAM no solo sea un espacio de apoyo continuo, sino también un entorno dinámico que evoluciona con las necesidades cambiantes de las personas participantes.

### Importancia de la evaluación

Evaluar regularmente un GAM proporciona beneficios clave:

- **Garantizar relevancia y efectividad.** Las necesidades emocionales y sociales de las personas participantes pueden cambiar con el tiempo, y la evaluación ayuda a adaptar las actividades y temas tratados para mantenerse alineados con estas necesidades.
- **Medir el impacto emocional.** Permite monitorear el progreso de las personas participantes en términos de manejo del duelo, afrontamiento de emociones y fortalecimiento de resiliencia.
- **Fomentar la sostenibilidad.** Una evaluación adecuada asegura que el GAM permanezca útil y atractivo para las personas participantes actuales y futuras.

### Métodos de evaluación

La evaluación de un GAM puede llevarse a cabo a través de diversas herramientas y enfoques, combinando métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una perspectiva completa.

#### • Encuestas de satisfacción

- **Objetivo:** Recoger retroalimentación directa sobre la utilidad y calidad de las reuniones, las dinámicas grupales y la actuación de las personas facilitadoras.
- **Aplicación:** Pueden ser anónimas para fomentar respuestas sinceras. Las preguntas deben ser claras y enfocadas en aspectos específicos, como la percepción del ambiente del grupo, la relevancia de los temas tratados y el nivel de apoyo recibido.
- **Ejemplo:** “¿En qué medida considera que las reuniones le han ayudado a manejar sus emociones relacionadas con el duelo?”

#### • Sesiones de retroalimentación

- **Objetivo:** Crear un espacio para discutir abiertamente lo que funciona bien y qué aspectos podrían mejorarse.
- **Aplicación:** Estas sesiones pueden realizarse al final de cada ciclo de reuniones o trimestralmente. Es importante que la persona facilitadora fomente un ambiente de confianza para que las personas participantes se sientan cómodas compartiendo sus opiniones.
- **Ejemplo de pregunta:** “¿Qué actividades o temas le gustaría explorar en las próximas reuniones?”

#### • Observación de dinámicas grupales.

- **Objetivo:** Evaluar la interacción entre las personas participantes, el nivel de participación y la cohesión grupal.
- **Aplicación:** La persona facilitadora puede realizar observaciones sistemáticas durante las reuniones, prestando atención a factores como la equidad en la participación, la fluidez de las conversaciones y la expresión de emociones.

#### • Revisión de objetivos del GAM.

- **Objetivo:** Analizar si los objetivos definidos al inicio del grupo están siendo alcanzados.
- **Aplicación:** Se puede realizar un balance periódico para verificar si el grupo está logrando metas como fomentar un sentido de comunidad, validar emociones y promover estrategias de afrontamiento.

### Indicadores clave de evaluación

La evaluación debe centrarse en indicadores clave que reflejen el impacto y funcionamiento del grupo. Algunos ejemplos incluyen:

- **Participación activa:** Número de asistentes regulares, nivel de interacción durante las reuniones.
- **Progreso emocional:** Cambios en la forma en que las personas participantes expresan y manejan sus emociones a lo largo del tiempo.
- **Percepción de apoyo:** La medida en que las personas participantes sienten que el grupo es un espacio seguro y útil para ellas.
- **Cohesión grupal:** Nivel de confianza y conexión entre las personas participantes.

## Ajustes y mejoras basados en la evaluación

La evaluación debe conducir a acciones concretas que mejoren la experiencia del grupo. Algunos ajustes comunes incluyen:

- **Revisión de las dinámicas grupales:** Introducir nuevas actividades o técnicas para mantener el interés y abordar temas emergentes.
- **Cambio en la estructura o frecuencia de las reuniones:** Ajustar la duración, el formato o el calendario de las sesiones en función de las preferencias y necesidades expresadas.
- **Capacitación adicional para personas facilitadoras:** Identificar áreas donde las personas facilitadoras puedan mejorar, como manejo de conflictos o profundización en técnicas de validación emocional.

