

Grupos RSA

Red de Soporte y Autoayuda

FUNDACIÓN VIVO SANO

Objeto de este documento

- ▶ Este documento tiene como objetivo servir como base común de lo que son los grupos RSA (Red de Soporte y Autoayuda) y sus normas de funcionamiento para organizadores, facilitadores, voluntarios y participantes de las reuniones
- ▶ A los posibles participantes y voluntarios interesados se les entregará una copia de este documento junto con una ficha a rellenar con los datos de contacto que se requieran

¿Qué es un grupo RSA?

- ▶ Un grupo de la Red de Soporte y Autoayuda es un grupo abierto a quién desee asistir para progresar en su evolución, apoyándose en la fuerza del grupo y con la comprensión de que la solución a cualquier situación esta dentro de él
- ▶ Inicialmente cada grupo tiene un facilitador y se reúne de forma periódica, en el mismo lugar y a la misma hora

Reglas internas de los grupos RSA

- ▶ Todo lo compartido durante el encuentro se queda dentro el grupo (confidencialidad)
- ▶ Estamos aprendiendo a escuchar: escuchar al otro, escucharme a mí mismo
- ▶ Tratamos de hablar solo desde nuestra propia experiencia
- ▶ Respetamos el turno de palabra y no interrumpimos al otro
- ▶ No pretendemos “estar en posesión de la verdad” ni “tener la razón”, y tampoco entramos en controversia.
- ▶ Si hacemos preguntas es con la intención de comprender mejor la vivencia del otro
- ▶ Trabajamos con la intención de no juzgar a nadie, de no criticar ni condenar
- ▶ Caminamos para darnos cuenta de cuando nos estamos quejando, para así poder abandonar ese hábito
- ▶ Todos somos igual de importantes dentro del grupo, y nadie es más importante que otro
- ▶ Estamos abiertos a quien necesite ayuda

Facilitador: Funciones

- ▶ Dejar espacio a la gente para que puedan fluir
- ▶ Fomentar la escucha y la observación conscientes: animar a estar siempre alerta, muy atentos a lo que sucede dentro y fuera de nosotros
- ▶ Trabajar para que el grupo este lo suficientemente estructurado como para sobrevivir por si mismo
- ▶ Facilitar el inicio y el fin de la reunión, y orientar lo más ligeramente posible durante el desarrollo de la misma
- ▶ Trabajar desde el RESPETO y el APOYO INCONDICIONAL a la individualidad de cada proceso. Lo que es válido para unos puede no serlo para otros
- ▶ Hablar sólo cuando lo que tengamos que decir sea más enriquecedor que permanecer en silencio
- ▶ Solo dar a la palanca justa para que las cosas “pasen solas” (intervenciones tan pequeñas y sutiles como nos sea posible)

Facilitador: Que no debe hacer

- ▶ Hacerse imprescindible: su objetivo debe de ser que el grupo pueda funcionar igual cuando el no esté
- ▶ Evaluar o recriminar a ningún asistente del grupo
- ▶ Prometer curaciones ni hacer ninguna afirmación de ese estilo, ni dentro ni de fuera de las reuniones del grupo
- ▶ Imponer ideas de que algo es bueno o malo para todos y siempre
- ▶ Criticar sistemáticamente a otros abordajes, especialistas, tratamientos
- ▶ Mostrar vehemencia al expresarse
- ▶ Querer dar opiniones, recetas, consejos
- ▶ Ir de experto creyendo que sabe más

Facilitador: Formación

- ▶ Idealmente formado en Sintergética y Manos para Sanar
- ▶ Formación continua en herramientas que ayuden a mejorar el resultado de las reuniones grupales
- ▶ Es un ejercicio del alma, no es un ejercicio intelectual. Se intercambia información, pero eso no es lo importante

Herramientas a usar

- ▶ Elegir preferiblemente aquellas herramientas que sean más simples y fáciles de reproducir por los participantes (que se queden con una sensación de “qué fácil es, yo puedo hacerlo ahora mismo”)
- ▶ Escucha activa: Para que el otro se sienta visto, comprendido y sostenido sin juicio
- ▶ Preguntas: Para reconducir la conversación, profundizar, comprender mejor
- ▶ Refuerzo positivo: Para que la persona se sienta aceptada y empoderada
- ▶ Metáforas y Cuentos: Para despertar el hemisferio derecho, la vena poética, simbólica, arquetípica.
- ▶ Reencuadres de significado: Comentarios que abran horizontes y nuevos significados e interpretaciones
- ▶ Reencuadres de humor: Para sanar gracias a DESDRAMATIZAR
- ▶ Silencios resonantes: Para que resuene algo importante, para dar espacio a la exploración, para que otros se animen a tomar la palabra
- ▶ Juegos de todo tipo que impulsen a la acción
- ▶ Visualización, imaginación
- ▶ Lecturas
- ▶ Manualidades
- ▶ Ejercicios de manos y mudras.
- ▶ Meditación
- ▶ Perdón a uno mismo, a los padres, a los demás.
- ▶ La intención es la madre de la transformación
- ▶ Yo Cambio el Mundo Cambiándome Yo
- ▶ Lo Mejor De Mi
- ▶ Técnicas de PNL
- ▶ De víctimas a aprendices
- ▶ Planes de Acción: Para cada cual ponga en práctica aquello que se aprende

Dinámica de sesión tipo

▶ INICIO

- ▶ Acogida emocional

▶ CONVERSACIÓN Y ENCUENTRO

- ▶ Conversación consciente: escucha,
- ▶ Preguntas poderosas y reencuadres de significado.
- ▶ ...

