

El centro de salud de Pozo Alcón crea un grupo de terapia socioeducativa para ayudar a mujeres en riesgo a mejorar su bienestar y calidad de vida

Otro de los objetivos de los "GRUSE" es que las asistentes a sus talleres aprendan a enfrentarse con mayor éxito a sus dificultades diarias

El centro de salud de Pozo Alcón, que pertenece al Distrito Sanitario Jaén-Nordeste, ha creado un grupo socioeducativo ("GRUSE") dirigido a mujeres en riesgo para desarrollar acciones de prevención y promoción de la salud mental, que permitan mejorar la salud de las participantes y dotarlas de las habilidades necesarias para que puedan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria con mayor éxito.

En estos talleres, se enseña a las participantes a desarrollar y reconocer cualidades, logros y valores personales, que les permitan afrontar y buscar recursos para la resolución de conflictos de la vida cotidiana.

En concreto, han asistido a esta actividad 11 mujeres, con edades comprendidas entre los 38 y 65 años, que han participado en 8 sesiones para tratar sobre temas como la estrategias de comunicación, la toma de conciencia de sus sentimientos, el aprendizaje de técnicas de autocontrol o la búsqueda de recursos para resolver sus propios conflictos

La coordinadora de este "GRUSE" ha sido la trabajadora social Pilar Amador, que ha sido respaldada en esta actividad por la dirección del centro de salud de Pozo Alcón con la aportación de los medios y recursos disponibles. La valoración posterior de las participantes ha sido muy positiva, así como la de la metodología grupal utilizada.

Plan Integral

La creación de estos grupos de ayuda es una de las líneas de trabajo desarrolladas en el marco del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía, que apuesta por estrategias de sensibilización, promoción y prevención de estas patologías, además de poner énfasis en la colaboración entre los distintos niveles asistenciales y sectores implicados.