



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



Mujer: mírate, cuídate, quiérete

19 de junio del 2018

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



Organiza: Unidad de Atención SocioSanitaria. UGC Prevención y Promoción de Salud.
Colabora: Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Delegación Territorial de Málaga.
Instituto Andaluz del Deporte

MEMORIA DE LA ACTIVIDAD DESARROLLADA

Nombre de la actividad: II Encuentro de grupos socioeducativos (GRUSEs)
D.S. Málaga-Guadalhorce.

Entidad coordinadora: Unidad de Prevención y Promoción de Salud. D.S.
Málaga-Guadalhorce.

Comité coordinador de la Actividad: Nieves Prieto García, Carmen Gámez Lomeña, M^a Luz Burgos Varo, Emilia Fernández Fernández, Teresa García Montenegro, Alicia Maldonado Ramos.

Persona de contacto: Nieves Prieto García, Técnica de Promoción de Salud.
Unidad de Prevención y Promoción de Salud. D.S. Málaga-Guadalhorce.

Teléfono: 671562951-951031418

E-mail: nieves.prieto.exts@juntadeandalucia.es

Lugar de celebración: Instituto Andaluz del Deporte.

Fecha de celebración: 19 de junio 2018

Horario: 9.00-14.00 horas

Destinatarias: Mujeres que han participado en los grupos socioeducativos (GRUSEs) desarrollados en centros sanitarios de nuestro Distrito así como profesionales relacionados con la actividad.

Objetivo general de la jornada

El propósito de esta jornada es facilitar el encuentro de mujeres que han participado en un grupo socioeducativo con objeto de compartir e intercambiar experiencias, así como dar un valor y hacer visible esta actividad en el Distrito Sanitario.

PROGRAMA DEL ENCUENTRO.

9.00-9.30. Entrega de documentación.

9.30-10.00. Inauguración de la jornada. Realizan la apertura la Delegada de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, Ana Isabel González de la Torre y el gerente del Distrito Sanitario Málaga-Guadalhorce, José Luis Gutiérrez Sequera.

10.00-10.30. Ponencia. Recorrido GRUSES. Participantes: José M^a García Herrera Pérez-Bryan (Psiquiatra) se centra en el recorrido histórico de los GRUSES y M^a Luz Burgos Varo expuso los primeros datos de la investigación liderada por la Consejería de Salud sobre GRUSES y las experiencias post-gruses surgidas en nuestro Distrito.

10.30-11.30. Talleres. Cada usuaria ha seleccionado por preferencia 2 talleres, asignándosele uno de ellos y realizándose de forma simultánea los 3. Del grupo coordinador, se ha asignado una profesional de apoyo para cada uno de los talleres.

- Risoterapia. Teresa García Montenegro. Trabajadora Social. UGC Alozaina.
- Zumba. Monitor Polideportivo Carranque. Empresa Pública para la Gestión del Turismo y del Deporte de Andalucía. Consejería de Turismo y Deporte.
- Micromachismos. Alicia Maldonado Ramos. Técnica de Educación para la Salud. UPPS.

11.30-12.00. Desayuno saludable.

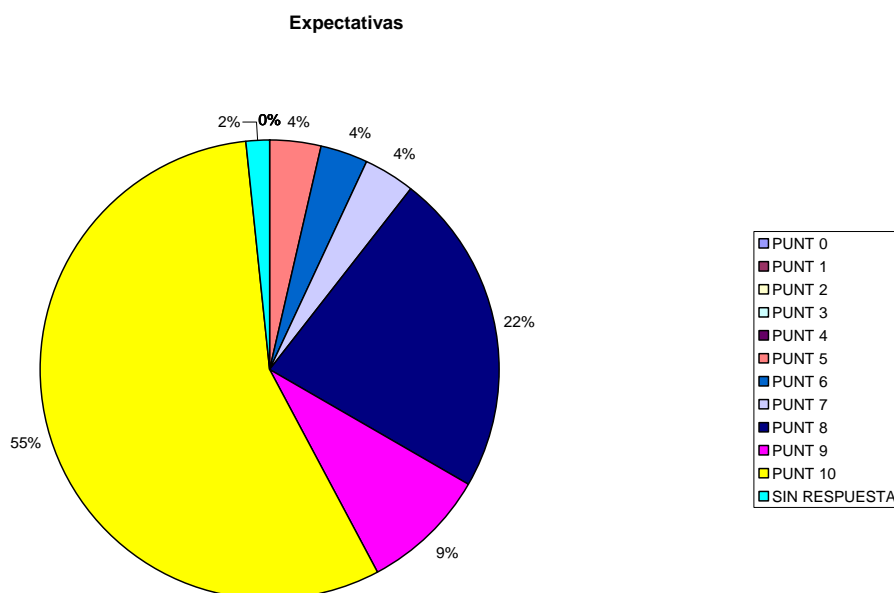
12.00-13.00. Dinámica grupal. “YO y los GRUSES”. Emilia Fernández Fernández. Trabajadora Social. UGC Alameda-Perchel.

