

# Encuentro GRUSE 2016



Escuela Andaluza de Salud Pública.

**Granada, 29 de noviembre de 2016**

M. Teresa Parejo Serrano.  
M. Dolores López Gutiérrez  
M. Carmen Rodríguez González.



SaludNorteMálaga

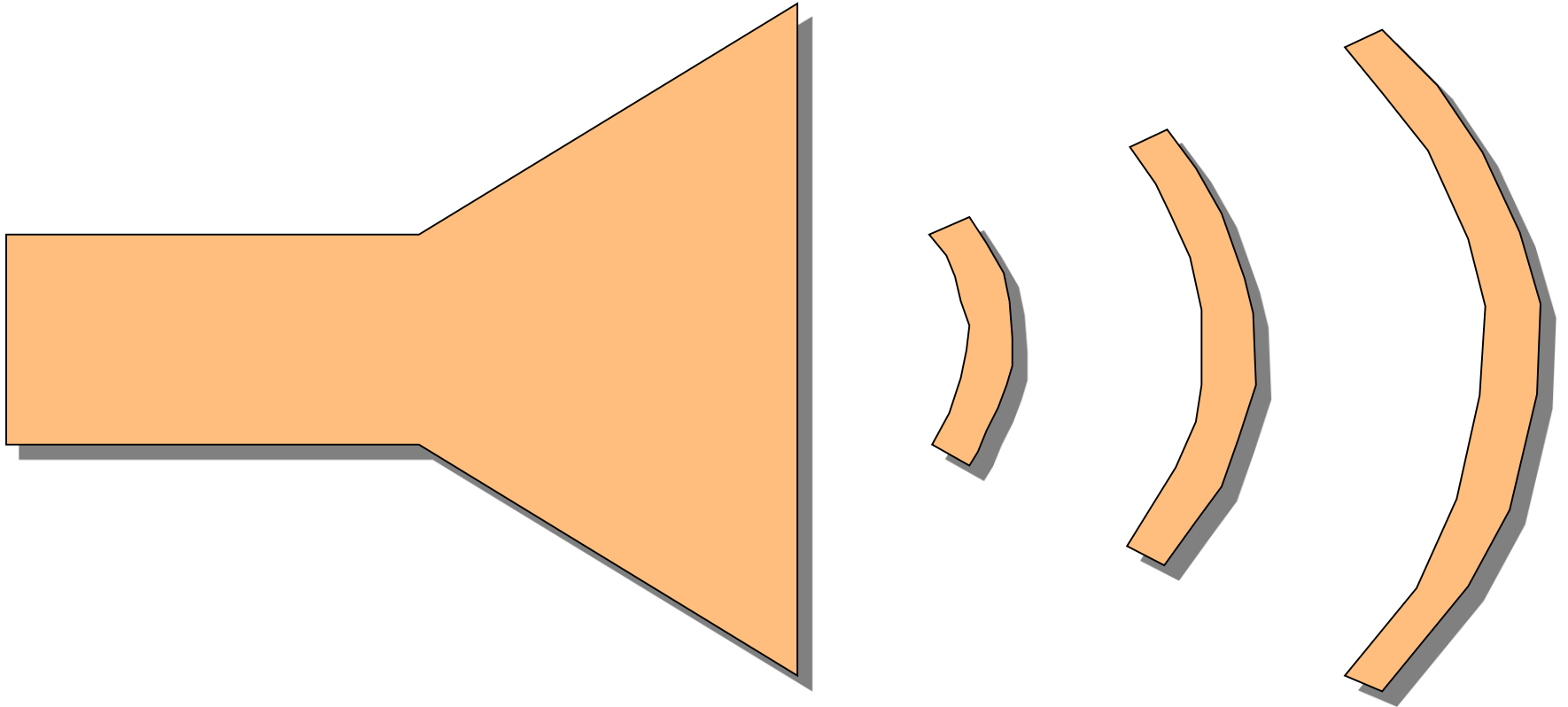


SaludNorteMalaga



@saludnortemalag

# NUESTRA EXPERIENCIA



# GRAFA ( grupos de afrontamiento de estrés).

Antes del 2009, en el ASNM ya teníamos una trayectoria de realización de grupos de mujeres,



En el año 2010 **INICIAMOS**  
GRUSE mujeres en el ASNM





- En el 2015 tras la formación organizada por la consejería iniciamos el proceso de captación e implantación de GRUSE hombres como experiencia piloto, al inicio de 2016
- Desde un primer momento nos cuestionamos el ámbito de actuación:

*¿ZBS o ASNM(local o comarcal) ?*

# ANÁLISIS DE SITUACION

- Pocos recurso TT.SS. En primaria ( 3 para toda el ASNM).
- Derivaciones escasas en zonas rurales.
- Resistencia a lo desconocido por las trabajadoras sociales. (Iniciar lo nuevo: GRUSE hombre).
- Sospecha de Resistencia de participantes a participar en su centro de referencia por la Estigmatización hacia la salud mental.
- Resistencias de los hombres a pedir ayuda.
- Salvaguardar “el ser conocido”.
- Mal visto asistir por los valores de la masculinidad hegemónica
- La necesidad de salvaguardar un valor añadido. “ las ttsss de primaria en el ASNM , trabajamos de forma muy coordinada. Con líneas compartidas en las intervenciones”. Aunque solo nos formamos dos, se incorporo desde el primer momento la tercera, con la función de observadora. Estrategia que nos permitió evaluar el proceso y los resultados.



