

CHATS Y BLOGS. NUEVAS TECNOLOGÍAS DE APOYO EN GRUPO.

DUEs H. Torrecárdenas.
paul83es@hotmail.com

AUTORES:
PAULA C. ESPINOZA SERRANO,
ANA I. LOZANO ZORRILLA Y
VERÓNICA M. RAMOS PARRA

INTRODUCCION.

○ En los procesos crónicos existen una multitud de situaciones de gran dureza y soledad para el paciente y la familia donde se requiere un apoyo, que por lo general no se encuentra en instituciones ya sean públicas o privadas. Los grupos de apoyo constituyen una forma poderosa y constructiva de favorecer que las personas se ayuden tanto a sí mismas como a otras personas.



METODOLOGÍA.

Estudio de revisión y/o reflexión teórica a través de la red y diferentes bases de datos, tales como MEDLINE, PUBMED, COCHRANE PLUS, SCIELO, DIALNET y CUIDEN. Revisamos más de 30 documentos en lengua inglesa y castellana con una antigüedad de 15 años, excluyendo aquellas que no aportaban nueva información para nuestro estudio.

OBJETIVOS:

- Analizar el funcionamiento de chats, blogs y paginas informativas como grupos de apoyo mutuo.
- Mostrar ventajas e inconvenientes de su utilización en pacientes con enfermedades crónicas.



CHATs

- Cibercharla instantánea entre 2 o mas personas que comparten un mismo problema.

BLOGs.

Publicación online de historias de vida con una periodicidad muy alta que son presentadas en orden cronológico inverso. Permiten comentarios y preguntas que resuelven entre todos.

Grupos de ayuda mutua (GAM).

- Estrategia de intervención educativa basada en el aprendizaje socio educativo sociocognitivo que busca establecer una conexión entre dos o más personas que poseen características comunes, como la presencia de una enfermedad crónica.

REDES SOCIALES.

- Estructura social unida por lazos interpersonales.
- Fomenta interrelación, responsabilidad, educación y apoyo.

