

## **Unas 20 mujeres participan en grupos socioeducativos para mejorar su salud en el centro de salud de Antequera**

### **Esta iniciativa, llamada GRUSE-M y dirigida por trabajadoras sociales, permite a estas mujeres potenciar sus habilidades emocionales y abordar su malestar desde la perspectiva de género**

El centro de salud de Antequera ha puesto en marcha en este primer semestre del año el proyecto GRUSE-M, grupos socioeducativos para mujeres, con el objetivo de mejorar la salud de mujeres adultas que acuden a la consulta en los centros de salud y que necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria. En estas dos ediciones han participado 20 mujeres que a lo largo de ocho semanas se han beneficiado de sesiones semanales de dos horas conducidas por la trabajadora social Carmen Rodríguez, aunque esta experiencia implica a todo el equipo básico de atención primaria.

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 de promoción de la salud destinada a fomentar los activos en salud mental de la población en general, así como de grupos vulnerables. Mediante una estrategia grupal socioeducativa se pretende desarrollar y potenciar recursos de la comunidad, talentos y habilidades personales de las personas destinatarias para afrontar de forma saludable las dificultades de la vida cotidiana. Además, en los GRUSE se abordan los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan síntomas de malestar.

El perfil de la asistente es una mujer adulta que frecuenta las consultas en los centros sanitarios, especialmente aquellas que presenten síntomas no diagnosticados de malestar físico o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para afrontar situaciones adversas.

Los contenidos abordan los activos personales y comunitarios, la comunicación eficaz, la distorsión de los pensamientos, la identificación de los sentimientos y emociones, análisis del proyecto de vida, así como técnicas de afrontamiento de las dificultades del día a día asociadas al malestar que sienten. Además en los GRUSES se tienen en cuenta los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan la inquietud de estas mujeres.

La valoración que han hecho las participantes de la experiencia educativa grupal es muy positiva. La realización de nuevos grupos socioeducativos se retomará próximamente y además se llevará a cabo el proyecto en otros centros de salud del Área Sanitaria Norte de Málaga.

### **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.