

El centro de salud de Pozo Alcón ha iniciado un programa de ayuda y promoción de buenos hábitos de salud mental a alumnas de instituto

El proyecto "Gruse" intenta fomentar los autocuidados, mejorar la relación con su entorno y disminuir sus necesidades de recurrir a los servicios sanitarios

El centro de salud de Pozo Alcón, que pertenece al Área de Gestión Sanitaria Norte de Jaén, ha iniciado con mujeres de este municipio jiennense el desarrollo del proyecto "GRUSE", que es una actividad grupal de ayuda y promoción de buenos hábitos de salud mental en la población en general y en especial en los grupos sociales más vulnerables.

Las asistentes a esta actividad, dirigida por la trabajadora social Pilar Amador, son 16 alumnas del 2º curso del ciclo de atención sociosanitaria del IES "Guadalentín". Sus objetivos principales son fomentar el autocuidado, mejorar la relación con su entorno y disminuir la necesidad de los ciudadanos de recurrir a los servicios sanitarios.



Este programa forma parte de la estrategia de promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (PISMA). Incluye actuaciones que implican crear las condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el desarrollo psicológico óptimo para aumentar la calidad de vida de la población.

Este taller del centro de salud de Pozo Alcón busca mejorar la salud de las asistentes y fomentar sus habilidades para adquirir y reconocer sus cualidades, logros y valores personales, que les faciliten afrontar y buscar recursos para la resolución de sus conflictos cotidianos. Todo ello mediante una comunicación eficaz, aumento de su autoestima y el manejo de sus emociones en la resolución de problemas, para que ellas a su vez aumenten la eficacia de su trabajo en equipo y de sus habilidades en el trato con sus futuros pacientes.