Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

POR 1 MILLÓN DE PASOS

I ENCUENTRO DE TRABAJO

Grupos Socioeducativos de Atención Primaria De Salud

Grupos Socieducativos de Atención Primaria de Salud Gruse

Granada, 21 de mayo de 2.013

Aunque el sedentarismo no afecta a la salud mental y psíquica, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos".

Informe sobre la salud en el mundo 2002. Reducir los riesgos y promover una vida sana. O.M.S.

Beneficios para la salud mental que aporta practicar actividad física:

* **Combate el estrés**. Ayuda a liberar tensiones y a conciliar el sueño, mejorando su calidad.

* **Mejora la imagen** personal **y la autoestima**.

* Permite **compartir actividades** con la familia y amigos.

* **Ayuda a luchar contra** los síntomas de la **ansiedad y depresión**, y aumenta el entusiasmo y el optimismo

Directrices de actividad física de la UE: Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud. 25 de septiembre de 2008.

Factores que la OMS identifica como factores protectores de la salud mental:

a. Estilos de vida saludables
b. Autoestima
c. Sentimientos de dominio y control
d. Sentimientos de seguridad
e. Destrezas sociales y de manejo de conflictos
f. Capacidad para afrontar el estrés
g. Capacidad para enfrentar la adversidad
h. Habilidades de resolución de problemas
i. Adaptabilidad
j. Apego positivo y lazos afectivos tempranos
k. Apoyo social de la familia y amistades
l. Roles igualitarios

“La salud positiva es una forma de ver las acciones en salud, focalizando la mirada hacia lo que hace que las personas, las familias y las comunidades aumenten el control sobre su salud y la mejoren. En este modelo, que revitaliza la promoción de la salud, va a ganar valor la idea de ***activos para la salud.”*** *(Antonovsky)*

Trabajar en activos de salud en lugar de trabajar sobre los problemas implica dirigirse hacia aquello que funciona, que tiene un efecto positivo para la salud: por ejemplo las redes sociales, la autoestima y los sentimientos de autoeficacia personal y colectiva son buenos para la salud y el bienestar (Morgan, Davies y Ziglio, 2011)

Morgan, A.,Davies, M. y Ziglio, E. (2011) *Health Assets in a Global Context: Theory, Methods, Action. JAMA, 305 (9)*

Además de la perspectiva salutogénica,

los GRUSE van a utilizar para la planificación, evaluación y aprendizaje de las intervenciones de salud el marco general ABCD (Asset Based Community Development) o **Desarrollo Comunitario Basado en Activos**, que pretende desarrollar y hacer **uso, mediante talleres, de los recursos individuales y comunitarios ya existentes que favorezcan la salud mental**, en lugar de pretender una solución médica basada en fármacos o un enfoque limitado sólo centrado en aspectos de prevención.

Manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE), Consejería de Salud, 2.011

Informe de la International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) a solicitud de la C.E.

Las actividades de promoción de la salud mental suponen la creación de

Condiciones individuales

Factores afectivos: vínculos afectivos, autoestima, autoconocimiento, sentimiento de seguridad y crecimiento socio-emocional;

Habilidades: solución de problemas, afrontamiento de estrés, habilidades sociales y habilidades para la vida)

Y sociales (interacciones positivas, apoyo social, empoderamiento, apoyo social y participación social), que permitan un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimos

Merino, B; Arroyo, H; Silva, J. *La evidencia de la eficacia de la promoción de salud. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid 2000.*

Principios guía del marco ABCD que se aplicará en los talleres GRUSE

1. Todas tienen dones.
2. Sus relaciones construyen la comunidad (los grupos).
3. Las participantes están en el centro.
4. Los líderes involucran a todas como miembros activos.
5. Todas se encargan de algo específico.
6. Todas tienen una motivación para actuar
7. Existe una conversación y escucha activa entre todas.
8. Se incentiva a preguntar más que dar respuestas, lo que invita a una mejor participación.
9. La agenda se centra en las participantes.
10. Las instituciones funcionan como proveedores de servicios y no como solucionadoras de problemas.