▶ PRACTICAS

- ▶ Meditación, visualización
- ▶ Proyecto de vida
- ▶ Sanación
- ▶ Ejercicios físicos, Teatro, Juegos
- ▶ ...

▶ FINAL

- ▶ Despedida emocional

▶ Logística

- ▶ Preferiblemente el mismo día, a la misma hora y en el mismo sitio
- ▶ Disposición de las sillas en círculo
- ▶ Duración de la sesión: Se recomienda no exceder las 2h

Creación de grupos autosuficientes

- ▶ El facilitador propicia que el protagonista del proceso sea el otro y que se favorezca la autogestión por parte de cada integrante
- ▶ Predomina el grupo sobre el facilitador
- ▶ El arte más valioso de un buen facilitador es quitarse de en medio y devolver la pelota al otro para que tenga la oportunidad de descubrir, comprender, asumir, aceptar...
- ▶ El facilitador favorece un grupo abierto a la espontaneidad, flexible
- ▶ Establece marcos de acción claros para saber lo que se espera de cada uno para que la normatividad no agobie
- ▶ No se está haciendo una intervención externa sino interna que propicia el cambio en cada persona
- ▶ La generación de un alma grupal depende de estar centrado y de la correcta intención.
- ▶ Valorar la idiosincrasia del grupo. Nos estamos sanando todos
- ▶ Hay tiempo para conversar, hay tiempo para meditar,...
- ▶ Estar preparados para los que mueren y para los que siguen el proceso
- ▶ Desapego total de los resultados
- ▶ Un plazo estimado de un año para que el grupo se autogestione y multiplique contribuyendo a la creación de nuevos grupos RSA

Que podemos sembrar?

- ▶ Un cambio de percepción vital, de programación interna
- ▶ Un nuevo planteamiento de la enfermedad: un porqué y para qué en lo que nos sucede
- ▶ Un plan de acción para salir de lo viejo, un patrón de orden nuevo
- ▶ Un espacio limpio
- ▶ Una conexión implícita con la conciencia superior
- ▶ Un lugar para Recordar con menos ruido
- ▶ Un punto 0 para reinventarse y ser protagonistas de su historia esencial
- ▶ Una oportunidad de llorar o reír
- ▶ Un lugar donde no soy “el problema”
- ▶ Un cuarto de espejos
- ▶ Un lugar para escuchar nuevas opciones

Que podemos ofrecer?

- ▶ Soporte afectivo-emocional.
- ▶ Pinceladas de inteligencia emocional para encauzar situaciones y emociones propias y ajenas.
- ▶ Un grupo de Encuentro y un nuevo contexto relacional.
- ▶ Técnicas de alineamiento: meditación, respiración, sanación, imaginación, visualización,...
- ▶ Conocimientos clave de filosofía sintérgica y humanista.
- ▶ Técnicas y planes de acción para propiciar un proyecto de vida nuevo: Toma de conciencia de los patrones de fricción y las creencias limitantes.
- ▶ Autorresponsabilidad en el proyecto de futuro: soy protagonista y responsable ("soy el capitán de mi alma, soy el amo de mi destino").
- ▶ Grupos de trabajo para tratar o investigar cuestiones puntuales.
- ▶ Contenidos escritos o videos para lectura y reflexión posterior.
- ▶ Tareas a realizar entre encuentro y encuentro.

Comité RSA

▶ Compuesto por

- ▶ Director del Centro Vivo Sano
- ▶ Los Facilitadores con mayor experiencia

▶ Funciones

- ▶ Caminar de la mano (probar, equivocarnos, disfrutar, jugar, crecer,...) con aquellos voluntarios que deseen ser facilitadores para que puedan comprender bien cual es el modo de funcionar que proponemos. Proporcionarles formación en aquellas herramientas que entendamos que pueden resultar más eficaces
- ▶ Determinar cuando un facilitador esta preparado para llevar un grupo
- ▶ Determinar si un facilitador necesita ayuda en su labor, apoyarle y si en un momento se observa que no es beneficioso para el grupo, sustituirlo por otro.
- ▶ Ayudar al facilitador a ver el momento en el que el grupo esté en disposición de pasar a una fase de multiplicación que colabore en el crecimiento de la red de apoyo

Tipos de Grupos RSA

- ▶ Circulo de Corazones
- ▶ Escuchar y ser escuchado
- ▶ El jardín de la mujer sabia – Amas de casa
- ▶ La enfermedad como maestro
- ▶ La colina de la transición – Para prepararse a morir
- ▶ La primavera silenciosa – Personas afectadas por tóxicos químicos y radiaciones
- ▶ Lo Mejor de Mi – Personas en búsqueda de su vocación
- ▶ Yo cambio el Mundo cambiándome yo – El Universo necesita tu nota - Personas que conocen su vocación y desean llevarla a cabo modificando positivamente su entorno.
- ▶ Escuela de padres
- ▶ ...

Gracias
FUNDACION VIVO SANO