

## **El centro de salud de Alcaudete ayuda a mujeres de 30 a 65 años de edad a mejorar su bienestar y calidad de vida con unos talleres de terapia grupal**

### **El Distrito Sanitario Jaén-Sur desarrolla estos grupos socioeducativos para que las asistentes aprendan a enfrentarse con mayor éxito a sus dificultades diarias**

El centro de salud de Alcaudete, perteneciente al Distrito Sanitario Jaén-Sur, desarrolla por segunda ocasión una iniciativa destinada a mujeres de entre 30 y 65 años que acuden a sus consultas con el objetivo de darles apoyo para enfrentarse de manera saludable a las dificultades de su vida cotidiana con sus talentos y habilidades.

Estos grupos socioeducativos, conocidos como "GRUSE", son una actividad de promoción de la salud, de carácter no asistencial, destinados a fomentar los activos en salud mental de la población en general mediante una estrategia que busca desarrollar y potenciar talentos y habilidades personales de las personas destinatarias para afrontar de forma saludable las dificultades habituales.

Estos talleres, donde han asistido un total de 30 mujeres, forman parte de la estrategia de promoción de la salud mental y prevención de sus trastornos del Plan Integral de Salud Mental de la Consejería de Salud y Bienestar Social.

La trabajadora social de la Unidad de Gestión Clínica de Alcaudete, Montserrat Lamolda, es la encargada de impartir este segundo taller, que se desarrollará hasta principios del próximo año, aunque habrá otras ediciones en distintos centros de salud del Distrito Jaén-Sur para favorecer la accesibilidad y la igualdad de oportunidades.

El perfil de la asistente a este tipo de terapia es una mujer adulta sin patología específica de salud mental, que frecuenta las consultas en los centros sanitarios con síntomas no diagnosticados de malestar físico o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para afrontar situaciones adversas por una falta de apoyo familiar o social.

Los contenidos de estas actividades grupales abordan los activos personales y comunitarios, la comunicación eficaz, la distorsión de los pensamientos, la identificación de los sentimientos y emociones, el análisis del proyecto de vida, así como técnicas para afrontar las dificultades del día a día asociadas al malestar. Además, en los "GRUSES" se tienen en cuenta los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan la inquietud de estas mujeres.

Esta experiencia ya se ha desarrollado en otros centros de salud de la provincia de Jaén con una valoración de las participantes muy positiva, porque además de compartir un espacio formativo, les da la oportunidad de conocerse, reconocerse, conectarse, identificar sus capacidades y limitaciones.

### **PISMA**

Esta línea de actuación se incluye en el Plan Integral de Salud Mental (PISMA), impulsado por la Consejería de Salud y Bienestar Social, en el que se recogen las actuaciones que la Junta de Andalucía va a desarrollar en materia de salud mental.

El Plan Integral de Salud Mental de Andalucía apuesta por estrategias de sensibilización, promoción y prevención, enfatiza la colaboración entre los diferentes niveles asistenciales y sectores implicados.