
www.ayudamutua.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

Datos de Contacto

Tel. y Fax 5689 6659

info@ayuda-mutua.com

www.ayuda-mutua.com

“Creo que lo que he aprendido de todos ustedes es cómo apaciguar esas nubes que trae uno dentro.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“El grupo me enseñó a escuchar.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Me dijo mi esposo: ¡Ya se te quitó lo loca! Porque ya no eres la misma desde que estás en el grupo.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“La primera vez no hablé. ¿Cómo les voy a contar mis cosas? Pero poco a poco ya hablo más.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo estaba escuchando y me evocó también cuando era niña.”

“... entonces aquí fue como
comencé a ser feliz.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“Me sirvió muchísimo.
Aprendí a controlarme.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Mi esposa y yo como pareja
hemos vivido mejor. Gracias.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

www.gruposdeautoayuda.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

“Me ayudó el grupo. Cuando llegué era muy tímida y ahora ya ven.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Aquí tengo amigos.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Mi nombre es Elsa. Necesitamos repetir varias veces nuestros nombres, para que poco a poco vayamos familiarizándonos.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Gracias a este grupo, a estas terapias, pues siento que podría hasta solucionar el mundo.”

“Tengo más confianza aquí en el grupo que con la familia o amigos.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Cuando mi esposo está en casa, yo lo invito para que venga al grupo. Espero un día convencerlo.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Vine en cero y con la reunión ya es uno. Hasta soñé con el grupo. Me fui de aquí muy satisfecho.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Me ayudó al 100%. Yo era muy tímida. Era muy antisocial. Me encanta el grupo. Me ayudó bastante. Me gusta mucho.”

“Pues yo les agradezco el hecho de que me esté yo escuchando y que me estén escuchando también, con toda mi problemática.”

www.ayudamutua.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

“Saqué mucho. Ustedes son mi familia. La unión es lo que hace al grupo: Aprende uno a relacionarse.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Y gracias porque estoy aquí en este grupo; gracias porque me escuchan; gracias porque me identifico con cada una de ustedes.”

 Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“A veces llego aquí al grupo con la moral en el suelo, sin ganas de vivir. El grupo me ha servido. Cada que vengo, me voy con el ánimo arriba.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Me siento bien aquí, porque aquí es mi otra familia. Los siento como mis hermanos, me siento en confianza.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo quisiera decir algo: Ya que sinceramente se propuso que esta muchacha tan joven entre al grupo, propondría que lo comentáramos y lo votáramos, para tenerlo todas claro.”

“Hace ocho días en el grupo si me tocaron las fibras del sentimiento. Me doy cuenta de que sí nos estamos dando la confianza.”



www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“Pues yo aprendí que no importa la edad que tengamos, desde pequeños hemos sentido violencia y que gracias al grupo tenemos quien nos escuche.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo también viví muchas cosas similares a las tuyas. Similares a todos. Porque si estamos aquí reunidos, es por el mismo problema.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Aquí tú eres el principal nadie
mas. Nos vamos a ayudar entre
todos. Todos somos iguales.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

www.gruposdeautoayuda.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

“Estuve pensando, en su pobre casa de lo que tratamos hace ocho días. Aprendí. Yo saqué mucho de la junta de la semana pasada.”

“Pues lo que dice el compañero, aquí estamos todos en el mismo caso y estamos para ayudarnos. Esto es una ayuda mutua y estamos para escucharte y para ayudarnos como grupo.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Vamos a dar tiempo para que también nos conozcan y vamos a compartir experiencias. Luego les vamos a dar tiempo. Si quieren opinar o tienen algo que nos pueda ayudar, también decirlo.”

“Ahora a ver, pláticanos, dilo, escúpele, desahógate, nosotros estamos dispuestos a escucharte. No te vamos a juzgar. Vas a escuchar de todos nosotros: Hemos estado en tu lugar.”



www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“Cuando yo hablo de lo que me pasó, siento que también hay esa reacción en mi compañera: Vivieron o están viviendo la misma situación que yo.”

“A mí me movió mucho la experiencia que se comentaba ahorita. Yo sí quiero agradecer que se permitan compartirnos esto, porque es bien doloroso.”

“Gracias por estar aquí todas juntas,
porque nos hemos dado la oportunidad de
compartir nuestras experiencias para
poderlas superar y sigo adelante.”



www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“La verdad me da mucho gusto que tú a tu edad te estés dando esta oportunidad. Veme a mí, a la edad que tengo y apenas hace siete meses me di cuenta que estaba en ese círculo.”

