

## **El Área Sanitaria Norte de Málaga realiza seis grupos socioeducativos para ayudar a mujeres a mejorar su bienestar y calidad de vida**

### **Estos encuentros permiten que las participantes potencien sus habilidades emocionales y dispongan de más recursos y herramientas para afrontar las dificultades**

El Área Sanitaria Norte de Málaga ha puesto en marcha a lo largo de este año seis grupos socioeducativos del proyecto GRUSE, dirigidos a mejorar la salud de mujeres de entre 40 a 70 años que acuden a la consulta y presentan riesgo de padecer algún problema de salud mental.

Los talleres GRUSE parten del propio potencial de las mujeres, ayudándose en grupo para sacar todo el provecho de sus cualidades y experimentando cómo el uso de los pensamientos y de las habilidades sociales en positivo generan una manera más efectiva y feliz de afrontar la vida. Estas reuniones forman parte de las estrategias de promoción y educación para la salud que ofrece el Área Sanitaria Norte de Málaga y que se enmarca dentro del Plan Integral de Salud Mental de la Consejería de Salud y Bienestar Social.

Cada grupo está formado por al menos diez mujeres que se dan cita en un total de ocho sesiones. Esta iniciativa, promovida por las trabajadoras sociales de los centros de salud de Atención Primaria, pone el énfasis en las capacidades de cada persona y en los activos de salud.

Entre los contenidos incluidos en la sesiones se encuentran las capacidades personales y los activos comunitarios, la comunicación eficaz, la autoestima, la autopercepción, el manejo de las emociones, la resolución de problemas y el trabajo en equipo. El desarrollo de este trabajo socioeducativo va a permitir que las mujeres integrantes del grupo potencien sus habilidades emocionales y dispongan de más recursos y herramientas para afrontar de forma saludable las dificultades.

### **Plan Integral de Salud Mental**

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 el acento en la colaboración entre los distintos niveles asistenciales y sectores implicados. Los GRUSE han sido reconocidos a nivel nacional como buena práctica para evitar violencia de género.