2do Encuentro: Telaraña Grupal

Temas a tratar:

- Importancia de la dinámica grupal en los talleres de peso saludable.
- Nuestra red social.
- Aliados y boicoteadores o bloqueadores de nuestro tratamiento.
- ¿Para qué es importante que yo baje de peso?

El poder del grupo:

"Un grupo es un conjunto de individuos cuyo objetivo es tal que les permite comunicaciones explícitas y percepciones recíprocas, y el deseo de cumplir fines comunes". Una vez formados los grupos, sus miembros se sienten mutuamente atraídos en mayor o menor medida.

El ser humano nace en un grupo. Somos seres sociales desde que nacemos. El primer grupo es la **familia**, y como decía el autor Didier Anzieu: **el grupo en sí mismo es terapéutico**, genera un efecto en la subjetividad.
Trabajar con otros, ya que cada persona en el grupo cumple un ROL-FUNCIÓN, es muy importante.

Los miembros del grupo comparten las motivaciones y las metas que indican la dirección hacia la que el grupo se moverá. Allí se habla el mismo lenguaje.

Las normas establecidas por los miembros del grupo ponen límites. Dentro de ellos se pueden establecer relaciones y realizar actividades. Además, los roles se establecen mediante una interacción continua y se forman, generan o crean una red de atracciones y rechazos.

A esta red de atracciones y rechazos podemos pensarla como una tela construida por una araña. Cada persona se encuentra dentro de esa telaraña, y está unida a las demás personas que integran esa red. Es maravilloso lo que puede ocurrir cuando se comienza a tejer esa red donde se habla el mismo lenguaje, se producen identificaciones, hay miradas y gestos complices.

Cada grupo es único e irrepetible y tiene poder en sí mismo.

En los talleres de peso saludable es muy importante que exista esta modalidad, a fin de crear mayor motivación en relación a adoptar nuevos hábitos saludables y que el grupo actúe como sostén y apoyo para generar continuidad en el tratamiento y efectividad en los resultados.

Sin embargo, además de crear una red dentro del taller, cada persona ya cuenta con una red por fuera. Es decir, nuestros familiares, amigos, vecinos, conocidos, y es muy importante identificar en esa red social las personas que van a influir de manera favorable y positiva en el tratamiento y aquellas que muchas veces nos hacen recaer o interrumpir el tratamiento. Debemos identificar a nuestros aliados y a quienes no lo son.

Es importante saber que el primer aliado o boicoteador/bloqueador del tratamiento es UNO MISMO. Depende de nosotros y de nuestras conductas continuar o no con el tratamiento. Mejorar nuestra salud está en nuestras manos, pero es sumamente importante reconocer a nuestros aliados, anunciar nuestro problema y pedir ayuda.
Podemos reconocer al grupo que se forma en el taller como grupo aliado para nuestro tratamiento, y de esta manera podremos recurrir a él cuando lo necesitemos.

"¿PARA QUÉ DEBERÍA BAJAR DE PESO?"

Es necesario que cada uno encuentre sus motivos y sus razones particulares, y las mismas deben ser ESPECÍFICAS. No es suficiente decir: ***"Para sentirme bien"***, sino que debo lograr ser lo más claro posible. Por ejemplo: ***"Quiero sentir menos fatiga"*** o ***"Quiero subir escaleras sin agitarme"*** o ***"Quiero poder tirarme en el piso a jugar con mis nietos"***.

Escribir mis razones para bajar de peso es una herramienta muy útil a la hora de volver a tomar fuerzas y continuar con el tratamiento. Las palabras quedan registradas, no se borran. Tal vez esas razones sean pocas al comienzo y luego, cada día, en el proceso, se dupliquen.