“Este grupo no puede solucionar todo. Aquí venimos a platicar y a cuidarnos. A darnos afecto y aprender. Si ves tú que necesitas también otra ayuda, pues también.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

www.ayudamutua.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

“El día de hoy aprendí que no soy la única. Que tengo varias hermanas del mismo dolor; la misma problemática. Y confío más en mí, porque si una de las demás está bien, me siento similar a las demás.”



www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“Aquí nadie te va a decir lo que tienes que hacer. Tú solita te vas a dar cuenta. Nadie te va a decir, ‘Oye, haz esto o aquello’. Tú sola sabrás y decidirás.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Cada vez que son las reuniones siento más confianza. Mis pensamientos; he aprendido a expresar lo que siento. Cada vez, estar reunidos se me hace más fácil, hacer un comentario.”

“Yo aprendí hoy que hablar frente a otras personas ayuda mucho a escucharse a sí mismo. Como que en esa posibilidad de hablarle al otro escuché cosas centrales en mi vida. Aprendí con lo que se habló. Me llevo varias cosas para trabajar. Me sentí identificada con muchos comentarios.”

“Aprendí la importancia de sentirse escuchado; poder hablar libremente; manifestarse uno; poder ver el rompecabezas frente a uno; ver cómo se arma con lo otro. Aprovecho para darles las gracias por escucharme. Tuve oportunidad de extenderme.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Son cosas personales de cada quien, pero venimos a compartirlas, para transmitir las y sacar lo que lleva uno dentro. Yo creo que es importante mantener que lo que aquí se hable, aquí se quede.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Estoy aprendiendo nuevas cosas. Estoy aquí en el grupo aprendiendo algo que ignoraba, algo que para mí era difícil de descubrir y aprender. Ahora sí espero no dejar de vivir algo con ustedes desde el principio, porque la verdad sí me ha ayudado bastante.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Este es mi tercer grupo. Yo estoy en otro, pero nunca voy a dejar de estar en grupos. Es necesario, para seguir aprendiendo y frenar esa violencia que tanto daño nos causó. En mi casa me hizo daño y por eso estoy aquí. Vine a tratar de aprender más de lo que ya he aprendido. Siento que sí se puede lograr.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo lo que aprendí es a identificarme más. Darme cuenta que estoy trabajando mucho en esta parte de mi persona. Darme cuenta todavía lo que me falta por trabajar. Y bueno, me doy cuenta que aprendí mucho de ustedes hoy.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

www.gruposdeautoayuda.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua

“Pues aprendí que no soy la única y que hay personas que todavía están afuera. Que padre que se encuentran hermanas aquí sinceras. Poco a poco va a ir creciendo ese sentimiento de cariño.”



www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“Pues yo espero que el grupo de autoayuda me ayude a poder hablar, poder entender y poder ayudar también. Otras personas ya han estado aquí en el grupo. Conozco a alguien y he escuchado comentarios.”

“Sigue ahí lo vivido y de ahí podemos sacarlo. En mi experiencia cada día aprendemos algo muy bonito en el grupo. Se trabaja una experiencia nueva en cada una de nosotras. A pesar de que tenemos diferencias, nos vamos identificando. Y así nos platican otra cosa y no se termina.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“No me morí como pensaba que me iba a morir. No me morí. Aquí estoy. Lo bueno es echarle ganas y no tener miedo, porque por el miedo no puede uno hacer muchas cosas que en verdad debíamos haber hecho desde el principio.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Tu caso se puede decir que está empezando. Sabemos que tiene solución, por medio de este grupo. Para lo que tú vienes, aquí es escucharnos entre los compañeros, para ofrecernos ayuda mutua. Aquí la tenemos.”



