

El centro de salud de Fuente Palmera finaliza un curso de formación dirigido a mujeres para potenciar sus habilidades personales

Las participantes han aprendido herramientas para mejorar su calidad de vida y hacer frente a situaciones difíciles de la vida diaria tratando la autoestima, la asertividad o las emociones

El centro de salud de Fuente Palmera (Córdoba) finaliza un curso de formación a través del cual se ha potenciado las habilidades personales de las mujeres. Se trata de un taller formativo, mediante un grupo socioeducativo (GRUSE), cuyo objetivo es que las participantes afronten de forma saludable dificultades de la vida cotidiana. Los grupos socioeducativos han versado sobre cuestiones relacionadas con la salud mental: autoestima, percepción, emociones y pensamiento positivo, entre otras cuestiones.

Con esta iniciativa se persigue mejorar la salud de las mujeres que acuden a las consultas de Atención Primaria y que necesitan apoyo a la hora de enfrentarse a situaciones difíciles para lograr mayores oportunidades de éxito. Esta iniciativa tiene en cuenta los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan las inquietudes de estas mujeres.

El grupo, que se ha conformado por 16 mujeres, ha constado de un total de ocho sesiones, donde se abordarán contenidos tales como la autoestima, las percepciones, las emociones y pensamiento positivo, entre otros. La finalización del curso está prevista para el próximo cinco de noviembre.

Esta estrategia, enmarcada en el Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (PISMA), es el resultado del trabajo que durante años vienen desarrollando los profesionales de trabajo social. Se pretende, además, que con el apoyo del personal sanitario y no sanitario se pueda llegar a consolidar esta actuación novedosa y creativa, a la vez que dar coherencia a las actividades grupales dispersas que desde los diferentes distritos sanitarios, los trabajadores sociales vienen ejerciendo.

Resultados

Del cuestionario de evaluación se desprende que en el 99% de los casos, las participantes señalan que el curso cumple sus expectativas y exigencias previas. En lo que se refiere al contenido del mismo, el 95% afirman que son los suficientes. En cuanto a la duración del curso, el 91% dicen que la duración es la adecuada, aunque todas las participantes solicitan una duración mayor.

El 97 % consideran que el curso les ha servido de aplicación en su vida diaria, y el 93% afirma que su nivel de estrés y ansiedad se ha reducido de forma considerada. En lo que se refiere al entorno donde se desarrolla la actividad, el 97 % considera adecuada la sala y por último, en lo que respecta al docente y su forma de llevar a cabo las sesiones y transmitir los contenidos, el 100 % de las participantes lo considera adecuado.