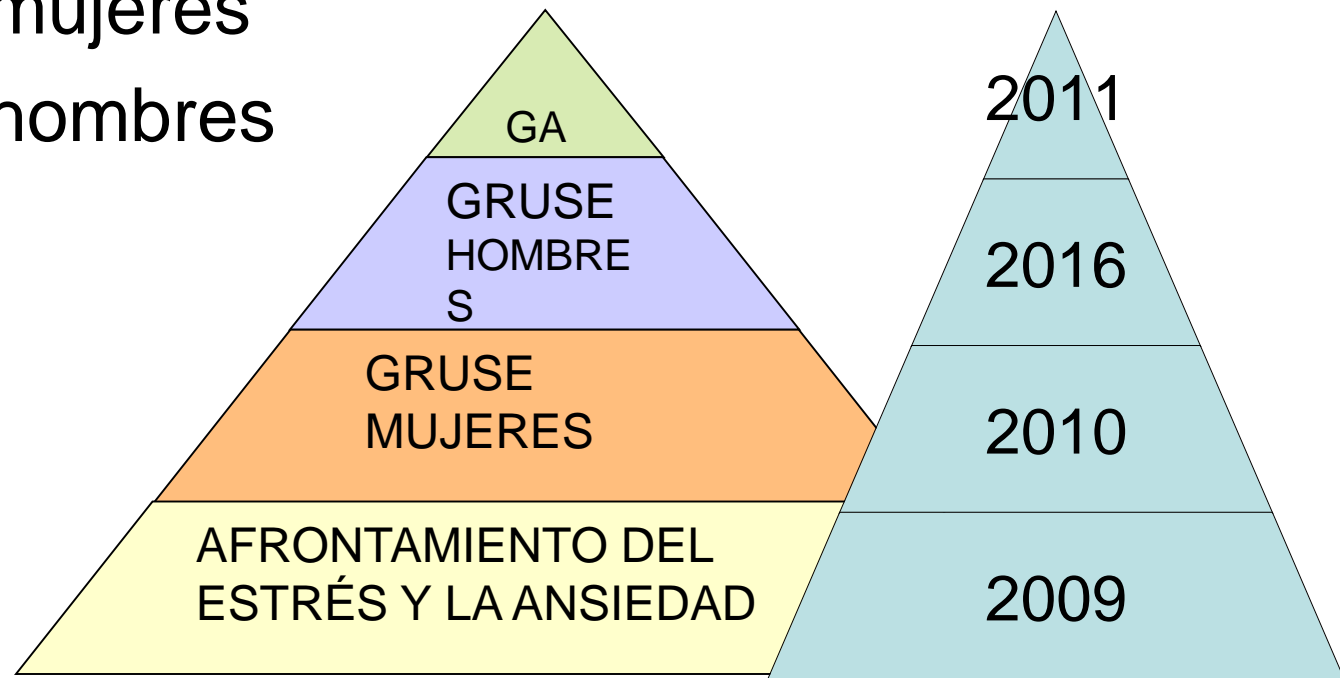
Como conclusión del análisis de situación  
abogamos por empezar la experiencia



A NIVEL COMARCAL

# TIPOS DE GRUPOS

1. Afrontamiento del estrés y la ansiedad
2. GRUSE mujeres
3. GRUSE hombres
4. GAM



Año de inicio





# GRUSE hombres

- **CAPTACION:**

Los primeros hombres, para el primer grupo, llegaron a través de carteles, captación propia del trabajador social y el “boca a boca” a nivel de profesionales.

¿Como realizamos el primer grupo?



GRUSE – H

En el abordaje de los temas fuimos rotando dos ttss y la tercera de observadora. En todo momento el grupo lo acepto de forma natural.

# El primer grupo GRUSE –H

- En Enero comenzaron las primeras derivaciones:7 de atención primaria, 2 de salud mental,2 de captación de trabajo social.
- Se realizaron las entrevistas protocolizadas, por la trabajadora social referente y el día 12 de febrero 2016 comienza la primera sesión de Gruse- H.
- Las valoraciones fueron realizadas e incluidas en historia social en Diraya, y las escalas que se realizaron fueron escala de ansiedad de Goldberg y la escala Rosenberg. No se aplica la escala de afrontamiento y se deja todo en sistema Diraya.
- En el icono (bombita) de problemas sociales se especifica “Inclusión en GRUSE H” .