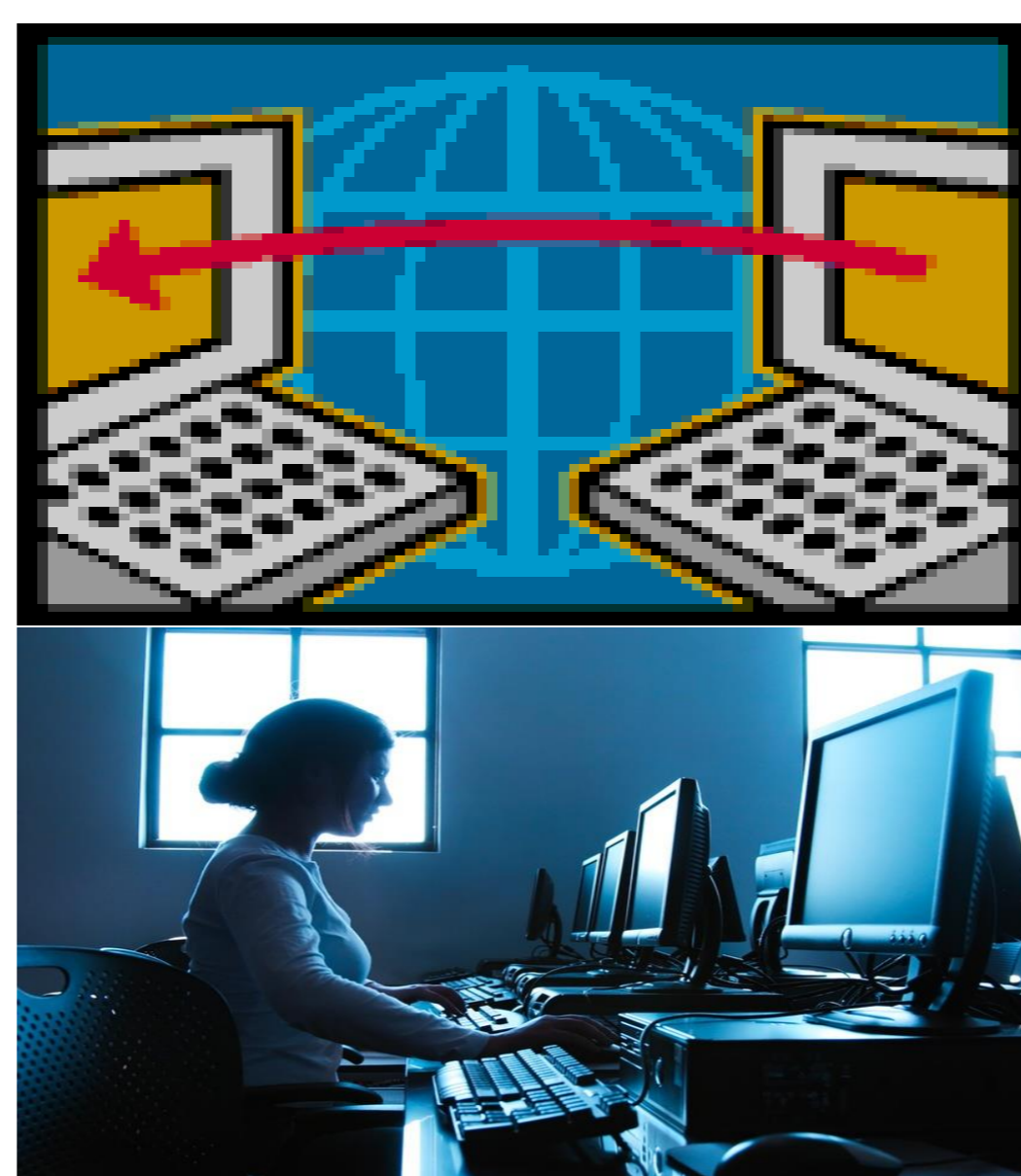
- Favorecen el logro de metas

individuales o grupales, cambios de conductas relacionadas con la salud, aumento de autoestima y autoeficacia, refuerzo de la salud mental, intercambio de información y apoyo social

PAGINAS INFORMATIVAS.

- Sirven para consultar sobre su enfermedad, diagnóstico y tratamiento.
- La mayoría de los servicios de salud tienen una webs dedicada al paciente.

<http://>



EFECTOS POSITIVOS.

- ❖ Disminuyen los efectos de estrés y ansiedad.
- ❖ Fomentan el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento de enfermedades crónicas.
- ❖ Aumentan el sentimiento de autoestima y autoeficacia.
- ❖ Potencian la percepción del control sobre la salud.
- ❖ Facilitan una mayor adherencia al tratamiento
- ❖ Generan una mayor grado de satisfacción vital
- ❖ Son recursos fácilmente accesibles.

DISCUSIÓN/CONCLUSIÓN:

- Los recursos electrónicos aportan beneficios sobre la salud y el bienestar de las personas que participan en ellos.
 - Son prácticos para promover cuidados y autocuidado.
 - Proporcionan apoyo social y mecanismos de afrontamiento mejorando la adaptación y la promoción de hábitos saludables.
 - Evitar paginas informativas de baja calidad que lleven a efectos nocivos para el paciente y su entorno.

EFECTOS NEGATIVOS.

- ❖ Especificidad en el apoyo. No responden a necesidad del receptor.
- ❖ Desajuste entre importancia y satisfacción del usuario.
- ❖ Fiabilidad limitada.

BIBLIOGRAFÍA.

- Sapag JC, Lange I, Campos S, Piette JD. (2010). Estrategias innovadoras para el cuidado y el autocuidado de personas con enfermedades crónicas en América Latina. *Rev Panam Salud Publica*, 27(1),1-9.
- Alcántara E, Tejada L, Mercado F, Lara N, Flores A. (2004). Perspectivas de las personas con enfermedades crónicas. *Rev Invest Salud*, 6(3),146-53.
- Rivera J. (2005). Un análisis de los grupos de ayuda mutua y el movimiento asociativo en el ámbito de la salud: adicciones y enfermedades crónicas. *Rev Antropología experimental*, 5(13),1-20.
- Perles-Novas F, Gomez-Jacinto L. (2000). Grupos de Apoyo Social dirigidos a personas diabéticas. *Rev de Psicología de la Salud*, 12(1), 37-48.