

NOTA DE PRENSA

Los GAM: espacios de apoyo mutuo que refuerzan los vínculos y el bienestar comunitario

Càritas Diocesana de Terrassa, 17 de agosto de 2026,

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son espacios de encuentro donde personas que comparten situaciones, experiencias o inquietudes similares se reúnen para apoyarse mutuamente. A través de la escucha, el respeto y el acompañamiento entre iguales, las personas participantes encuentran un entorno seguro en el que expresarse, compartir recursos y descubrir que no están solas ante las dificultades de la vida.

La principal característica de los GAM es la reciprocidad. Todas las personas pueden recibir ayuda pero también ofrecerla. Esta dinámica favorece el crecimiento personal, refuerza las capacidades individuales y crea vínculos de confianza que contribuyen al bienestar emocional y social.

En Càritas Diocesana de Terrassa impulsamos varios Grupos de Ayuda Mutua en distintos puntos de la diócesis. Actualmente, estos espacios se desarrollan en Terrassa, Rubí, Sant Cugat del Vallés y Llinars del Vallès, acercando el apoyo mutuo a personas de diferentes realidades y territorios. Este proyecto se desarrolla con el apoyo del Departamento de Derechos Sociales e Inclusión de la Generalidad de Cataluña, una colaboración que permite continuar promoviendo espacios de participación, relación y apoyo mutuo en todo el territorio.

El valor de las relaciones y del capital social

Los GAM no sólo ofrecen soporte emocional. También contribuyen a generar y reforzar lo que conocemos como capital social, es decir, el conjunto de relaciones de confianza, ayuda y colaboración que conectan a las personas entre sí y las vinculan con la comunidad.

Según [el IX Informe FOESSA](#), la sociedad actual afronta una creciente ruptura de los lazos comunitarios y una progresiva fragmentación social. El informe identifica esta debilitación de los vínculos sociales como uno de los principales retos para la cohesión social y pone de manifiesto la importancia de promover espacios de confianza, soporte mutuo y participación comunitaria.

En este contexto, los GAM se convierten en una herramienta valiosa para combatir la soledad y el aislamiento relacional, facilitando que las personas amplíen sus redes de apoyo y recuperen la confianza en sus propias capacidades y en la fuerza de la comunidad. El informe FOESSA señala, que la falta de redes sociales y de apoyo es uno de los factores que contribuyen a las situaciones de vulnerabilidad y exclusión social.

Beneficios para las personas participantes

Participar en un Grupo de Ayuda Mutua permite reducir la sensación de soledad y aislamiento, compartir experiencias con personas que han vivido situaciones similares, mejorar la autoestima y la confianza personal, desarrollar habilidades sociales y comunicativas, crear nuevas redes de apoyo y relación, reforzar el sentimiento de pertenencia a la comunidad y potenciar la autonomía y capacidad de afrontar dificultades.

Los GAM demuestran que, cuando las personas se encuentran, se escuchan y se apoyan, se generan procesos de transformación que benefician tanto a las personas participantes como al conjunto de la comunidad. Estos espacios contribuyen a fortalecer los vínculos sociales, promueven la participación activa y generan oportunidades para que las personas se sientan parte de una red de apoyo basada en la confianza, la reciprocidad y la solidaridad.

Construyendo comunidad desde la proximidad

En una sociedad cada vez más individualizada, disponer de espacios en los que compartir experiencias, generar relaciones significativas y sentirse parte de un grupo es fundamental. Los GAM ofrecen esta oportunidad: un espacio de encuentro donde las personas se reconocen, cuidan y crecen conjuntamente.

Más allá del apoyo que recibe cada participante, los Grupos de Ayuda Mutua contribuyen a la construcción de comunidades más cohesionadas, inclusivas y resilientes. Porque cuando se refuerzan los vínculos entre las personas, también se fortalece el bienestar comunitario.

Sabadell, 17 de agosto de 2026