# PERFIL de este grupo



## Edad media.

- \* De 21 a 40 AÑOS: 4 hombres.
- \* De 41 a 65 : 7

## Estado civil:

- Casado: 6
- Divorciado: 2
- soltero: 3

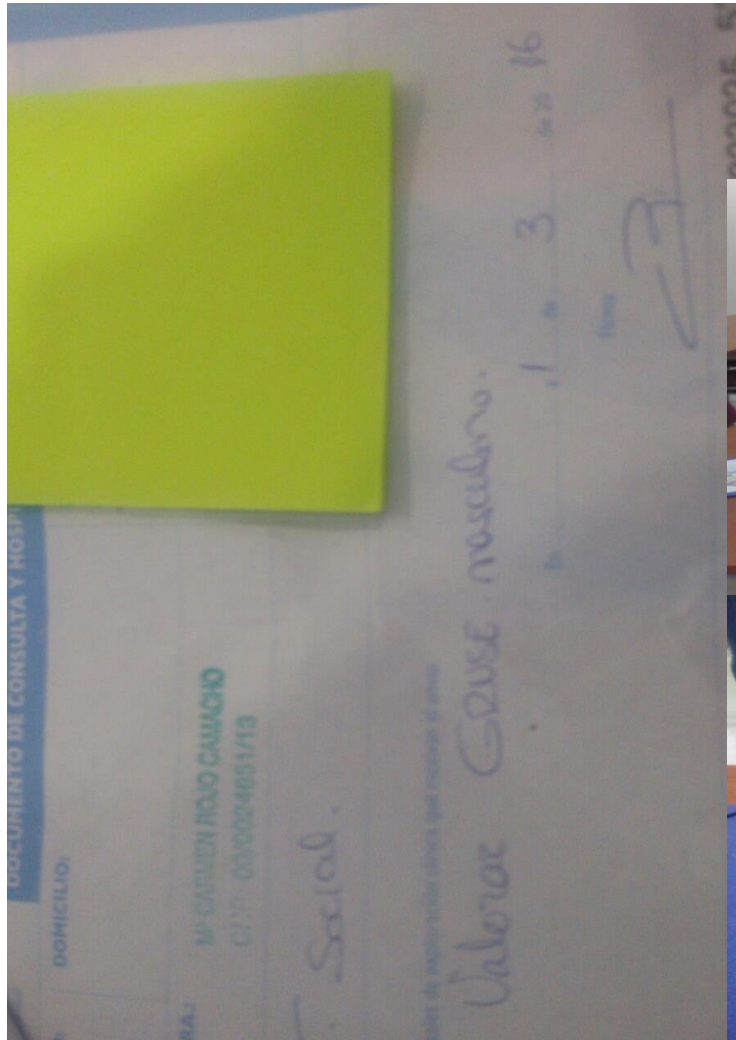
## situación laboral:

- Trabajan al inicio del grupo 1
- Jubilado:1
- Pensionista por incapacidad: 2
- Desempleados:7

## Otros datos:

- Con Medicación: 11
- Llegan al grupo según refieren:  
Triste, desganado, enfadado, derrotado,  
tenso, sin ánimos, apagado, ansioso.....

# Y .....todo preparado...



Comenzamos  
.....

# Ficha por descubrimiento

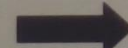
**OBJETIVO**  
"Aprender a..."



**ACTIVIDADES**

---

N=  
Perfil grupo =



**PRODUCTO**

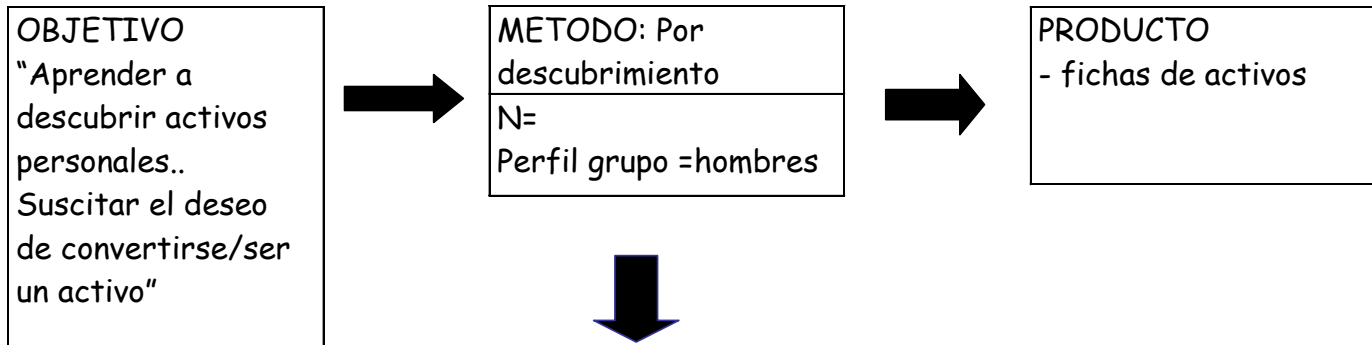
- Hecho por el alumnado
- Permite evaluar logro objetivo



Tiempo	Método	Rol docente ¿Qué hace el docente?	Rol alumnado ¿Qué hace el alumnado?	Organización alumnado	Recursos materiales	Evaluación fase (feed-back)

Tiempo total=  
Tiempo alumnado activo=

**SESION N°: 1. PRESENTACION**



o	<b>Rol docente</b> ¿Qué hace el docente? Método	<b>Rol alumnado</b> ¿Qué hace el alumnado? Organización alumnado	<b>Recursos materiales</b>
tos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida al grupo. Presentación conductores del grupo. Explicar la importancia de la participación, para compartir ideas, experiencias y aprender unos de otros.</li> </ul>	Gran grupo. Escucha	Transparencias 1-4
tos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación por parejas: nombre, estado civil, ocupación, hobby, algún adjetivo que “defina”, que me gustaría encontrar aquí, que espero.....</li> </ul>	Por parejas y en gran grupo. Activo	Transparencias 5-9
tos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del contenido del taller y entregar esquema</li> </ul>	Gran grupo: Escucha	Transparencia 10 Ficha esquema taller



