

## **El centro de salud de Los Rosales de Huelva crea un grupo socioeducativo que ayuda a mujeres a afrontar los problemas de su vida diaria**

### **Esta iniciativa, promovida por la trabajadora social del centro, fomenta el desarrollo de actuaciones de promoción y prevención de la salud mental**

El centro sanitario de Los Rosales, integrado en el Distrito de Atención Primaria Huelva-Costa y ubicado en la capital onubense, ha puesto en marcha un grupo socioeducativo dirigido a mejorar la salud de usuarias en edad adulta que acuden a las consultas médicas y necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria.

Esta iniciativa, denominada GRUSE, ha sido organizada por la trabajadora social del centro de salud, Consuelo Revilla, y forma 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.

El distrito sanitario acoge por primera vez una actividad de este tipo, que tiene como objetivo principal fomentar los activos en salud mental de la población en general y de grupos vulnerables en particular. En concreto, mediante una estrategia grupal socioeducativa se pretenden reforzar los recursos, talentos y habilidades individuales, así como dotar a las personas participantes 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.

En el caso de Los Rosales, el grupo está integrado por 12 mujeres mayores de 45 años residentes en su zona de influencia, que van a recibir esta clase de asistencia durante un total de ocho sesiones. Entre los contenidos incluidos en la sesiones se encuentran los activos personales y comunitarios, la comunicación eficaz, la autoestima y la autopercepción, el manejo de las emociones, la resolución de problemas y el trabajo en equipo.

El desarrollo de esta acción va a permitir que las mujeres integrantes del grupo se beneficien de un espacio que facilita la potenciación de sus habilidades emocionales y aborde los determinantes de género asociados al malestar que sienten.

En general, la estrategia GRUSE va dirigida a cualquier persona que pueda beneficiarse de un enfoque basado en incrementar sus activos de salud. Como primera experiencia para llevar a cabo estos grupos se ha elegido a las mujeres adultas que frecuentan las consultas en los centros sanitarios, incluyendo especialmente a las que presentan síntomas inespecíficos de malestar físico y/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 los GRUSE, el PISMA apuesta de esta forma por 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 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.