13.00-14.00. Actuación y despedida. Alfonso López. Poesía y resumen fotográfico del encuentro.

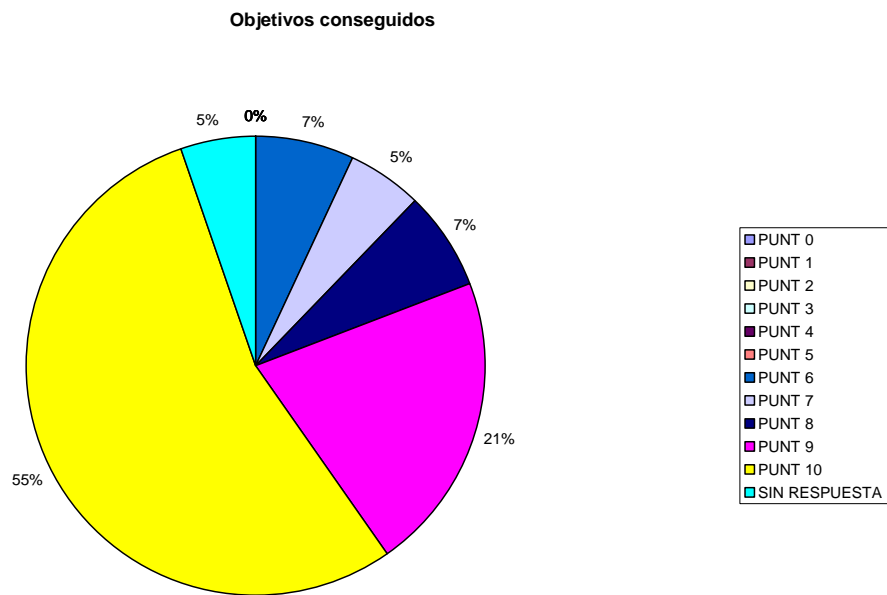
EVALUACIÓN

En estas jornadas se ha logrado reunir en torno a 100 mujeres (incluyendo a las profesionales, lo que supone un aumento del 25% con respecto a las jornadas anteriores). Se ha utilizado Cuestionario de satisfacción ACSA para este tipo de eventos (https://formacionsalud.acsa.junta-andalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/formacionsalud/gestor/es/calidadscopio/recomendacion_0033_cuestionario_participante_jornadas_congresos_seminarios.html#.WzDYD9SLSmw). A continuación pasamos a analizar los resultados obtenidos de los 57 cuestionarios entregados:

