

## **Profesionales de La Carlota aprenden a desarrollar habilidades para afrontar de forma saludable de las dificultades de la vida cotidiana**

### **Esta acción se enmarca en el proyecto GRUSE, que 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)**

Profesionales de La Carlota (Córdoba) aprenden a desarrollar habilidades para afrontar de forma saludable las dificultades de la vida cotidiana. Se trata de una formación que se enmarca dentro de la sesión de Formación Continuada que la UGC de La Carlota dedica semanalmente a la formación de sus profesionales.

En esta ocasión, la Trabajadora Social, María José Pérez, ha sido la encargada de impartir la formación al resto de profesionales de atención primaria de la Unidad de los grupos socioeducativos (GRUSE) que se van a poner en marcha en los próximos meses en el Centro de Salud.

Los GRUSE son una actividad de promoción de salud, destinada a fomentar los activos de salud mental de la población general, así como de grupos vulnerables. Así, mediante una estrategia grupal socio-educativa se pretende desarrollar y potenciar talentos y habilidades personales (y recursos de la comunidad) de las personas destinatarias para un afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana.

Además se abordan los determinantes socio-culturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan síntomas de malestar.

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).

Se trata de una actividad grupal desarrollada en Atención Primaria, organizada en ediciones de 8 sesiones como mínimo. Para cada edición se conformará un grupo de un máximo de 15 personas, que durante 8 semanas asistirán a una sesión inicial, 6 sesiones de contenidos relacionados con la potenciación de activos en salud mental (donde se trabajará la comunicación, asertividad, percepción, emociones, resolución de conflictos y autoestima, entre otros) y una última sesión de cierre. Los contenidos de las sesiones se trabajarán con dinámicas grupales para hacer ameno y participativo al grupo.

Se informará asimismo, a los profesionales sobre las evidencias que hay sobre su efectividad como estrategia de promoción de la salud, ya que este tipo de intervenciones han mostrado su eficacia para desarrollar, en las personas integrantes del grupo, herramientas para evitar el aislamiento social.

Para finalizar se les informará del contenido de la página web del SAS, concretamente en el apartado Salud Mental, donde podrán encontrar toda la información así como el Manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria para aquellos que deseen ampliar sus conocimientos.