

El centro de salud de Sabinillas crea un grupo socioeducativo dirigido a mujeres con el fin de mejorar su calidad de vida

A través de diversos talleres, las integrantes aprenderán a desarrollar y potenciar talentos y habilidades personales que les permitan afrontar de manera saludable las dificultades de la vida cotidiana

El centro de salud de Sabinillas ha puesto en marcha un grupo socioeducativo dirigido a mujeres de entre 34 y 62 años con el objetivo de ayudarlas a mejorar su calidad de vida. Esta iniciativa, liderada por el trabajador social del centro, incluye la celebración de 8 talleres en los que las asistentes aprenderán a desarrollar y potenciar talentos y habilidades personales que les permitan afrontar de manera saludable las dificultades de la vida cotidiana.

Estos grupos, denominados GRUSE, son una actividad de promoción de salud destinada a fomentar los activos en salud mental de la población general, así como de grupos vulnerables, en este caso mujeres adultas que acuden a consulta en su centro de salud y que necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria con mayores oportunidades de éxito. Estos grupos estarán formados por un máximo de 15 personas que durante 8 semanas acudirán a una sesión inicial introductoria, 6 sesiones relacionadas con la potenciación de activos en salud mental y una última sesión de cierre.

De este modo, esta actividad se ofrece como un espacio de apoyo social en el que las mujeres pueden reflexionar y compartir las dificultades con las que se enfrentan en su día a día, así como desarrollar habilidades personales que les ayuden a afrontar de manera positiva determinadas situaciones.

En estos talleres se potenciarán habilidades como la asertividad y la empatía y se trabajará especialmente la mejora de la autoestima, además de abordar determinantes de género asociados al malestar que sienten las mujeres asistentes.

Plan Integral de Salud Mental en Andalucía

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), que no aborda exclusivamente cuestiones asistenciales, sino que al ser un Plan Integral incorpora la perspectiva de salud pública.

El PISMA 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.