

El centro de salud de Loja pone en marcha un grupo socioeducativo para fomentar en las mujeres habilidades para la vida

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

Profesionales de la Unidad de Gestión Clínica de Loja, integrada en el Distrito Sanitario Metropolitano, ha puesto en marcha un grupo socioeducativo dirigido a mejorar la salud de usuarias en edad adulta que acuden frecuentemente a las consultas médicas y necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria.

Esta estrategia, denominada GRUSE, ha sido coordinada por la trabajadora social del centro de salud, Remedios Rodríguez, y el Área de Promoción del distrito sanitario, 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 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.

El grupo está integrado por 15 mujeres. Entre los contenidos incluidos en las 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 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.