## Documentación y seguimiento

Mantener un registro de las evaluaciones realizadas y los cambios implementados es fundamental para el seguimiento a largo plazo del GAM. Este registro puede incluir:

- Resúmenes de las encuestas de satisfacción.
- Notas de las sesiones de retroalimentación.
- Observaciones sobre el impacto de los cambios realizados.
- Análisis de tendencias en la participación y percepción del grupo.

## Beneficios de la evaluación continua.

- Refuerzo del sentido de pertenencia. La evaluación activa involucra a las personas participantes en la mejora del grupo, reforzando su compromiso y sentido de pertenencia.
- Incremento de la eficacia del grupo. Los ajustes basados en retroalimentación aseguran que el grupo continúe cumpliendo con su propósito de ofrecer apoyo emocional y herramientas prácticas.
- Fomento de la transparencia y confianza. Al compartir los resultados de las evaluaciones y las medidas tomadas, se fomenta un ambiente de apertura y colaboración.

*La evaluación de un GAM es un proceso dinámico que permite adaptarse a las necesidades cambiantes de las personas participantes y mejorar continuamente la calidad del apoyo ofrecido. A través de herramientas como encuestas, retroalimentación y observación, las personas facilitadoras pueden asegurarse de que el grupo permanezca relevante, inclusivo y efectivo en su misión de acompañar a quienes enfrentan el duelo por suicidio.*



## 8. Recursos adicionales

El éxito y la sostenibilidad de un Grupo de Ayuda Mutua (GAM) dependen en gran medida de los recursos disponibles para respaldar tanto a las personas facilitadoras como a las personas participantes. Los recursos adicionales proporcionan herramientas prácticas, educativas y logísticas que enriquecen la experiencia grupal, fomentan la cohesión y aseguran que el GAM sea un espacio efectivo de apoyo y transformación. A continuación, se presentan diversas categorías de recursos que pueden ser útiles en la creación, desarrollo y mantenimiento de un GAM para personas en duelo por suicidio.

### Recursos educativos y formativos

- **Materiales sobre el duelo por suicidio.** Contar con guías, libros, folletos y artículos que expliquen el duelo por suicidio es fundamental para que las personas participantes comprendan mejor sus emociones y procesos. Estos materiales pueden abordar temas como el manejo de la culpa, el estigma asociado al suicidio y estrategias de afrontamiento emocional.
  - Ejemplo de recursos: Guías de organizaciones internacionales como la OMS, publicaciones académicas y materiales elaborados por asociaciones especializadas en salud mental y prevención del suicidio.
- **Formación para personas facilitadoras.** Las personas facilitadoras necesitan capacitación continua para mejorar sus habilidades y conocimientos. Esto incluye formación en temas como:
  - Dinámica grupal.
  - Técnicas de validación emocional.
  - Estrategias para manejar conflictos y crisis emocionales dentro del grupo.
  - Sensibilización sobre los desafíos específicos del duelo por suicidio.
- **Charlas y talleres especializados.** Invitar a expertos en salud mental, duelo o prevención del suicidio a ofrecer talleres o charlas puede enriquecer la experiencia grupal. Estas sesiones pueden abordar temas relevantes y proporcionar herramientas adicionales para las personas participantes.

### Recursos tecnológicos

- **Plataformas para reuniones virtuales.** En caso de que el GAM opere de forma virtual o híbrida, es fundamental

contar con plataformas accesibles, seguras y fáciles de usar, como Zoom, Microsoft Teams o Google Meet. Estas herramientas eliminan barreras geográficas y permiten la inclusión de personas que no pueden asistir físicamente.