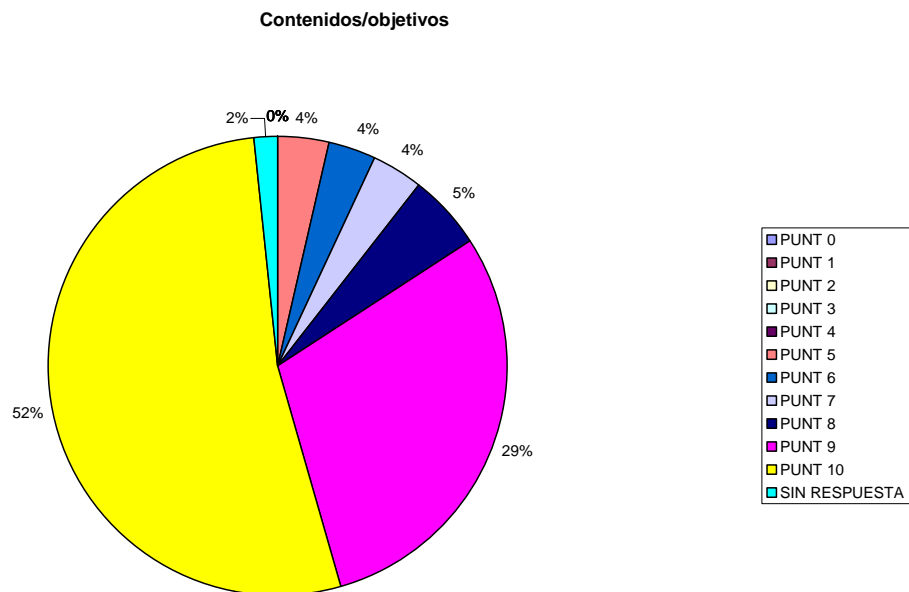
1.-Se han cubierto mis expectativas en relación a este evento. Como vemos las puntuaciones más frecuentes son 10 (56%) y 8 (23%).



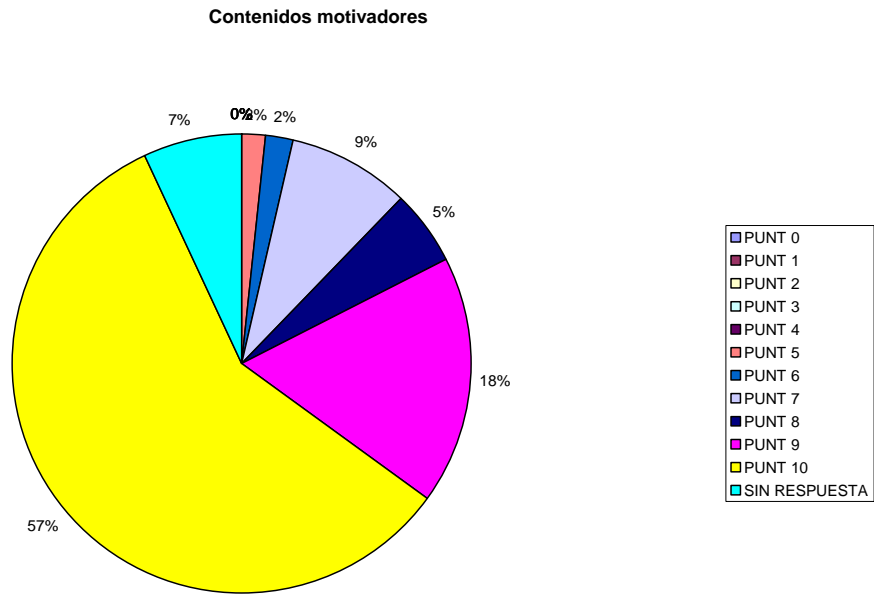
2.-Se han conseguido los objetivos formulados en el programa. En este caso, las puntuaciones más utilizadas son 10 (58%) y 9 (22%).



