



# Medicina de Familia. SEMERGEN



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

## 212/16 - ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL PARA EL BIENESTAR DE LA MUJER

G. Sánchez Fernández<sup>a</sup>, M.C. Rodríguez González<sup>b</sup>, S. Sánchez Peralta<sup>c</sup>, M.D. López Gutiérrez<sup>d</sup>, M.T. Parejo Serrano<sup>e</sup> y M.J. González Torres<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia; <sup>b</sup>Trabajadora Social. Centro de Salud Antequera Estación. Málaga. <sup>c</sup>Enfermera. Hospital de Galdakano. Vizcaya. <sup>d</sup>Trabajadora Social. Centro de Salud Campillos. Málaga. <sup>e</sup>Trabajadora Social. Centro de Salud Archidona. Málaga.

### Resumen

**Objetivos:** Mejorar la salud mental de las mujeres que enferman por cuestiones de género y otros factores psicosociales. Reforzar habilidades y potencialidades de las mujeres participantes para afrontar sus dificultades cotidianas y psicológicas. Reducir la toma de psicofármacos al finalizar la intervención.

**Metodología:** Estudio transversal, multicéntrico. Realizado a través de las encuestas de las mujeres participantes en los diferentes grupos socio educativos para mujeres (gruse-m), al finalizar las 8 sesiones; Con preguntas abiertas de como se sentían antes y después de la intervención grupal. Una muestra de 32 participantes, correspondientes a 3 grupos de 15, 14 y 5 participantes; en tres centros de salud de una Área Sanitaria.

**Resultados:** Antes de empezar las sesiones grupales, las respuestas de las encuestas en su mayoría eran: Sentirse mal o deprimidas en un 62% (20 sobre 32). -Después de finalizar las intervenciones, los cambios en las respuestas eran: mejora en su estado de ánimo en el 80% de ellas, y como respuestas más frecuentes, mejora de la autoestima (43,75%), ser más positivas (31,25), compartir sus problemas (25%). En el grupo más numeroso (15), trece de ellas tomaba psicofármacos y al finalizar las sesiones (7) el 53,84% los dejaron.

**Conclusiones:** Los grupos socio educativos para mujeres mejoran la calidad de vida de la mayoría de las participantes ante las dificultades cotidianas, al aumentar su autoestima, hacerlas más positivas y compartir sus vivencias. Por otra parte, en muchos casos terminan dejando los psicofármacos que tomaban previamente.

**Palabras clave:** Salud mental. Atención a la mujer. Atención primaria.