## **SESION ( Una a la semana)**

**1. Presentación**

**2. Activos personales y comunitarios**

**3. Percepción. la masculinidad hegemónica.**

**4. Comunicación.**

**5. Pensamiento**

**6. Emociones**

**7. Autocuidados**

**8. Manejo del estrés**

**9. Activos para el empleo**

**10. Relaciones afectivas y sexualidad**

**11. Metas y objetivos**

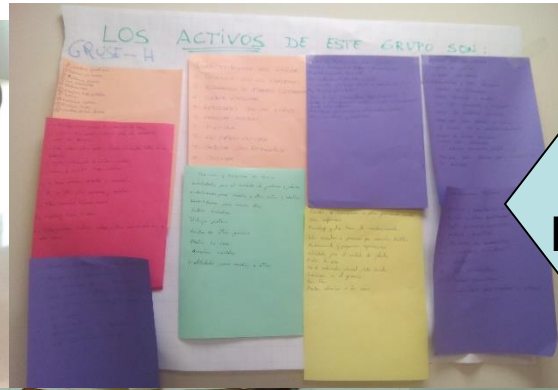
**12. Resolución de problemas.**

**13. Evaluación y cierre**

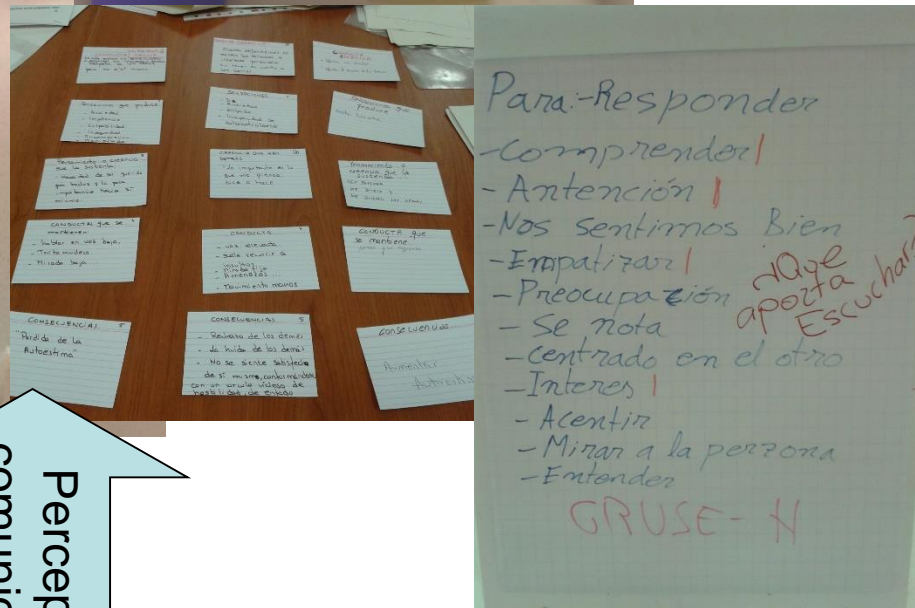




# Dinámicas grupales en las sesiones



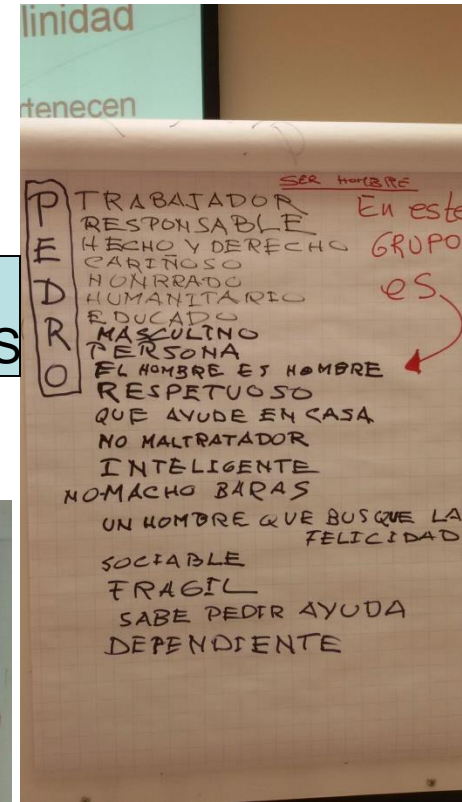
ACTIVOS PERSONALES



Para: Responder

- Comprender!
- Atención!
- Nos sentimos Bien
- Empatizar!
- Preocupación *no que aporrea Escuchar?*
- Se nota
- centrado en el otro
- Interes!
- Acentir
- Mirar a la persona
- Entender

GRUSE-H



**P E D R O**

SER HOMBRE

En este GRUPO es

- TRABAJADOR
- RESPONSABLE
- HECHO Y DERECHO
- CARINOSO
- HONRRADO
- HUMANITARIO
- EDUCADO
- MASCULINO
- PERSONA
- EL HOMBRE ES HOMBRE
- RESPECTUOSO
- QUE AYUDE EN CASA
- NO MALTRATADOR
- INTELIGENTE
- NOMACHO BARAS
- UN HOMBRE QUE BUSQUE LA FELICIDAD
- SOCIABLE
- FRAGIL
- SABE PEDIR AYUDA
- DEPENDIENTE