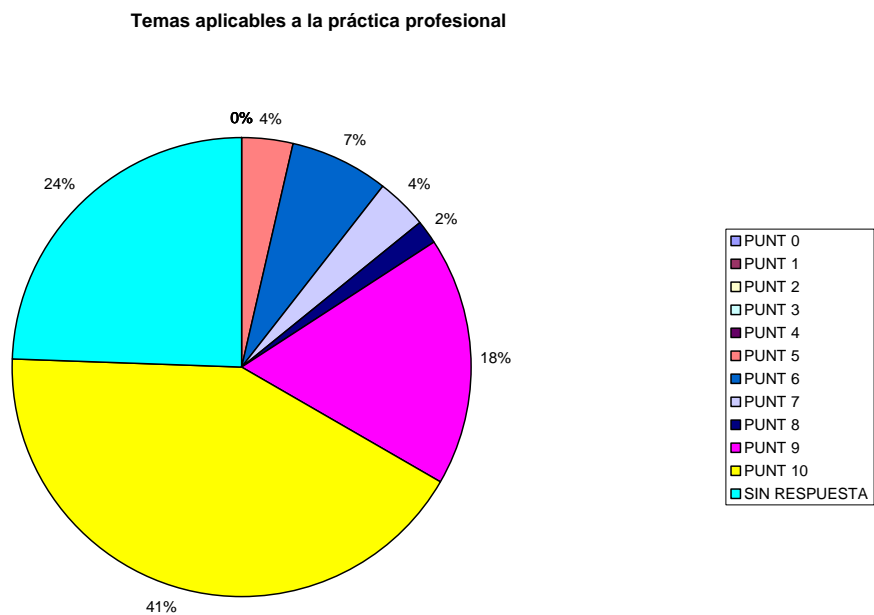
3.-Los contenidos han contribuido a la consecución de esos objetivos. De nuevo las puntuaciones más frecuentes son 10 (53%) y 9 (30%).



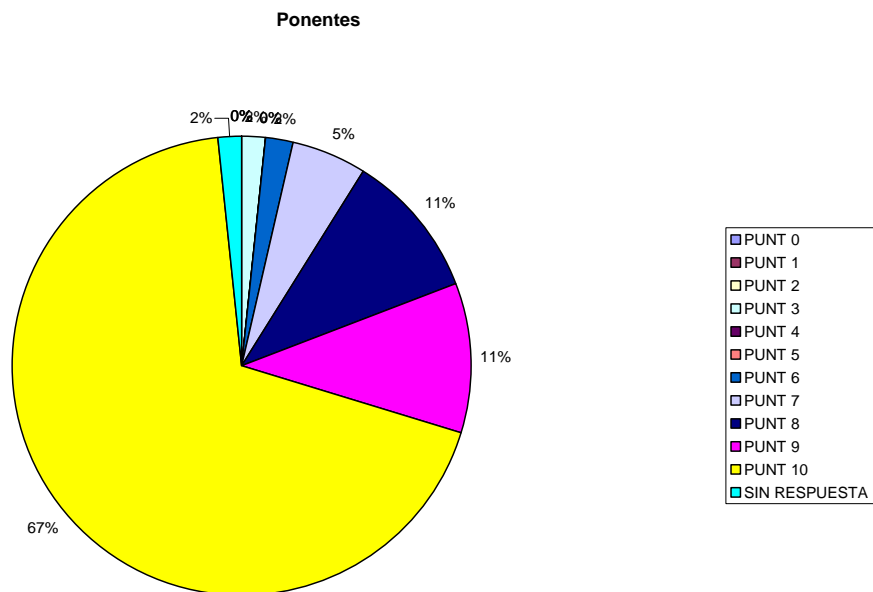
4.-Los contenidos desarrollados han resultado interesantes y motivadores. Un 57% puntúa un 10, seguido de un 18% que puntúa un 18%.



