

## **Una treintena de mujeres participan en los talleres de los grupos socioeducativos de los centros de salud de Albox, Cuevas del Almanzora y Vera**

### **Las actividades se enmarcan en la estrategia de promoción de la salud mental y prevención de trastornos mentales del Plan Integral de Salud Mental de la Consejería de Salud y Bienestar Social**

Una treintena de mujeres de entre 30 y 65 años han participado en los talleres organizados por los grupos socioeducativos (GRUSE) de los centros de atención primaria de Albox, Cuevas del Almanzora y Vera, en el Área de Gestión Sanitaria Norte de Almería. Estas actividades se enmarcan dentro del "Proyecto GRUSE", una estrategia de la Consejería de Salud y Bienestar Social para la promoción de salud mental y la prevención de los trastornos mentales.

Los 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, así como de colectivos vulnerables. Mediante una estrategia grupal socioeducativa, buscan desarrollar y potenciar talentos y habilidades de las personas destinatarias que les ayuden a afrontar de forma saludable las dificultades de la vida cotidiana. En Andalucía, forman parte de la estrategia de promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales del Plan Integral de Salud Mental de la Consejería de Salud y Bienestar Social.

En los centros del Área Sanitaria Norte de Almería, estos grupos están dirigidos a mujeres de entre 30 y 65 años, que acuden a consulta en los centros de salud de atención primaria y que necesitan apoyo para enfrentarse a la vida diaria con mayores oportunidades de éxito. Las participantes en estos grupos se benefician de un espacio que facilita la potenciación de sus habilidades emocionales y permite el abordaje de los determinantes de género asociados al malestar que sienten.

Se incluyen en estos grupos a mujeres que presentan síntomas inespecíficos de malestar físico o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para manejar o afrontar situaciones adversas, derivadas de complicaciones sociales o personales; así como a aquellas que sufren acontecimientos vitales o situaciones problemáticas que no aparecen como un factor de riesgo, pero que suscitan demanda de ayuda o atención.

El acceso a estos grupos se realiza a través de los profesionales de los centros de atención primaria, que llevan a cabo la derivación a través del trabajador social del centro de salud, que será el referente y el conductor del grupo. También cabe la posibilidad de acceso por iniciativa propia de la mujer, dirigiéndose directamente al trabajador social de su centro de salud para su inclusión en el programa.

Las actividades de grupo desarrolladas en los centros de salud de Albox, Cuevas del Almanzora y Vera ha incluido ocho sesiones de trabajo. Para cada edición se conforma un grupo de un máximo de 15 personas, que durante ocho semanas asisten a una sesión inicial, seis sesiones de contenidos relacionados con la potenciación de activos en salud mental y una última sesión de cierre.

### **Estrategia de promoción de salud**

Este tipo de intervenciones han mostrado su eficacia para el desarrollo de herramientas que permitan a los participantes evitar el aislamiento social. En grupos de mujeres se ha comprobado su eficacia ya que desarrollan habilidades personales de adaptación y superación y elevan la autoestima y la seguridad, elementos esenciales para modificar comportamientos y conductas capaces de influir sobre los determinantes en salud.