

Profesionales del Distrito Sanitario Jaén-Norte han coordinado cinco grupos socioeducativos para mejorar la calidad de vida de las mujeres

Gracias al proyecto GRUSE, más de 50 usuarias han podido desarrollar y potenciar habilidades personales para afrontar las dificultades diarias de la vida cotidiana

El Distrito Sanitario Jaén Norte ha coordinado cinco grupos socioeducativos para mejorar la calidad de vida de las mujeres dentro del proyecto denominado GRUSE. Durante 2012, un total de 53 mujeres han podido desarrollar y potenciar habilidades personales para afrontar las dificultades diarias de la vida cotidiana.

Los grupos se han realizado en los municipios de Andújar, Linares y Santisteban del Puerto, todos ellos pertenecientes al Distrito Sanitario Jaén Norte. La edad media de las participantes, que han mostrado un alto grado de satisfacción, ha oscilado entre los 40 y 50 años. Todas han manifestando su agradecimiento y deseo de continuidad. En los distintos grupos se han hecho ocho sesiones, de una hora y media a dos horas de duración, donde los contenidos se han orientado a la modificación de comportamientos y conductas capaces de influir sobre los determinantes en salud.

El proyecto GRUSE forma parte de la estrategia de promoción de la salud mental y prevención de los trastornos mentales del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía (PISMA). Con esta iniciativa se pretende crear espacios de encuentro grupal, autoconocimiento y autoapoyo para mujeres que, mediante talleres interactivos puedan beneficiarse de una reflexión sobre la conflictiva que las lleva a sentirse mal. El programa aborda, igualmente, todos los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan los síntomas de malestar existentes.

La promoción de la salud mental tiene como objetivos proteger, promover y mantener el bienestar emocional y social y se ha definido como el conjunto de actuaciones que implican crear las condiciones individuales, sociales y ambientales que permitan el desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo, aumentando la calidad de vida de las personas.