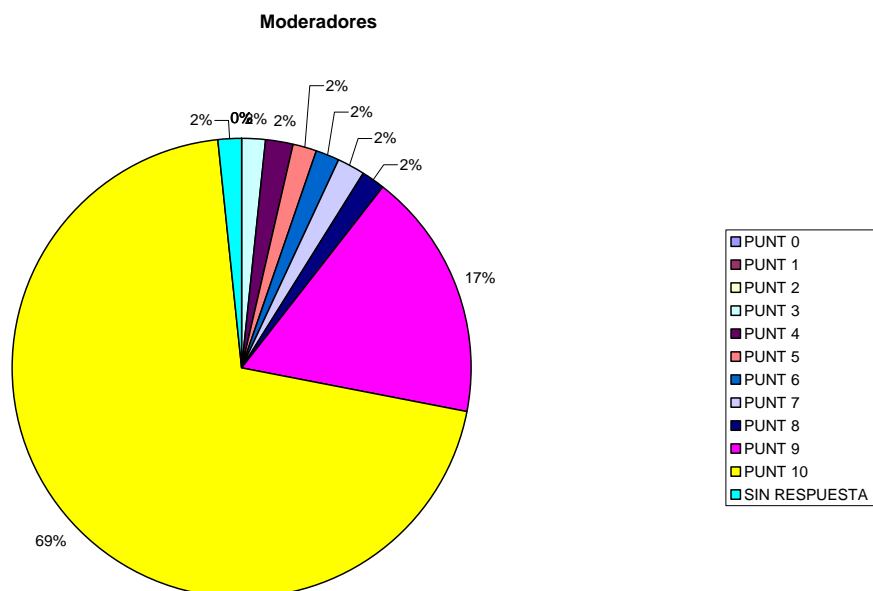
5.-Los temas tratados son aplicables a la práctica profesional en el puesto de trabajo. Un 41% de las asistentes puntúan un 10, seguido de un 24% que no contesta la pregunta. Este resultado es comprensible dado que es un encuentro de usuarias de un programa y no son profesionales.



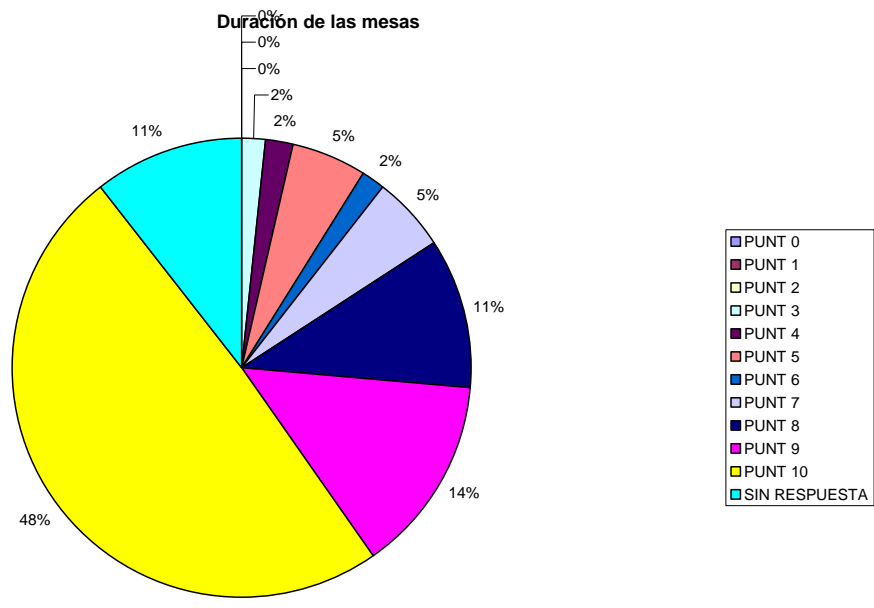
6.-La selección de los ponentes se ha ajustado a los objetivos del evento. El 67% puntúa un 10, seguido de un 11% que seleccionan el 9 y 8.



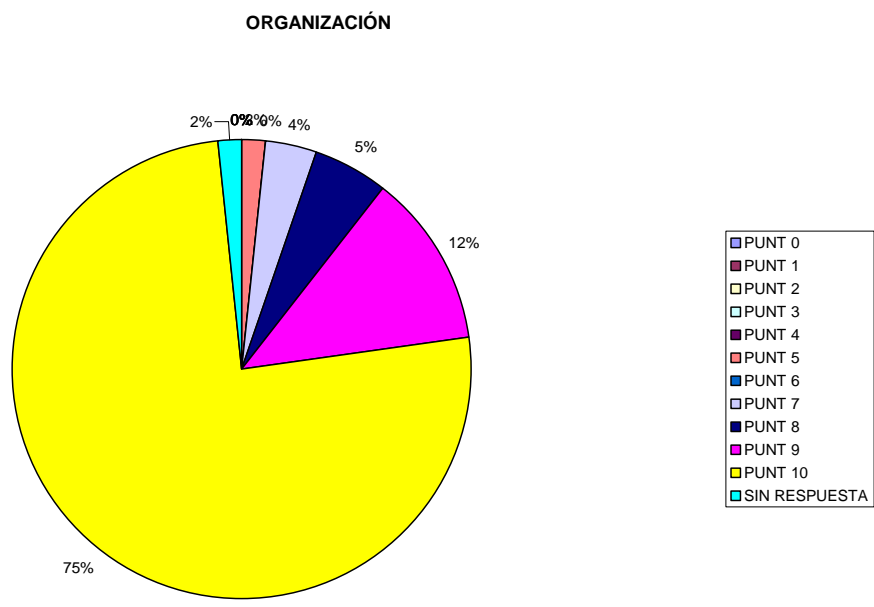
7.-Los moderadores han sabido mantener el interés y fomentar la participación y el debate. Un 69% puntúa con 10, seguido del 17% que puntúa 9.



