

El centro de salud de Alozaina crea el segundo grupo socioeducativo dirigido a mujeres con el fin de mejorar su calidad de vida

El objetivo de este proyecto, denominado "GRUSE" y en el que participan 15 mujeres, es desarrollar y potenciar habilidades personales para afrontar las dificultades diarias de la vida cotidiana

La Unidad de Gestión Clínica de Alozaina ha creado el segundo grupo socioeducativo dirigido a mujeres con el fin de mejorar su calidad de vida, tras los óptimos resultados obtenidos en la primera edición. Este proyecto, denominado GRUSE, forma parte de la estrategia de promoción de salud mental y prevención de los trastornos mentales del Plan Integral de Salud Mental de Andalucía.

Así, un total de 15 mujeres, de edades comprendidas entre los 35 y los 60 años, que presentan el perfil de la población destinataria de este programa, se beneficiarán de esta iniciativa. Los GRUSE son una actividad de promoción de salud, de carácter no asistencial, que aborda aspectos relacionados con la vida cotidiana de las personas participantes en estos grupos, desde un enfoque basado en incrementar sus activos en salud.

Esta segunda edición va a contar con un total de ocho sesiones, de una hora y media a dos horas de duración, y de contenidos relacionados con la modificación de comportamientos y conductas capaces de influir sobre los determinantes en salud. Así se ha comprobado su eficacia en el "empoderamiento" de las integrantes, es decir, dotarlas de herramientas para que desarrollen habilidades personales de adaptación y superación que eleven su autoestima y su seguridad.

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.

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.

Plan Integral de Salud Mental de Andalucía

Esta línea de actuación se incluye en el Plan Integral de Salud Mental, impulsado por la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, en el que se recogen las actuaciones que la Junta de Andalucía desarrolla en materia de salud mental.

El Plan Integral de Salud Mental de Andalucía apuesta decididamente por estrategias de sensi-bilización, promoción y prevención, enfatizando la colaboración entre los diferentes niveles asistenciales y sectores implicados. Estos aspectos, ya contemplados en el modelo comunitario de atención a la salud mental implantado en Andalucía, se han visto enriquecidos en los últimos años con el enfoque de la salud mental positiva, la recuperación y el empoderamiento de la ciudadanía.