

Tardes de Encuentro: cuando *conectar* acompaña y transforma

Porque cuando la vida se transforma por una enfermedad poco común, el grupo puede ser el impulso para seguir adelante.

Vivir con Hipertensión Arterial Pulmonar (HAP) supone convivir con una enfermedad poco frecuente que cambia la vida de quien la padece. No solo desafía al cuerpo con síntomas y limitaciones, también impacta en la manera de relacionarse con los demás, en la rutina diaria y en cómo uno/a se imagina el futuro. Hay que adaptar hábitos, reorganizar prioridades y gestionar emociones que van desde la frustración hasta la esperanza, pasando por la necesidad de encontrar nuevas formas de apoyo.

Consciente de esta realidad, la Hipertensión Pulmonar España Organización de Pacientes (HPE-ORG) creó "*Tardes de Encuentro*", un programa nacido en 2022 con una intención clara: ofrecer un espacio de apoyo emocional y humano a personas afectadas por la HAP. Más que un encuentro virtual, es una comunidad que ayuda a transformar la angustia en comprensión y la preocupación en estrategias, acompañando a las participantes del grupo en sus procesos de cambio y fomentando a la vez, una *mirada de paciente activo*, protagonista de su propio proceso de vida.

¿Qué hace de este grupo algo tan especial?

Primero, su propia naturaleza. Tardes de Encuentro no es una charla informal ni una reunión social: es un grupo de apoyo en sentido estricto, con estructura, objetivos y normas claras. Está guiado por profesionales formados en facilitación y conducción de grupos, que aportan la metodología y la contención necesarias para que cada sesión sea un espacio seguro, donde compartir tenga un propósito y cada intervención cuenta.

En cada edición participan mujeres de distintas edades, ciudades y trayectorias vitales. Mencionarlas en femenino no es casual: hasta ahora, ellas han sido las protagonistas, las que con generosidad comparten sus vivencias, sus miedos y sus fortalezas. Su voz y su implicación dan sentido al grupo, y también marcan el ritmo de cada encuentro.

El programa se compone de seis sesiones quincenales de dos horas, realizadas a través de Zoom. Este formato permite que personas de diferentes ciudades se conecten desde casa, rompiendo barreras físicas y geográficas. La diversidad —en el origen, en la historia de vida, en la evolución del diagnóstico— enriquece cada encuentro y convierte la pantalla en un mosaico de experiencias, donde las vivencias individuales encuentran eco en otras voces y se transforman en aprendizajes compartidos.

Cómo funciona el programa

El grupo recorre un camino de evolución. Comienza con la construcción de la confianza, atraviesa momentos de confrontación de miedos y termina en una etapa de cohesión y cooperación. En ese viaje se abordan temas esenciales: la aceptación del diagnóstico, el duelo por los cambios que la enfermedad implica, las relaciones familiares y la manera de mirar hacia el futuro con mayor serenidad.

El diseño responde al modelo de evolución grupal desarrollado en la Universitat de Barcelona (Palacin y Aiger, 2004), que guía cada fase y permite que el grupo avance de forma natural, respetando los tiempos y las necesidades de quienes lo integran.

“Llegué sin saber qué decir y con miedo a mostrarme. Ahora sé que cada palabra que comparto ayuda a alguien más, igual que ellas me ayudan a mí.”

-Participante anónima de la edición 2024-

Cada grupo está conducido por un/a psicólogo/a con experiencia en intervención grupal y un/a estudiante avanzado/a del Máster en Análisis y Conducción de Grupos de la Universitat de Barcelona (UB). Este máster es socio académico del proyecto y aporta no solo profesionales formados, sino también un marco metodológico propio que impregna cada sesión:

- **El enfoque biopsicosocial:** porque la enfermedad no solo afecta al cuerpo, también toca las emociones, las relaciones y la manera de vivir.
- **Técnicas grupales y feedback constante:** dinámicas de expresión, ejercicios simbólicos, tareas reflexivas y un uso sistemático de la retroalimentación entre participantes.
- **Evaluación continua:** con herramientas como el Análisis de la Actividad Grupal (AAG), que permite medir sesión a sesión la evolución del grupo y ajustar la intervención.

El resultado es un espacio cuidado y profesional, pero cercano; una combinación que hace posible que el grupo funcione como herramienta de apoyo real y efectivo.

Lo que ocurre dentro del grupo

Los primeros encuentros suelen estar marcados por la cautela: quiénes son las demás, cómo se sentirá compartir ciertas cosas, qué esperar de esta experiencia. Pero poco a poco, el grupo se convierte en un tejido vivo de apoyo. Lo que era una voz aislada se suma a otras y forma un coro. Los miedos se expresan, las emociones encuentran lugar y lo compartido adquiere fuerza.

En el transcurso de las sesiones emergen la confianza, la resiliencia, incluso la risa. Lo que parecía estrictamente individual se convierte en colectivo, y lo que pesaba tanto se vuelve más ligero cuando alguien más dice: *“yo también lo siento”*.

No es solo la metodología ni la estructura. Lo que hace de Tardes de Encuentro algo valioso son sus participantes. Ellas aportan sus historias, su valentía y su capacidad de sostenerse unas a otras. Cada comentario, cada anécdota, cada silencio que se rompe añade una pieza a una red invisible que une al grupo.

Este grupo ofrece lo que ningún tratamiento médico puede dar: la fuerza de lo compartido. Es un espacio seguro y confidencial, donde lo más íntimo encuentra comprensión. Un lugar para compartir, pero también para aprender nuevas formas de convivir con la enfermedad sin dejar que lo defina todo.

Evidencia que respalda

Los beneficios de los grupos de apoyo no se basan solo en intuiciones: la ciencia lo confirma. La American Psychological Association (APA, 2023) demuestra que la terapia grupal supera la individual a medio y largo plazo en cuestiones como ansiedad, depresión y duelo, gracias a factores como la cohesión, la validación mutua y el aprendizaje vicario.

Otro estudio de la APA (2019) identifica las claves de un buen grupo: selección adecuada, creación temprana de confianza, uso del feedback y equilibrio entre psicoeducación y trabajo emocional. Todos ellos son pilares de Tardes de Encuentro.

Además, el programa evalúa su evolución con el AAG, garantizando una mirada rigurosa y datos que avalan su impacto.

Tardes de Encuentro ha demostrado que un grupo puede transformar. Ayuda a aceptar, alivia la ansiedad, crea redes de apoyo y, sobre todo, da sentido a la palabra acompañamiento.

Desde la Asociación Hipertensión Pulmonar España queremos reconocer el papel de todas las participantes que, con su compromiso y generosidad, hacen posible cada sesión. Porque ellas son el corazón del programa: su voz, su implicación y su capacidad de sostenerse unas a otras son la verdadera razón de ser del grupo.

Las próximas ediciones ya están en marcha. La esencia sigue siendo la misma: un espacio seguro, profesional y humano para que, quien convive con HAP, no lo haga en soledad.

Sí vives con HAP, aquí tienes un lugar, una voz y un grupo que te espera.

Referencias

APA (2023). *Group therapy more effective than individual therapy. APA Monitor on Psychology.*

APA (2019). *Keys to great group therapy. APA Monitor on Psychology.*

Palacín, M. & Aiger, M. (2004). *Modelo de evolución grupal y análisis de la actividad grupal. Universitat de Barcelona.*

Pol Lladó Carulla