8.-La duración de las diferentes mesas ha resultado adecuada. Para un 48% de las asistentes resultaron adecuadas puntuando con un 10, seguido de un 14% que indican un 9.



9.-En general, la organización del evento ha sido apropiada. La organización es puntuada con un 10 por un 75%, seguido por un 9 que contesta el 12%.



Si analizamos los comentarios del **apartado aportaciones y mejoras** (ver ANEXO 1) destacamos:

- Aumentar tiempo de los talleres. En este caso se redujo a una hora, al estar condicionado por la duración del taller Zumba (60 minutos).
- Aumentar la frecuencia de este tipo de encuentros.
- Optar a más de un taller. Esto fue realizado en la edición anterior, pero supuso un gran esfuerzo organizativo y reducción de la duración de los talleres (45 minutos).
- Se podría plantear la posibilidad de incluir los talleres ofertados en este encuentro como parte del programa de los grupos post-gruses.

En relación al **programa GRUSES**, repetimos la **dinámica “Yo y los GRUSES”** cuyos comentarios pueden consultarse en el ANEXO 2. Se deriva como conclusiones de su análisis:

- Las sesiones más exitosas son por orden de frecuencia: autoestima, percepción y relajación.
- Como cambios que experimentan las mujeres tras su paso por los GRUSES destacan: aprender a decir no, conocer a personas en mis misma situación y las empodera.
- Como aspectos a mejorar del programa destacamos: más tiempo (mayor duración) y la inclusión de otros talleres.

IMAGÉNES DEL ENCUENTRO (ver montaje).

GASTOS

Gestionados por Empresa de Eventos I+D Idea+Deseo.
Parque Tecnológico de Andalucía
Centro Tecnológico de Empresas Auxiliares
Av. Juan López Peñalver 8
29590 Málaga
<http://imasdeventos.com/>

TOTAL	849,66 €
Gestión de pagos	175,00 €
Importe	1.024,66 €
IVA 21%	215,18 €
TOTAL	1.239,84 €

NOTICIAS.

Más de un centenar mujeres participan en el Encuentro de Grupos Socioeducativos

<http://www.europapress.es/esandalucia/malaga/noticia-mas-centenar-mujeres-participan-encuentro-grupos-socioeducativos-20180619123537.html>

El Valle del Guadalhorce reúne a más de 100 mujeres en el encuentro Gruse

<https://www.laopiniondemalaga.es/municipios/2018/06/20/valle-guadalhorce-reune-100-mujeres/1014837.html>

Entrada en Facebook Ciudad Deportiva de Carranque. Taller Zumba Light.

https://www.facebook.com/Ciudad-Deportiva-de-Carranque-475330539174908/?hc_ref=ARTUw85EZ05A99ZoXaKTwtUoQx4dvBIHRxKgZcHmbwF7MhcuJsH0YA0xzfqbXMGfWvA&fref=nf

II Encuentro GRUSE DS Málaga Guadalhorce

<http://distritomalaga.sas.junta-andalucia.es/dsmv/noticias/298>

Más de un centenar mujeres participan en el Encuentro de Grupos Socioeducativos para Mujeres del Distrito Málaga-Valle del Guadalhorce

<http://www.sas.junta-andalucia.es/principal/noticia.asp?codcontenido=31737>

Se tuiteó el evento con el #GRUSES #mujeres #Málaga citando a D.S. Málaga-Guadalhorce.