- **Bibliotecas digitales.** Crear una colección digital de recursos accesibles para las personas participantes, como artículos, videos, podcasts y ejercicios prácticos sobre el duelo por suicidio. Esto permite a las personas continuar su aprendizaje y reflexión fuera de las reuniones.
- **Grupos en redes sociales o mensajería.** Plataformas como WhatsApp, Telegram o Facebook pueden ser útiles para mantener la comunicación entre reuniones, compartir reflexiones o coordinar actividades futuras. Es importante garantizar que estos espacios mantengan las normas de confidencialidad y respeto del grupo.

### Recursos humanos y logísticos

- **Red de apoyo profesional.** Colaborar con profesionales de la salud mental, como psicología o trabajo social, quienes puedan ofrecer asesoramiento o intervenir en casos donde las personas participantes necesiten apoyo adicional.
- **Espacios físicos.** Si el GAM es presencial, es crucial contar con un lugar adecuado para las reuniones, como salas en centros comunitarios, bibliotecas o instalaciones de asociaciones locales. Este espacio debe ser privado, cómodo y accesible para todas las personas integrantes.
- **Materiales de apoyo para las reuniones.** Recursos como pizarras, rotafolios, hojas de trabajo, bolígrafos y materiales creativos (lápices de colores, papel, etc.) son útiles para actividades interactivas y dinámicas grupales.

### Recursos financieros

- **Subvenciones y donaciones.** Identificar posibles fuentes de financiación, como subvenciones de instituciones públicas, fundaciones privadas o donaciones. Estos recursos pueden cubrir costos operativos, materiales educativos y honorarios para personas facilitadoras externas.
- **Colaboraciones con entidades locales.** Establecer alianzas con organizaciones locales, como hospitales, universidades, ayuntamientos o asociaciones de salud mental, puede facilitar el acceso a recursos logísticos, humanos y económicos.

### Redes de apoyo y comunidad

- **Organizaciones y asociaciones especializadas.** Colabo-



rar con entidades dedicadas a la prevención del suicidio y el duelo. Estas organizaciones suelen ofrecer recursos valiosos, como materiales educativos, programas de capacitación y oportunidades de networking.

- **Grupos de supervisión para personas facilitadoras.** Las personas facilitadoras también necesitan apoyo emocional y profesional. Participar en grupos de supervisión o redes de personas facilitadoras permite compartir experiencias, resolver dudas y recibir retroalimentación constructiva.
- **Eventos y actividades comunitarias.** Promover actividades fuera del contexto de las reuniones, como caminatas, talleres artísticos o ceremonias de recuerdo, fortalece la cohesión grupal y fomenta un sentido de comunidad más amplio.

### Recursos creativos y terapéuticos

- **Dinámicas expresivas.** Incluir recursos como música, escritura creativa, dibujo o meditación puede enriquecer las reuniones al ofrecer formas alternativas de expresión emocional.
- **Ejercicios guiados.** Recursos que incluyan actividades como diarios emocionales, cartas al ser querido fallecido o ejercicios de mindfulness ayudan a las personas participantes a procesar sus emociones de manera activa y personalizada.
- **Rituales simbólicos.** Actividades simbólicas, como en-

cender velas o escribir mensajes en tarjetas, pueden ofrecer un espacio para el recuerdo y la conexión emocional en fechas significativas.

*Los recursos adicionales son elementos clave para enriquecer y sostener la experiencia de un GAM. Desde materiales educativos hasta herramientas tecnológicas y colaboraciones comunitarias, cada recurso contribuye a crear un entorno más efectivo, inclusivo y transformador para las personas participantes. Asegurar el acceso y la diversidad de estos recursos no solo fortalece el grupo, sino que también amplía su impacto positivo en la vida de quienes buscan apoyo y sanación en el duelo por suicidio.*

