

### GRUSE, afrontar las dificultades de manera saludable

Son más de 2.000 mujeres las que en Andalucía han participado en los grupos socioeducativos (GRUSE) de Atención Primaria. El objetivo de esta actividad preventiva es desarrollar y potenciar talentos y habilidades personales para afrontar de manera saludable las dificultades de la vida cotidiana. Tras los buenos resultados obtenidos desde su implantación en 2010, este proyecto se extenderá ahora a otros colectivos.

A la consulta médica de un centro de salud llegan a veces personas que demandan una asistencia sanitaria pero que no presentan síntomas específicos, sólo malestar físico o emocional sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para manejar o hacer frente a situaciones adversas del día a día.

Manifiestan dificultades para aceptar esos avatares que se desarrollan en un contexto que puede ser estresante, como pueden ser la vejez, la soledad, la separación, el aislamiento por problemas sociales o incluso de salud, la pobreza, el desempleo, el sentimiento de fracaso profesional o personal.

Son casos en los que un tratamiento farmacológico es innecesario o insuficiente si se aplica un enfoque de salud positiva. Desde la Secretaría General de Salud Pública en Andalucía de la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales se apuesta decididamente por estrategias de sensibilización, promoción y prevención, enfatizando la colaboración entre los diferentes niveles asistenciales y sectores implicados.

En los últimos años, esta filosofía se ha visto enriquecida con el denominado enfoque de salud mental positiva, donde la recuperación y el empoderamiento de la ciudadanía cobran un protagonismo clave, frente a un abordaje lineal y puramente asistencial.

Se busca "desmedicalizar" lo que no es una enfermedad, modificando la respuesta del individuo gracias al trabajo en grupo, poniendo el énfasis en los "activos" que existen en el entorno para tener el control de las emociones y comportamientos. El balance de esta iniciativa, puesta en marcha en 2010, demuestra una vez más la eficacia de las intervenciones grupales en las que se abordan los determinantes socioculturales y psicosociales que, con frecuencia, condicionan la aparición de síntomas de malestar y merman la calidad de vida y, por ende, la salud.

Mujeres de entre 30 y 65 años, sin patología específica de salud mental pero con poco apoyo familiar o social y que acuden a la consulta de su médico de cabecera por una serie de quejas que generan sufrimiento, han constituido el grupo diana para la implantación del proyecto GRUSE en Andalucía.

Se contaba con experiencias muy positivas iniciadas por las trabajadoras sociales de Atención Primaria con este grupo de población en Málaga y Cádiz, y que se habían extendido a Jaén, Sevilla y Almería.

Los grupos, de entre 10 y 15 mujeres, se dan cita una vez a la semana, en sesiones que duran unos 90 minutos y que se prolongan durante dos meses aproximadamente, ya que se van ajustando a las necesidades específicas de cada grupo.

Las participantes manifiestan que consiguen resolver mejor sus problemas, tienen mayor autoestima, ganan asertividad y desarrollan nuevas habilidades personales que las ayudan a adaptarse a cada situación y superar las dificultades que antes las aislaban socialmente. En paralelo, se hace un uso más racional de los medicamentos, se mejora la sintomatología y se reducen las visitas tanto a los centros de salud como a las consultas de Salud Mental.

El pasado año, el propio Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad reconoció esta iniciativa andaluza como buena práctica para la prevención de la violencia de género y su detección temprana.

Con estos resultados tan beneficiosos, desde la Secretaría General de Salud Pública y continuando con las líneas de promoción y prevención del II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía, se considera que es buen momento para extender los grupos socioeducativos a otros colectivos, como pueden ser personas afectadas por la crisis económica,



■ Entrevista con M<sup>a</sup> Luz Burgos, trabajadora social del centro de salud El Palo y El Limonar (Málaga), una de las impulsoras de la estrategia GRUSE en Andalucía. (36 KB)

en paro durante un periodo prolongado, en condiciones de exclusión social y especial vulnerabilidad, adolescentes o personas mayores, entre otros.

- [Vídeo explicativo del proyecto GRUSE en Andalucía](#)