Publicación en Facebook de la Unidad de Prevención y Promoción de Salud.

https://www.facebook.com/ugcpyps/?hc_ref=ARQp51S49hEeXmgzPLT2vtGx8k2MNgemEPBCpWBRXLL2qLH_dALjGzZ6jKaCFh-42r0&fref=nf

ANEXO 1. Apartado sobre aportaciones y sugerencias del cuestionario de satisfacción.

- Apoyo a la **risoterapia** para los grupos GRUSES.
- Este encuentro debería hacerse “todos los años”.
- Corta la actividad “micromachismos”.
- Que haya muchos más talleres y que no nos olviden. Gracias me ha ayudado.
- Más talleres a lo largo de la jornada y que pudiéramos rotar por varios de ellos.
- Más tiempo en los talleres. También que se haga con más frecuencia.
- Hacerla con más frecuencia.
- Muchas gracias por una mañana tan satisfactoria.
- Que se repita con más frecuencia, es algo que nos aporta mucho a todas.
- Que no se pare esto y que lo hagan no sólo con nosotras, también con las jóvenes.
- El taller de micromachismos ha sido corto, creo que debido al poco tiempo y gastar casi media hora en presentarnos (que está muy bien) y en lo más interesante hemos tenido que cortar.
- Encuentros más frecuentes, muy bien organizado.
- Hemos pasado un día estupendo, para repetir.
- Me gustaría que estas sesiones grupales le sirvan a más mujeres y hombres.
- Un poco más tiempo en los talleres.
- Sólo decir GRACIAS.

- Todo está muy bien, todo es mejorable, pienso que las jornadas debería ser más días para que los talleres fueran más y de más tiempo.
- Me gustaría que los cursos se impartieran más a menudo y tuvieran acceso a más de uno que gracias a ellos he mejorado bastante. Gracias por compartir los problemas con los demás y gracias a nuestra asistente social Margarita.
- Que se debería trabajar desde los centros educativos para mejorar la autoestima y cambiar la forma de pensar.
- Me ha encantado la risoterapia, debería aplicarlo en nuestro pueblo. Las clases deberían ser aplicadas más días.
- Pues me gustaría que los cursos se impartieran más veces, porque se hacer muy cortos. Gracias a ellos sigo adelante, aprendí muchas cosas que no era capaz de hacer siempre, he sido manipulada por otros, siempre he hecho lo que otros han decidido por mí. Gracias a Margarita.
- Hacer más veces y un poco más de tiempo.
- Las jornadas debería ser desarrollada en dos días. Sería más fácil consolidar todo lo expuesto.
- Tendríamos que pasar por todos los módulos para saber si ha calado en todas las participantes verdaderamente.

ANEXO 2. Resultados dinámica grupal. “Yo y los Gruses”.

Cada mujer tiene 3 POST-IT-3 PREGUNTAS.

Material: árbol de la vida realizado por Ana Rodríguez Berrocal.

Sesión que más te ha gustado.

- Gestión de emociones.
- **Relajación+++++++.**
- Trabajadora Social++.
- **Autoestima.+++++**
- Asertividad.+++++
- **Cambio de pensamiento. ++++++**
- Percepción.
- Empatía.+
- Todo.+++
- Risoterapia.+++
- El grupo.
- Comunicación.

Cambios en tu vida tras el paso por los GRUSES.

- **Conocer a personas en mi misma situación.** He cambiado algo.++
- Ver las cosas con otra perspectiva.
- **Aprender a decir NO.++**
- “Soy otra persona; no me reconozco. Todo se lo debo al taller GRUSES”.

