

## Un total de 85 mujeres de la Costa y la Alpujarra participan en los grupos socioeducativos desarrollados por el Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada

### Estos grupos se consolidan como una estrategia para la salud de las mujeres enseñando a afrontar de manera positiva las dificultades cotidianas

Las Unidades de Atención Primaria del Área de Gestión Sanitaria Sur de Granada han desarrollado diez ediciones de grupos socioeducativos (GRUSE) en los que han participado un total de 85 mujeres de la Costa y la Alpujarra. En estos grupos se han tratado temas relacionados con la promoción de salud con el fin de fomentar habilidades personales para un afrontamiento positivo de las dificultades de la vida diaria.



En la actividad grupal, desarrollada por seis profesionales de trabajo social de las diferentes unidades, han participado aquellas mujeres de cada uno de los municipios que cumplían con el perfil. Éste se define como mujer adulta, entre 30 y 65 años, que frecuentan las consultas del centro de salud; o bien algunas con patologías crónicas; cuidadoras de grandes discapacitados; víctimas de violencia de género o con problemas de disfunción familiar graves y todas ellas, con el factor común de la dificultad para afrontar situaciones adversas.

En el conjunto del Área Sanitaria se han realizado diez grupos socioeducativos, cada uno de los cuales trabaja durante al menos ocho sesiones grupales en las que se potencia tanto la autoestima como las habilidades emocionales, sociales y comunicativas de las participantes, generando recursos propios para la superación de los problemas diarios.

Entre los contenidos se realiza asimismo el análisis de sus proyectos de vida, resolución de conflictos y empoderamiento. Para el desarrollo, se utilizan dramatizaciones, técnicas de relajación, respiración, musicoterapia y otras dinámicas grupales de afrontamiento.

La valoración que hacen las participantes es altamente positiva, manifestando que esta experiencia les sirve para introducir cambios en su vida, aprender a decir no, conocerse, aceptarse y conectarse con otras mujeres con idénticas dificultades y grandes talentos para superarlas.

Esta elevada aceptación y satisfacción de las mujeres, ha hecho que en algunas unidades, como es el caso de Órgiva, las participantes lleven a cabo otras actividades de promoción de salud como el programa Por un millón de pasos, los talleres de Risoterapia e incluso la planificación de un curso de informática básica. Este tipo de actividades, que potencian la actividad física, el bienestar y desarrollo personal y los vínculos asociativos del grupo, redundan en definitiva, en un incremento de los activos en salud.

#### GRUSE

Los Grupos Socioeducativos, que en un primer momento estaban enfocados al trabajo con mujeres están dirigidos a aquellas personas, tanto hombres como mujeres, que presentan sintomatología inespecífica relacionada con malestar físico y emocional sin base fisiológica aparente y que converge con la sensación de incapacidad para afrontar situaciones adversas. Mediante esta estrategia grupal socioeducativa se pretende desarrollar y potenciar sus talentos y habilidades personales para un afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Además se abordan los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan síntomas de malestar. Este proyecto 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).

La evidencia científica muestra que un alto porcentaje de mujeres acuden a las consultas médicas por síntomas inespecíficos que no tienen causas médicas y que no remiten con farmacología. Junto a esto, se ha comprobado que el enfoque biopsicosocial que considera los determinantes psicosociales y culturales, concretamente, el género, son eficaces para la mejoría de salud. Así la estrategia GRUSE es una herramienta necesaria y fundamental para el empoderamiento de las mujeres y la salud de las mismas.