Grupos Socieducativos de Atención Primaria de Salud

GSAPS

“Por un Millón de Pasos”

Es una herramienta que puede ser de utilidad para los GRUSE y que se formula desde el reto:

“¿Serían Vds capaces de dar, al menos, un Millón de Pasos en un mes sumando las aportaciones en pasos de todas las personas que participan y medidos mediante podómetros o cualquier otro medio?”

¿Qué utilidad me aporta el uso de la “herramienta” Por un Millón de Pasos?

Se pretende con ello:

1.- Promover la **actividad física**.

2.- Impulsar la **relaciones interpersonales**, al ser una propuesta grupal y cooperativa.

3.- Generar vínculos relacionales y afectivos desde **valores de salud**

4.- Dinamizar la **vida asociativa** cohesionando al grupo desde el desempeño de una tarea.

5.- Promocionar el papel que como **"activos en salud"** desempeñan las personas que ejercen esta práctica.

6.- Favorecer la **autoestima** en función del "logro sobre el reto": Ser capaz

7.- **Aceptar la diversidad**: hay quien aporta más y quien aporta menos, pero todo es importante, porque todo suma

8.- Poner en valor **sentimientos de dominio y de control** mediante la autonomía y autogestión de la actividad: Se autoorganizan para vencer el reto.

9.- **Identificar espacios urbanos para el encuentro** (el escenario espacio de crecimiento frente a empobrecimiento)

10.- Posibilidad de **evaluar** de manera continuada **para reforzar** cambios y comportamientos

Los grupos cohesionados tienen entre otras características:

* Sufren **menos deserciones** y abandonos entre sus miembros.

* Generan **mejores estrategias** para la resolución de sus problemas.

* Alcanzan una **mayor identidad y satisfacción** en los sentimientos de pertenencia, obteniendo relaciones emocionales más satisfactorias.

* Producen mecanismos de **auto-refuerzo interno** para que sus miembros asuman el contenido de las tareas a desarrollar a nivel grupal.

* **Las creencias y valores** generados desde el grupo **se conservan** aun después de la disolución del grupo.

DE LA BIOGRAFÍA DE LOS GRUPOS

Comienzo:

Reglas
Identidad
Dependencia

Desarrollo:

Refuerzo para el cambio
Abordaje de resistencias
Crecimiento

Conclusión:

Consolidación en el cambio
Cierre

UNA TRIADA PARA LA INTERVENCIÓN

SENTIR

PENSAR

HACER

Si me interesa desarrollar esta propuesta…

…¿cuándo puedo incorporarla a mi práctica con el Grupo Socioeducativo?

Cuando Vds lo consideren oportuno, cuando se sientan más cómodos/as y crean que le puede ser de mayor interés al grupo.

Pueden hacerlo en la primera sesión cuando se presenta el grupo y sus miembros, se definen metas, objetivos y metodología, o pueden hacerlo en un momento posterior.

Les recomendamos que lo hagan:

Al menos, con un mes de antelación al cierre de la actividad del grupo, con objeto de que:

* puedan evaluar,

* lo puedan utilizar como herramienta de refuerzo

* y puedan hacer la entrega de diplomas pudiendo coincidir con el cierre de las sesiones grupales.

En cualquier caso, háganlo…

…cuando les vaya mejor.

“Por un Millón de Pasos” es sólo una herramienta más –desde un modelo de intervención- que pueden emplear, adaptar o desarrollar para facilitar el cumplimiento de los objetivos de los GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS EN ATENCIÓN PRIMARIA.

¿De qué materiales disponemos?

Dos podómetros por grupo o asociación.

Recursos elaborados por profesionales y colectivos participantes y que están “colgados” en la web:

http://www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos

Para mayor información:

Teléfono:

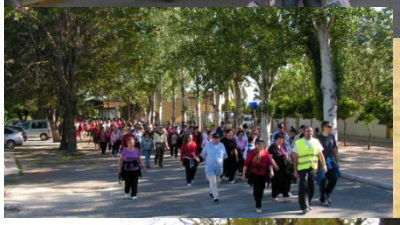
670 94 28 60 (corp. 74 28 60)

Correo:

porunmillondepasos.csbs@juntadeandalucia.es

Portal web:

http://www.juntadeandalucia.es/salud/porunmillondepasos



Grupos Socieducativos de Atención Primaria de Salud
Gruse

POR 1 MILLÓN DE PASOS

MUCHAS GRACIAS