- “Mi vida ahora es más tranquila. Sé lo que quiero. Soy más independiente/autónoma”.
- “Saber manejar mi vida y mis prioridades”.
- “Valorarme más”.
- “Conocer a seres humanos a mi alrededor con más problemas que yo. No soy el ombligo del mundo”.
- “Valorarme más”.
- “Mis emociones y pensamiento, la forma de enfocar los problemas”.
- “Comunicación. Relación con distintas personas”.
- “A quererme mucho más. Valorarme y ver mis cosas buenas que son muchas”.
- “En la comunicación”
- “Más positiva y afronto mejor los problemas”.
- “Ver la vida más positiva, no adelantarme a la vida”.
- “En todos los aspectos, pero principalmente utilizar las herramientas del taller para quererme más y aprender a decir no”.
- **“Me he empoderado”.++**
- “He aprendido a ver las cosas desde otro prisma y a valorarme”.
- “Mi forma de ver la propia vida”.
- “En el día a día, a verla con positividad”.
- “Mejora autoestima”.
- “Tiempo para mi cuidado”.
- “Yo sabía lo que me pasaba pero no le ponía conciencia, allí aprendí la diferencia y pude poner en práctica el mecanismo de mi mente”.
- “Más segura de mí misma. Quererme más”.
- “Valorarme más. Poder realizarme en cosas que antes no hacía. Muy positiva, me hizo salir de casa y conocer personas con problemas también”.
- “Más positiva”.
- “Valorarme más, quererme un poco más, aprender a decir que no”.
- “Conocer a gente como yo”.
- “Gestionar mejor mis emociones y valorarme más”.
- “Me he abierto, es decir que no estoy tan encerrada en mí misma”.

- “Menos complejos, más seguridad en mí misma”.
- “Estabilidad”.
- “Más independiente, más libres para decidir”.
- “Cambio de vida”.
- “Afrontamiento del día a día”.
- “Ser más positivo”.
- “Para amarme más, empoderarme y gestionar mi tiempo”.
- “Me valoro más y más positiva”.
- “1º: YO, 2º: YO, 3º: YO; o al menos intentarlo. Los problemas se sienten que se resuelven mejor o hay menos”.
- “En valorarme mucho más y saber decir que no”.
- “Me atrevo a hablar en grupo y cuando hay que decir SÍ y cuando hay que decir NO, lo hago perfectamente”.
- “En todo y cada uno de los temas me ha cambiado para bien”.
- “Ahora sé lo que quiero”.
- “Mi vida se ha vuelto del revés completamente, otra forma de ver la vida y afrontarla”.
- “Ser más positiva y confiada”.
- “Poder afrontar los problemas sin victimismo y saber decir que no sin sentimiento de culpa”.
- “Saber valorarme sobre mí misma”.
- “Para mejorar mis relaciones personas”.
- “Otra manera distintas de ver la vida”.
- “Me ha servido mucho en todos los sentidos”.
- “Más positiva”.
- “Encontrarme más presente en mi vida”.
- “Ser importante y valorarme”.
- “Reflexionar sobre mi vida y decir NO”.
- “Ha cambiado la forma de enjuiciar las cosas. Analizándolas y con más independencia”.
- “Soy feliz”.
- “Pensamiento positivo”.
- “Antes era gris, ahora brillo, tengo luz propia”.

Mejoras que propones en el programa.

- Continuidad en los grupos y más información por parte de Atención Primaria.
- **Más tiempo.+++++**
- Que siempre hubiera talleres seguidos.
- **Otros talleres diferentes.+++**
- Incluir sesión de risoterapia.+++
- Cuestionarios.
- Qué fuera algo más largos ó de libre asistencia aunque fuera como oyente.
- Más información por los medios.
- Más relación y comunicación entre todas.
- Ordenadores rotos.
- Más variedad de horarios y diversidad de talleres.
- Repetir una sesión anual para reforzarte interiormente porque a veces tenemos flojezas.++++
- Conocimiento por parte de las personas que lo necesitan a través de los agentes sociales.
- Recordatorios.
- Más talleres tarde, para quienes trabajan.
- Volver a repetir.
- Aunque se hagan muchos GRUSES las personas tienen que cooperar más para abrirse.
- Variedad de horarios. Más coloquios para reforzar los contenidos aprendidos. Ej.: “resolución de conflictos”.
- Continuidad.