



MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de la mujer con discapacidad

Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas ofrecen breves explicaciones sobre estudios de discapacidad, accesibilidad para profesionales de la salud y maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología educativa que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

- APOYOS SOCIALES -

GRUPOS DE AUTOAYUDA



Un grupo de autoayuda es un grupo de personas que tienen un conocimiento directo de una situación de vida específica o de un problema de salud. Esto puede deberse a su propia experiencia con una condición crónica o a un trauma puntual. Muchas personas encuentran útil hablar con alguien que las entienda porque ha pasado por lo mismo. Los grupos de autoayuda suelen funcionar de manera independiente y son organizados informalmente por sus propios miembros. No obstante, en ocasiones, profesionales como personal sanitario pueden brindar apoyo



Los grupos varían en su forma de operar: algunos eligen un comité, tienen una cuenta bancaria y organizan un calendario de eventos, reuniones, ponencias, y pueden llegar a tener hasta 100 miembros; otros son muy informales y están formados por un número reducido de personas. En ambos casos, la mayoría de los grupos celebran reuniones periódicas; algunos mantienen el contacto por teléfono, correo electrónico o a través de grupos y foros en línea.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la UE ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

En los grupos de autoayuda, las personas son al mismo tiempo usuarias y proveedoras de ayuda. Este doble rol activa un mecanismo eficaz para desbloquear la pasividad asociada al sentimiento de impotencia y a la duda sobre uno mismo. Ver que otras personas están experimentando y afrontando los mismos problemas permite a los miembros del grupo superar el aislamiento y crear momentos de gran solidaridad y cooperación. De hecho, encontrarse con personas que han atravesado (o están atravesando) las mismas dificultades te hace sentir menos solo y ayuda a comprender que ciertos sentimientos y reacciones que pueden parecer negativos no lo son en realidad. Además, conocer a personas que han superado los mismos problemas, o que han encontrado maneras óptimas de afrontarlos y gestionarlos, puede infundir esperanza y optimismo.

De este modo, el grupo se presenta como un espacio donde compartir una situación altamente generadora de ansiedad y una herramienta para defenderse del estrés. Una de las funciones de los grupos de autoayuda es precisamente enseñar a los miembros estrategias de afrontamiento del estrés, con el fin de manejar de la mejor manera posible sus causas y las emociones asociadas.

Una metáfora útil de lo anterior es lo siguiente:

Imagina a un grupo de personas que se sienta en círculo rodeando una hoguera en donde hay una olla muy grande para preparar una sopa de verduras (*minestrone*). De vez en cuando, quien lo desea, puede añadir sus experiencias «arrojando» sus ideas como si fueran los ingredientes de esta sopa. Mientras tanto, el fuego que calienta la olla, se mantiene alimentado gracias a la participación de las presentes, y por ello, cada ingrediente se mezcla con los demás. La cuchara que remueve la olla se maneja con atención y paciencia: esto permite que la sopa no se queme, volviéndose cada vez más sabrosa y homogénea.

El rol del facilitador es prestar especial atención a los tiempos de cocción, a la velocidad con la que se remueve la cuchara, a la intensidad del fuego para que no se apague ni queme, mientras también aporta sus propios ingredientes.

Una atención que, con el tiempo, también se convierte en un conocimiento compartido por el grupo, y que por ello es protegida, como todo lo demás, por todos los miembros que participan.