## Bibliografía

- ActivaMent Catalunya Associació, Sampietro, H. M., Sicilia Matas, L., & Spora Sinergies. (s.f.). [Guía para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en primera persona](#). Generalitat de Catalunya, Salut Mental Catalunya y Federación Veus.
- American Foundation for Suicide Prevention. (s.f.). [Sobrevivir a una pérdida por suicidio: Guía de recursos y recuperación](#). Traducido y revisado al castellano por AIPIS, Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio.
- Asociación de Investigación, Prevención e Intervención del Suicidio y de Familiares y Allegado en Duelo por Suicidio (Red AIPIS-FaeDS) (2019) [Guía para familiares en duelo por suicidio Supervivientes](#). Comunidad de Madrid, Consejería de Sanidad, Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental .
- Anseán Ramos, A. (2015). *Suicidios. Manual De Prevención, Intervención y Postverificación De La Conducta Suicida*. FEPS Editorial.
- Antón San Martín, J.M. (2022) El duelo por suicidio. Una perspectiva familiar. [Psicoevidencias Servicio Andaluz de Salud.62:1-7](#).
- Bonett, P. (2013). *Lo que no tiene nombre*. Alfaguara.
- Camacho Regalado, D. (2021) *La pérdida inesperada. El duelo por suicidio de un ser querido*. FEPS Editorial.
- Carmelo, A. (2021). *¿Por qué se ha ido? Muerte por suicidio, un duelo diferente*. Taranná.
- Dumon, E & Portzky, Dr. G. (2013) [Guía de recursos de intervención en la prevención de suicidio en entornos escolares. Prevención, Intervención y Postverificación del suicidio escolar](#). Euregenas.
- Flores, Fanny Marcela; Ruiz, Roxana Jaqueline; Cadena Po-vea, Henry Rafael. [Tipos de duelo por pérdidas asociadas al suicidio infantil a través del cuestionario de texas adaptado. En Cuadernos de Crisis. Vol. 1 \(19\), 2020 pp. 7-19](#).
- García-Viniegras, C. R. V., & Cernuda, C. P. (2013). Duelo ante muerte por suicidio. [Revista Habanera de Ciencias Médicas. 12\(2\), 265-274](#).
- Grupo de trabajo de la Guía Práctica Clínica de Prevención y Tratamiento de la Conducta Suicida (2010) [El día después del suicidio de un familiar o allegado información para familiares y allegados](#). Ministerio de Sanidad. Unidad de Asesoramiento Científico-técnico: Avalia-t. Agencia Gallega para la Gestión del Conocimiento en Salud (ACIS).
- Jackson, J. (s.f.) [Sobrevivientes de un suicida. Manual para enfrentar el suicidio de un ser querido](#). Asociación Americana de Suicidología
- López Martínez, L.F. (2020). *Duelo, autolesión y conducta suicida: desafíos en la era digital*. Letra Minúscula.
- Odriozola, E. E. (2023). *Muerte por suicidio*. Comercial Grupo ANAYA, S.A.
- Payás Puigarnau, A. (2015). *Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional*. Paidós.
- Pérez Jiménez, J. C. (2011) *La Mirada Del Suicida: el Enigma y el Estigma*. Plaza y Valdés
- Rocamora, A. (2022). Un camino sin atajos. *Duelo por el suicidio de un ser querido*. Desclee de Brouwer
- Ruiz Mosquera, A. C. (2022). *Resiliencia En Procesos de Duelo*. España: EDIT GEDISA. (habla de otros tipos de duelo también)
- Sánchez Alegre, C. (2023\*). *¿Hablamos del suicidio? Sobrevivir a la muerte de un ser querido.\** España: Alienta Editorial.
- Serra, E. (2021). *Duelo por suicidio*. España: Fundació Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena.
- Riello, M. y Carbone S. (2014) [Establecimiento y mantenimiento de grupos de apoyo para Personas en Duelo por Suicidio: Herramientas para Facilitadores](#). Euregeneas.
- Wolf, J. (2016). *Superando El Duelo Después de Un Suicidio: Las Experiencias de Los Que Se Quedan*. Edit Pax México

GUÍA BREVE PARA LA  
**Creación y Gestión de  
Grupos de Ayuda Mutua: GAM  
en Posvención del Suicidio**