Trabajo personal y grupal De crecimiento

Percepción comunicación

Masculinidad hegemónica

PLANTILLA de PLAN DE ACCIÓN

SESION  
AUTOCUIDADOS

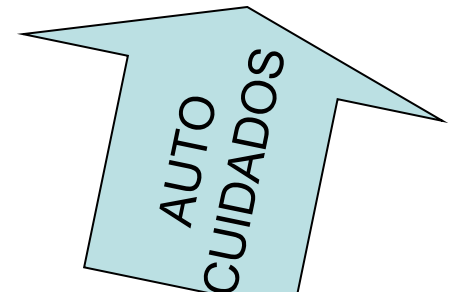
Esta semana yo voy a Decirle a mi mujer  
"que la quiero"  
Decirle "Te quiero" (Qué vas a hacer)  
? (Cuánto tiempo)  
Todos los días (Cuándo)  
A diario. (Con qué frecuencia)  
 Qué confianza tienes en que lo harás 8

Registro

Días	¿Lo hice? Sí o No	Comentarios "Lo que le dice conyuge.."
Lunes dia. 19.	si	Que te cuidado.
Martes dia. 20	si	asi tenia que ser todos los días
Miércoles dia. 21.	si	Ver que te de un abrazo
Jueves dia. 22.	si	eso que es una promesa.
Viernes dia. 23.	si	a que te sientas mejor cuando que lo dices
Sábado dia. 24.	si	Cuantos días san. no es normal.
Domingo 25.	si	Cuanto me faltares del 1. al 10. (10)

Tarea: Escribe un plan de autocuidado.

¿Qué cosas puedes planear esta semana que te nutren y alimenten?





**PENSAMIENTO**

PENSAMIENTO POSITIVO.  
NEGATIVO.

PELOTA EN LA MENTE.

ESTADO DE ANIMO.

- PRECEDE A LOS ACTOS.
- CAPACIDAD DE GENERAL IDEAS.
- SE PUEDE TRABAJAR.
- RELACION AY IDEAS.

*¿Que  
Socieze  
La  
palabra  
PENSAMIENTO*

**PENSAMIENTO**

**EMPLEO**



**ESTRES**



**SOLUCION DE  
PROBLEMAS  
Y  
METAS**





# TRANSVERSAL A LAS SESIONES DE CUIDADOS Y TRABAJO EN EQUIPO: PARTICIPACIÓN EN " MILLON DE PASO

◀ 10 de abr. -16 de abr.

pasos



# 4.177

	149,7 kcal		2.923 m
	00:38:34		4,5 km/h

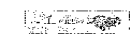


**CONCEDE ESTE DIPLOMA A:**

D. ....

Por sus resultados excepcionales y participación en el Grupo Socioeducativo para Hombres, espacio de encuentro y apoyo para afrontar situaciones de la vida diaria, entrenar habilidades sociales, manejo del estrés, autocuidado y búsqueda de activos para el empleo.

Abril 2016



**Por 1 Millón de Pasos  
SOLICITUD DE ADHESIÓN**

D. Dña. Isabel María Torres  
como representante de la entidad o colectivo: GRUPO SOCIOEDUCATIVO PARA HOMBRES  
Dirección postal: AVDA DE LOS CAJAS, 100  
Código Postal: 29011 Ciudad: MÁLAGA Provincia: MÁLAGA  
Mantenga su interés por adherirse a la iniciativa "Por 1 Millón de Pasos"

- La adhesión supone para la entidad o colectivo que se incorpora:
  1. Su solicitud de adhesión en base a prácticas, programas o políticas vinculadas con la actividad física.
  2. Su compromiso a facilitar una vez finalizada la actividad, un informe con los datos e indicadores relativos al desarrollo de la misma, a lo acordado en el proyecto.
  3. Su participación activa en el uso y transmisión de la experiencia generada.
  4. Ser responsable en el caso de lesiones e incidentes "Por 1 Millón de Pasos" en todas las acciones vinculadas al proyecto, no ejecutando en el uso y desarrollo de esta iniciativa cualquier acción o suceso de carácter jurídico.
  5. Su compromiso en la promoción y difusión de la iniciativa en redes locales, nacionales e internacionales para difundir prácticas vinculadas a la actividad física y la vida activa.

Del mismo modo, la adhesión a la propuesta "Por 1 Millón de Pasos" supone para la entidad o colectivo que se incorpora:

1. -Facilitar a la información y experiencias generadas desde la red "Por 1 Millón de Pasos".
2. La facilitación de la primer contacto con otros miembros incorporados a la red.
3. La autorización y el compromiso en la utilización de logotipos e imágenes en su actividad empresarial, vinculadas a la propuesta "Por 1 Millón de Pasos", siempre que no medie fines económicos privados.

