

## **La Unidad de Gestión Clínica de Bujalance comienza un nuevo grupo socioeducativo para ayudar a mujeres a afrontar los problemas diarios**

### **La iniciativa, perteneciente al proyecto GRUSE del Plan Integral de Salud Mental, pretende fomentar el bienestar emocional de las asistentes**

La Unidad de Gestión Clínica de Bujalance ha comenzado esta semana, un nuevo grupo socioeducativo en el Centro de Salud de "Villafranca de Córdoba" que se prolongará hasta el 14 de abril, con el objetivo de mejorar la salud de las usuarias que acuden frecuentemente a las consultas médicas y necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria.

Esta estrategia, denominada GRUSE, he está impartiendo por la trabajadora social del centro de salud, María José Pérez, formando parte de las estrategias de promoción y prevención de los trastornos mentales incluidas en el Plan Integral de Salud Mental (PISMA) diseñado por la Consejería de Salud y Bienestar Social.



Con esta actividad se pretende fomentar los activos en salud mental de la población en general y de grupos vulnerables en particular. En concreto, mediante esta estrategia grupal y socioeducativa, se pretende reforzar los recursos, talentos y habilidades individuales, así empoderar a las mujeres participantes y dotarlas de herramientas para afrontar de forma saludable las dificultades que se presentan en la vida cotidiana. Además, en los GRUSE se abordan los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan los síntomas de malestar existentes.

El grupo está formado por 12 mujeres y se estructuran en ocho sesiones semanales de hora y media de duración, donde se abordan los contenidos tales como los activos personales y comunitarios, la comunicación eficaz, la autoestima y la autopercepción, el manejo de las emociones, determinantes de género, sexualidad, la resolución de problemas y el trabajo en equipo.

El desarrollo de esta actividad permitirá que las mujeres integrantes del grupo se beneficien de un espacio que facilita la potenciación de sus habilidades emocionales y aborden los determinantes de género asociados al malestar que sienten.

La estrategia GRUSE va dirigida a cualquier persona, independientemente de su edad o sexo. Esta primera experiencia se desarrolla con mujeres adultas que frecuentan las consultas en los centros sanitarios, incluyendo especialmente a las que presentan síntomas inespecíficos de malestar físico o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para afrontar situaciones adversas.

Según diversos estudios, el 75% de las personas tratadas por problemas de depresión o similares en los centros de primaria son mujeres de entre 31 y 50 años de edad y con cargas familiares. Este trabajo en grupo se muestra efectivo para evitar aislamiento social, mejorar la autoestima y fomentar el manejo de las emociones.

### **Promoción de la salud pública**

El Plan Integral de Salud Mental de Andalucía está definido desde una perspectiva que no aborda exclusivamente cuestiones asistenciales, sino que también incorpora la perspectiva de la promoción de la salud pública.

Con el desarrollo de estos grupos, el plan de salud mental andaluz intenta potenciar iniciativas de sensibilización, promoción y prevención; enfatizando la colaboración entre los diferentes niveles asistenciales y sectores implicados en la atención a los pacientes. Además, el modelo comunitario de salud mental implantado en Andalucía incorpora desde sus inicios estos principios, enriqueciéndose en los últimos años con el enfoque de la salud mental positiva, la recuperación y el fortalecimiento de la ciudadanía.