



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 242/3990 - EXPERIENCIA GRUPAL DINÁMICA BREVE EN PACIENTES CON MALESTAR PSICOSOCIAL

C. Gil Martínez<sup>a</sup>, J. Valiente Rosado<sup>a</sup>, I. Lorigo Cano<sup>b</sup>, R. Salgado Morcillo<sup>c</sup>, A. González Huéscar<sup>b</sup> y E. Rebollo Higuero<sup>d</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud El Progreso. Badajoz. <sup>b</sup>Enfermera. Centro de Salud El Progreso. Badajoz.

<sup>c</sup>Farmacéutica. Centro de Salud El Progreso. Badajoz. <sup>d</sup>Enfermera Especialista en Salud Mental. USM Ciudad Jardín. Badajoz.

### Resumen

**Objetivos:** Mejorar la percepción de salud y bienestar de los pacientes con malestar psicosocial que presentan dificultades para abordar situaciones adversas a las que han de enfrentarse cada día. Mejorar los síntomas relacionados con la salud mental de los mismos.

**Metodología:** Los profesionales sanitarios en consulta ofrecieron la participación en talleres a personas diagnosticadas de ansiedad que no estuviesen siendo controladas en el segundo nivel, tomasen o no medicación para ello. También se colocaron carteles publicitarios en el centro. Quedaban excluidos los pacientes en seguimiento por el segundo nivel o con trastornos psicóticos. Anteriormente a la realización de los talleres se produjo un cribado mediante una entrevista llevada a cabo por la farmacéutica del centro. Se pasaron varias escalas para valorar calidad de vida (WONCA), ansiedad/depresión (GOLDBERG) malestar/ansiedad (EVA). Previo al inicio de los talleres los profesionales del centro recibieron formación específica para ello. En total se realizaron 8 sesiones grupales de 90 minutos de duración con una frecuencia semanal, durante 8 semanas. Los temas abordados fueron: ansiedad, manejo del estrés, comunicación, autocuidados, relaciones afectivas, resolución de problemas, autoestima, medicalización de la vida, pensamientos irracionales, organización familiar. Después de dichos talleres se volvieron a pasar las mismas escalas.

**Resultados:** En total se captaron 20 personas, las cuales, tras el cribado, pasaron a ser nueve: ocho mujeres y un hombre. Finalizaron los talleres 5 personas. En cuanto al estado civil se refiere: 2 viudas, 5 casadas y 2 divorciadas. El nivel socioeconómico era bajo. La media de edad era 63,71 años. Los valores de las escalas de las personas que finalizaron los talleres pre/post a los mismos fueron: WONCA (11/10; 13/5; 15/8; 26/17; 31/22); EVA (6/5; 3/1; 6/1; 5/1; 8/5); Goldberg GHQ12 (2/0; 3/1; 5/3; 10/3; 11/3).

**Conclusiones:** Tras los resultados obtenidos podemos pensar que las sesiones que enseñen al paciente herramientas sobre cómo afrontar problemas de la vida cotidiana le pueden ayudar a tener una mejora en la percepción de la salud y a la mejora de su salud mental y, en un futuro, intentar disminuir o retirar los psicofármacos.

**Palabras clave:** Ansiedad. Taller. Escalas.