Lugar y fecha: Málaga, 19 de marzo 2016  
Firma: [Firma]

Nombre y cargo de la persona de contacto: [Nombre]  
Correo electrónico: [Correo] Teléfono: [Teléfono]

POR FAVOR REMITA ESTE DOCUMENTO A:  
socioeducativo@saludnorte.org



# Algunas conclusiones

- Desde nuestra experiencia, la mejor difusión y garantía de derivaciones, es usar como estrategia de captación el ofrecer resultados de la propia experiencia.
- Hacer un primer grupo y ofrecer resultados.
- En este sentido nosotros hemos realizado la estrategia de difusión y captación con los compañeros posterior a la realización
- Hemos realizado un solo grupo de hombres durante 2016. pero tenemos en lista de espera 27 hombres. Empezara nuevo grupo en 2017.
- La utilidad de ofrecer los resultados del primer grupo lo vemos reflejado en que las derivaciones actuales en un 74% nos llegan por los médicos de primaria ( saben que existe y que es un recurso valido)



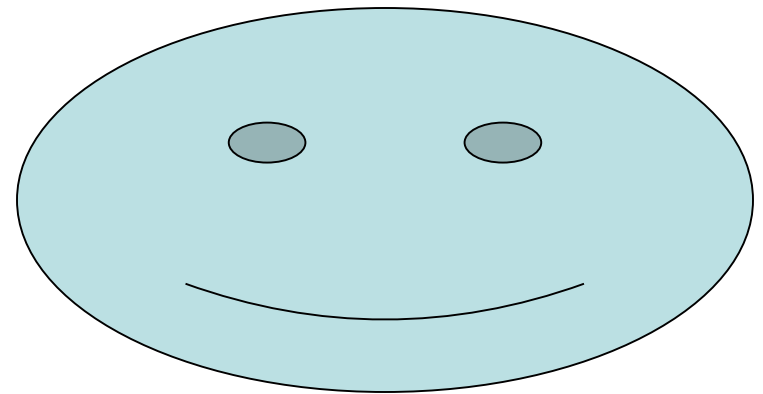
....Algunas conclusiones



- Resaltamos también el apoyo desde el primer momento de las direcciones de las UGCs y del ASNM. Buena acogida de la línea de GRUSE hombre a raíz de la experiencia GRUSE mujeres.
- Es importante que la realización de los GRUSE hombres y mujeres esten recogidos y se mantenga como objetivo en contrato programa.
- Fundamental el apoyo de los compañeros que iniciamos la formación al mismo nivel ( Recurso potente. Red whatsapp)
- Interrelación con otros planes integrales ( Plan de alimentación y ejercicio físico) . Consejo dietético y millón de pasos.
- Fomento de relaciones sociales y recursos de apoyo ( grupo whatsapp, ágapes....)

# Como consecuencia ( efecto) de los GRUSE/S hombres y mujeres en el ASNAM

se crea un nuevo recurso que  
identificamos como un  
**activo comunitario en salud**





# GRUPOS de ayuda mutua

## GRUSE:

GRUPO de personas con dificultades que encuentran en el grupo comprensión y apoyo.

Espacio donde se empoderan para responsabilizarse de su salud, adaptándose a los retos físicos, emocionales y sociales y cuidando de si mism@s.

### CRITERIOS INCLUSION:

Haber participado previamente en un grupo GRUSE

- GAM de GRUSE- M
- GAM de GRUSE – H

Se reúnen una vez al mes. Ocho veces al año. ( hay vacaciones) .

Rol profesional: Acompañar. Volver a pensar. Ayudar a definir/redefinir metas y objetivos. Prevenir y/o acompañar para superar dificultades.





# GAM/ GRUSE



- Espacio de apoyo, de encuentro, de reflexión.
- Para saber manejar mejor y de otra forma la relación con nosotr@s mism@s y de ahí se va a derivar manejar mucho mejor todo lo demás: relaciones con los demás, dificultades, retos....
- Para analizar si la forma de actuar, de relacionarme conmigo y con los otros me produce malestar/ sufrimiento... y encontrar otra forma.
- Y buscar y descubrir que esa forma existe. Son ejemplo muchas mujeres/hombres a través de la historia.
- Trabajar en ocuparse de si mismo. De nuestras necesidades y potencialidades. De lo que nos hace sentirnos bien
- De actuar.... Incorporándolo a la vida.
- Con el apoyo de otros/as hombres y mujeres.
- Ser “salubristas”



# METODOLOGIA GAM /GRUSE

## “Darte cuenta tú.....”

- **Inicio:** Siempre empezamos con respiración.” Aquí y ahora”
- **Desarrollo:**
  - Algún cuento o reflexión que aportan participantes.
  - De forma individual se responde a: ¿cómo estamos y cómo estamos manejando nuestra vida desde la última vez que nos vimos?
  - Nos centramos cada vez en una persona distinta y se va rotando en acompañar. Lo ideal es empezar a pedirlo: “ hoy nos centramos en mí” e ir rotando. Si hay alguien que lo necesite más. Atención centrada en ella
  - ¿ cómo?: Desde “ pistas para la reflexión”.
- **Fin:** ¿ que te llevas? Y en una palabra prescríbete lo que necesitas ( las palabras curan).

# Pistas para la reflexión

El trabajo de reflexión pasa por darte cuenta tú.

Las dificultades son tuyas.

- ¿ qué sientes tú?
- ¿ qué hay de ti en esto que te está ocurriendo?
- Lo que ocurre “es”. Y ahora ¿ qué?
- ¿Qué necesitas? ¿ qué tienes ya?
- Buscar estrategias para alcanzar lo que necesita. ¿ qué puedes hacer? ¿ qué eliges hacer?

