



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

Grupos
Socioeducativos
de Atención
Primaria
de Salud



La metodología **Gruse**

restablece los
comportamientos
saludables
mejorando



Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía

¿TE INTERESA?

¡PREGUNTA EN TU CENTRO DE SALUD Y PARTICIPA!



Consulta con tus profesionales sanitarios,
te informarán y podrán derivarte a
la Unidad de Trabajo Social Sanitaria.



Por iniciativa propia solicitando cita
para Trabajo Social del Centro de Salud.



**PROGRAMA DE
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y BIENESTAR EMOCIONAL**

Qué es un Gruse



Es un programa grupal de salud que te **ayuda a mejorar tu bienestar emocional y a afrontar los problemas de forma saludable**, centrado en comprender qué nos ocurre y cómo abordarlo de la mejor manera, considerando la influencia del género.

Proporciona una alternativa o complemento a la medicalización del malestar emocional.

Aprenderás a descubrir y **potenciar tus fortalezas y los recursos de tu entorno** para cuidar tu salud y superar las dificultades, mejorando además tu capacidad para recuperarte y salir adelante después de pasar por situaciones adversas.

***GRUSE te ayuda a afrontar
los retos de la vida
con más seguridad y eficacia***

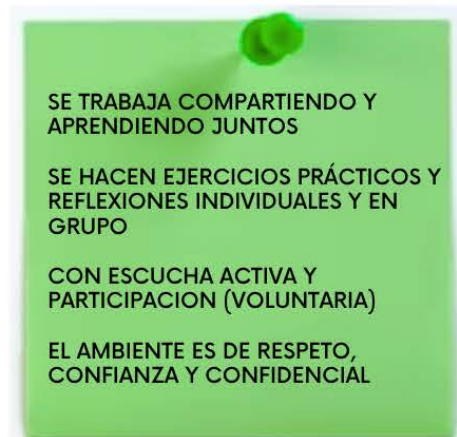
PARA QUÉ SIRVE

- ✓ DESARROLLAR HABILIDADES PARA AFRONTAR LAS EXIGENCIAS DE LA VIDA COTIDIANA
- ✓ APRENDER ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR LOS PROBLEMAS Y LAS EMOCIONES
- ✓ COMPARTIR IDEAS, EXPERIENCIAS Y EMOCIONES CREANDOSE APOYO ENTRE LAS PERSONAS DEL GRUPO

CÓMO FUNCIONA



GRUPO DE 8 A 15 PERSONAS
12 SESIONES SEMANALES DE 2 H.
EN EL CENTRO DE SALUD
CONDUCIDO POR LA
TRABAJADORA SOCIAL SANITARIA



SE TRABAJA COMPARTIENDO Y APRENDIENDO JUNTOS
SE HACEN EJERCICIOS PRÁCTICOS Y REFLEXIONES INDIVIDUALES Y EN GRUPO
CON ESCUCHA ACTIVA Y PARTICIPACION (VOLUNTARIA)
EL AMBIENTE ES DE RESPETO, CONFIANZA Y CONFIDENCIAL

**TE OFRECE UN ESPACIO SEGURO
DONDE PUEDES APRENDER, COMPARTIR Y MEJORAR
TU BIENESTAR Y TU VIDA DIARIA**