www.ayudamutua.org

Tel.(+52)(55)5689 6659

“Aquí nadie te va a dar consejos. Imagínate si alguien te da un consejo y la cosa te sale mal; le echas la culpa a quien te aconsejó. Además, cuando alguien habla de su vida y su experiencia es como te daría el mejor consejo, desde su experiencia. Ahí tú si lo tomas o no.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“No sé si mis compañeros estén de acuerdo que des tu experiencia o que demos una poca de experiencia de nosotros mismos, para que te vayas ambientando. Si te sientes agredido, si te sientes mal o eso no hay problema. Tú puedes decir cómo te sientes. Si tú no quieres que nosotros intervengamos en tu vivencia, tienes derecho. O si no quieres decir nada, también tienes derecho. Todo lo que se hable aquí, aquí se queda y no sale.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo quiero decirles que tengo muy claro que así como he vivido la violencia, precisamente desde niña, también tengo muy claro que uno necesita de un grupo de autoayuda muchos años. No tengo parámetros como para quedarme, porque creo que así como se fue construyendo el grupo, como una manera de responder, creo que me voy a tardar mucho tiempo en reconstruir una nueva manera de vivir y de responder.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Creo que cuando llegué, me hice el propósito de tenerme calma, tenerme paciencia y hacer algo, pero constante. Cuando me empezaba a sentir bien, digamos, lo dejaba. Entonces cuando entré a este grupo en julio me puse a pensar qué podía hacer para darme cuenta y romper. Pero siempre con constancia y paciencia. Solamente así voy a poder ir avanzando, paso a paso. No sé qué tanto tarde, pero creo que paso a paso voy a ir avanzando algo.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Bueno, yo también, gracias al grupo, he leído algo acerca de la depresión. También como son las enfermedades psicosomáticas que les llaman. Entonces, muchas veces llegamos con el médico y me duele acá y me duele allá. Pero exactamente no sabemos dónde nos duele. Nos buscan y nos dicen que tenemos cierta enfermedad y el doctor nos dice que por análisis y por clínica estamos bien. Pero nuestro problema principal es emocional. Y que llegamos precisamente a enfermarnos.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo siento que las personas que estamos aquí venimos por voluntad. Solamente con voluntad la gente realmente aprovecha. Entonces, el hacer invitaciones a alguien, generalmente se pierden en el olvido, porque la gente dice: ‘No, no, a mí me da pena. Yo a qué voy a ir.’ Pienso que los que vienen, es porque están dispuestos a oír, están dispuestos a cambiar.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Fue una experiencia muy bonita. Yo estaba buscando algo así. Tengo mucho que contar. Me metí al grupo por casualidad. Vine a ver qué podía aprender de las manualidades y en vez de eso, me metí aquí nada más para ver qué estaban haciendo y las encontré.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo llegue aquí pensando que era todo mágico; que simplemente todo iba a cambiar. Pero *quien puede cambiar solamente y únicamente y por decisión y voluntad propia soy yo*. Confié que en mí estaba el poder, la decisión y así fue como me anime a caminar y en mi caso decidí la separación, porque sentía una locura. Ahora me siento feliz; me siento libre.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Nos estamos construyendo como grupo de autoayuda. Por eso creo que cualquier miembro que quiera ingresar nos va a fortalecer. No somos nosotras las que nos vamos a quedar. La idea es que vengan más y más personas. Enriquecernos con las experiencias tanto de nosotras, como de las que están por llegar. Creo que ésa es la finalidad: Que este grupo aumente. Que este grupo se fortalezca.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Yo al menos me he dado cuenta que poco a poco, desde que mi organismo empezó a protestar y a protestar desde hace algunos años, siempre me sentí enferma. Me buscaban y me decían que no tenía nada; estaba físicamente normal. Pero me sentía muy mal. Mi organismo estaba protestando por esa agresión tan fuerte que vivía, hasta que definitivamente exploté. Abrí mi válvula de escape emocional y empecé a sentir que cada vez me recuperaba más emocionalmente. Me iba yo rescatando a mí misma y me di cuenta que estaba mal. Tenía que buscar una ayuda. La busqué por todas partes, pero desgraciadamente muchas veces, a donde tú vas, llegas y no encuentras la ayuda que necesitas. He buscado y ahora estoy aquí. Y la verdad agradezco mucho que aquí se pueda externar eso que me duele, me lastima y me está lacerando por dentro. Siento que poco a poco va a surgir y voy a sanar más rápidamente y mejor para volver a sentirme bien.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

“Ya que entró esta señorita, yo quiero darle la bienvenida. Espero que te sientas muy contenta con nosotras. Nosotras nos reunimos los miércoles. Platicamos acerca de nuestras experiencias; lo que hemos vivido. Tratamos de apoyarnos unas a otras para resolver nuestra situación. Todas las personas que estamos aquí tenemos y hemos vivido el problema de la violencia a lo largo de toda nuestra vida, generalmente desde que éramos niñas. Lo hemos vivido por muchos años en distintas formas. Ese aspecto de la violencia nos hace como compañeras; como hermanas. Por eso es tan importante para nosotras cuando llegamos a este grupo comprometernos a dos cosas: En primer lugar, a ser sumamente discretas. Una vez que salimos de aquí no se cuentan detalles personales de lo que se dice aquí. Esto es porque cuando venimos, vamos a ser lo más honestas, lo más abiertas y decirle a las demás lo que nos pasa. Sabemos que las compañeras nos van a tratar de ayudar, como si fueran nuestras hermanas. Somos hermanas de un mismo dolor y apoyarnos es la finalidad, para salir de este problema y ver la vida de otra manera, ya diferente y además evitarnos el seguir cayendo en esa situación. A nosotros nos da mucho gusto verte porque, probablemente, si cualquiera de nosotros hubiera ido a un grupo como éste a tu edad, hubiéramos evitado muchas cosas.”



www.ayudamutua.org

Tel. (+52)(55)5689 6659

www.ayudamutua.org



Fraternidad de Grupos de
Autoayuda y Ayuda Mutua