GAM / GRUSE-M

Photovoice/Fotovoz



# GAM / GRUSE-M

## ¿Qué es Photovoice/Fotovoz ?

- Es una metodología participativa que se ha usado para investigación, acción social y educación comunitaria. En contraste a métodos convencionales para la colección de datos, fotovoz utiliza cámaras y discusiones en grupo para generar y coleccionar datos. Fotovoz facilita el empoderamiento de los participantes para expresar sus percepciones, impresiones, preocupaciones y soluciones tal y como los experimentan en su ámbito natural.
- La base conceptual de Fotovoz incluye la pedagogía de liberación de Pablo Freire, teoría feminista y periodismo comunitario. Tiene tres metas:
  - Facilitar que los participantes documenten y reflexionen acerca de lo que les preocupa sobre su comunidad y las fortalezas que la misma posee.
  - Promulgar el diálogo crítico acerca de asuntos individuales y comunitarios.
  - Informar y ejercer influencia sobre agentes de política pública
- **¿Qué significa VOICE en Photovoice?**  
**V**oicing **O**ur **I**ndividual and **C**ollective **E**xperience  
Expresión de nuestra experiencia individual y colectiva





**NIVEL DE INTERVENCION:  
Comunidad de una zona urbana.**

# CONTEXTO



# Estrés/ansiedad/salud

El Dr. Hans Selye, en el año 1956 fue pionero en el estudio de la influencia del estrés en la salud y demostró que la ansiedad recurrente repercute negativamente en la salud y en su recuperación.

Actualmente sabemos que el estrés influye sobre el estilo de vida que se adopta, ya que por un lado propicia conductas adictivas como el consumo de tabaco y alcohol y por otro, hace más difícil entre las personas ya consumidoras, abandonar estos hábitos.

En general, el estrés se asocia con un peor estilo de vida, influyendo negativamente sobre la práctica de actividad física y sobre los hábitos alimentarios



El hombre primitivo vivió  
en el Paleolítico,  
en el Mesolítico  
y en el Neolítico...



y el actual en  
el Ansiolítico.

DAVE LA MORA

Se pretende recoger información, conocimiento, reflexionar, buscar respuestas, alternativas... para manejar las emociones y el estrés en función de las necesidades y desde el enfoque de género.



# La pregunta:

¿ Qué hay en nuestra comunidad que ayude a las mujeres a relajarse y a controlar el estrés?





# Método de trabajo

- **Definir personas:** Mujeres claves de la comunidad que viven en el espacio comunitario. De diferentes ámbitos, relacionados con la educación, la salud, la política, representante de barrio, participante en grupos de ayuda mutua , ...previamente identificadas porque tienen información sobre la comunidad.
- **Metodología participativa.** Trabajar juntas y con visión compartida ( querer participar, pertenecer al desarrollo de esta actividad, y tomar parte en buscar alternativas que propongan acciones para el cambio)
- Se explica a los participantes **en que consiste la actividad:** Utilizar la fotografía para establecer conversaciones y extraer información sobre la pregunta.
- Se les facilita información sobre aspectos técnicos de la fotografía y criterios de confidencialidad o autorización para su uso.
- Realización de fotografías.
- Encuentro posterior para ver fotos y texto.





# Fotografías



Material propio remitido por las participantes.

Textos/ narraciones centrados en:

- ¿ Que ve?
- ¿ Por qué es importante?
- ¿ Cómo contribuye/ que aporta?

¿ que ve? : Las rutas. El senderismo. La naturaleza, el ejercicio físico



¿ por qué y cómo:?" **Sueltas tensiones. Conectas con la tierra a través de tus pies, vuelves nueva, renovada...."**

A photograph of a stream flowing through a forest. The water is clear and flows over dark rocks. The banks are covered with fallen brown and yellow leaves. The background is filled with tall, thin trees with green foliage.

**El nacimiento del agua.  
Soltar.**

**“ Al escuchar el ruido del agua, me sirve para dejarme  
llevar y soltar. Como el agua siento que esta situación  
de ahora también va a pasar...”**

A person wearing a red and black cycling helmet and blue gloves is riding a bicycle on a paved path. The scene is set at sunset, with the sun low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water of a lake. The sky is filled with soft, horizontal clouds, and several birds are visible in flight. In the distance, a dark silhouette of a forest and mountains is visible across the water. The person is in the foreground on the right, looking towards the left. The bicycle is a road bike with a red frame. The overall mood is peaceful and contemplative.

Amaneceres, atardeceres...  
Contemplar.

“....En movimiento... me devuelve a la realidad, a que  
mañana será otro día, volverá a salir el sol, veré las cosas  
con otra luz...”



El caminito del rey.  
Disfrutar.

“Disfrutar de la familia, reír, desconectar, saborear las pequeñas cosas y que son las realmente importantes....”





La Peña de los enamorados.  
Alejarte.

“... ver las situaciones desde la  
distancia, contemplar otras opciones,  
...”

