

## La Unidad de Gestión Clínica de Benamaurel pone en marcha un blog desarrollado por las mujeres participantes en los grupos socioeducativos de atención primaria

### Esta iniciativa de promoción de la salud surge para dar continuidad al trabajo realizado en los grupos

La Unidad de Gestión Clínica de Benamaurel perteneciente al Área de Gestión Sanitaria Nordeste de Granada ha creado un blog "Secretos de Colores" que ha sido desarrollado por las mujeres participantes en los grupos socioeducativos de Atención Primaria. La iniciativa parte de la necesidad detectada por la trabajadora social de dicha Unidad.

Este blog (<http://grusebenamurel.wordpress.com/category/inicio> ) pretende dar continuidad, ampliar y complementar el trabajo de ayuda mutua iniciada en los grupos socioeducativos destinados a mujeres y ofrece la oportunidad de que sean las propias mujeres las que den apoyo a otras mujeres en su misma situación



La creación de este blog tuvo su germen en los primeros grupos socioeducativos el pasado año 2013. Una idea que materializó este blog de autoayuda y ayuda mutua adaptado a las necesidades de las participantes, sugiriendo temas e hilos de conversación y debate. En el blog colaboran un total de 5 profesionales sanitarios, 2 mujeres y 4 profesionales de Guadalinfo, cuya colaboración está siendo fundamental, ya que las mujeres a la vez también se entrenan en el uso de la comunicación virtual.

El blog aglutina las aportaciones de enfermeras, médicos, psicólogas, trabajadoras sociales, técnicos, pacientes y mujeres con ideas saludables que compartir. En este sentido, la aportación de los profesionales del centro de salud es decisiva al compartir con las mujeres de los grupos socioeducativos aquellas cosas que en algún momento les han hecho sentirse bien.

El uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales es fundamental en este proyecto, ya que es una herramienta básica que ayuda a paliar las dificultades ocasionadas por la dispersión geográfica de la zona (las mujeres que participan en este grupo son de diferentes localidades de la comarca de Benamaurel, como Castril, Cúllar, Benamaurel...).

En este blog se pueden encontrar secciones de animación a la lectura, cine, debate, sexualidad, promoción de salud mental y estilos de vida saludable (sedentarismo, tabaquismo...), perspectiva de género, colaboración social entre iguales. Los espacios de debate generados están resultando muy enriquecedores y no sólo para las mujeres participantes. El diseño de este blog y las actividades que fomenta están basados en cinco consejos básicos: Conéctate con la gente que te rodea, sé activa, ten conciencia emocional y del medio ambiente, sigue aprendiendo. Prueba algo nuevo, no importa tu edad. Y ayuda a los demás y construye reciprocidad y confianza.

### Grupos socioeducativos en Atención Primaria o GRUSES

El proyecto GRUSE forma parte de la estrategia de promoción de salud mental y prevención de los trastornos mentales del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (PISMA). Dicho plan está definido desde una perspectiva integral y no aborda exclusivamente cuestiones asistenciales ya que incorpora la perspectiva de la salud pública.

El Plan Integral de Salud Mental de Andalucía apuesta decididamente por estrategias de sensibilización, promoción y prevención, enfatizando la colaboración entre los diferentes niveles asistenciales y sectores implicados. Además, el modelo comunitario de atención a la salud mental implantado en Andalucía ya incorporaba desde sus inicios estos principios, enriqueciéndose en los últimos años con el enfoque de la salud mental positiva, la recuperación y el empoderamiento de la ciudadanía.