**Ocuparte: manualidades, bailar, nadar, cultivar fresas en casa....**



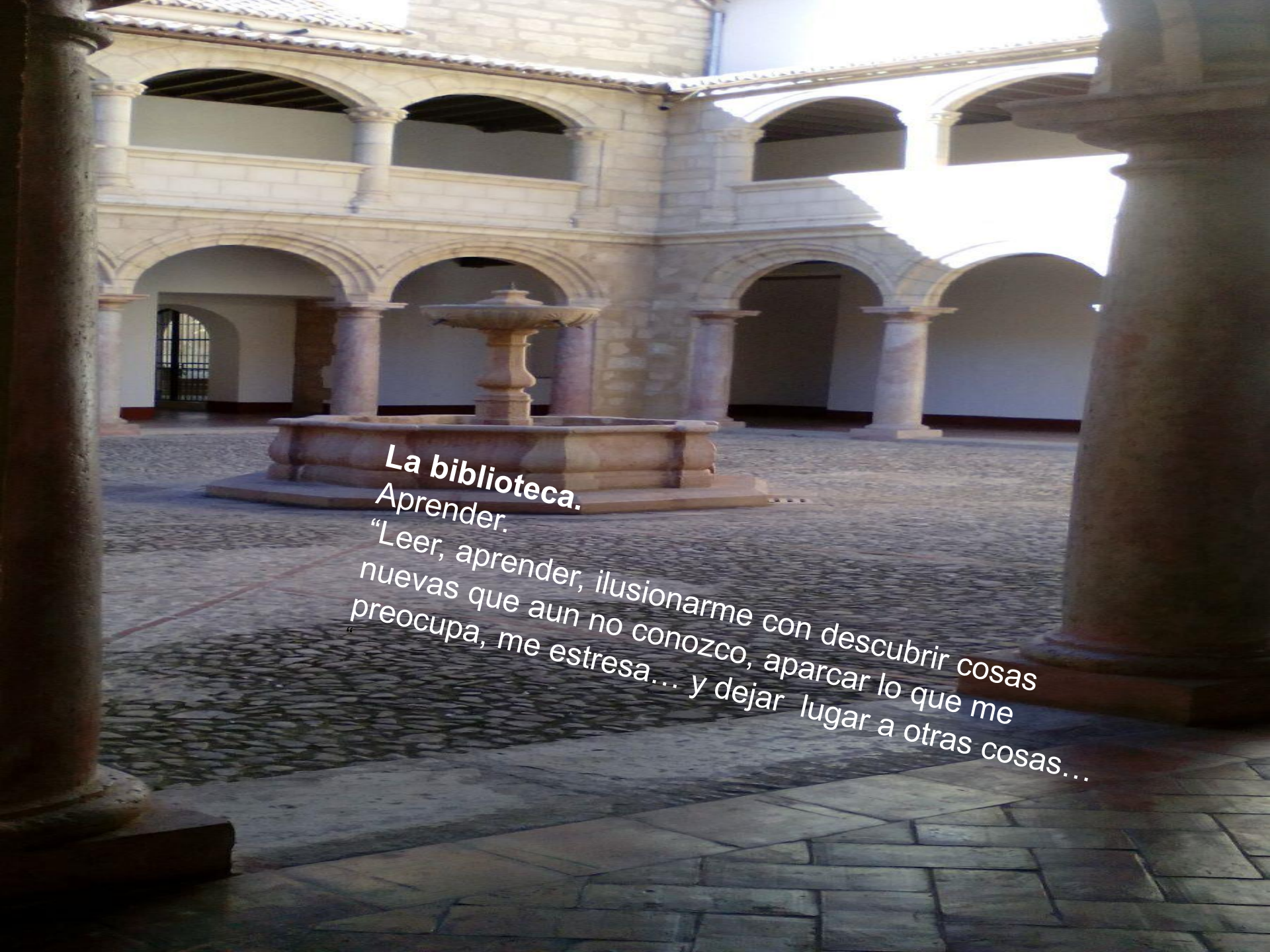
“Fluyes en la actividad,  
desconectas, vuelves al  
presente....Jajaja! En el presente  
no hay ansiedad.”



# Regalar – dejarte regalar....



“dar y recibir , pedir cuando necesitamos ...flores, abrazos, que bien se siente una después de estas pequeñas acciones.....

A photograph of a courtyard with a central fountain. The courtyard is paved with cobblestones and has a two-story building with arches surrounding it. The fountain is made of stone and has a tiered design. The text is overlaid on the image, starting from the fountain and extending towards the bottom right.

**La biblioteca.**  
Aprender.  
“Leer, aprender, ilusionarme con descubrir cosas  
nuevas que aun no conozco, aparcar lo que me  
preocupa, me estresa... y dejar lugar a otras cosas...”

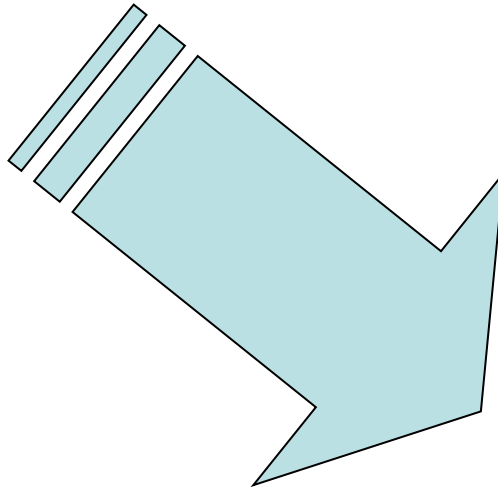
# El apoyo



Los grupos de apoyo. “Me relaja y me hace sentirme bien participar en grupos, (asociaciones, Gruse....) con mujeres que sienten y viven situaciones similares a la mía. ....salir a la calle... pese a todo”.

# Empoderamiento

Trabajando en esta técnica ellas mismas  
han descubierto ....



# CINCO CAMINOS HACIA EL BIENESTAR MENTAL

Fuente: Foresight Mental Capital and Wellbeing Project, 2008.  
Final Project report-Executive summary. The Government Office for Science, London.

