

## **ABORDAJE DEL MALESTAR SOCIOEMOCIONAL DE LAS MUJERES**

**María Elena del Barrio García**

Se trata de una **experiencia de trabajo social sanitario** en un centro de salud urbano **con grupos de mujeres** que presentan **malestar emocional** que afecta a su salud. Dicha experiencia ha sido reconocida con el **“Premio Nacional de Buenas Prácticas en el Sistema Nacional de Salud en Actuaciones Sanitarias para la prevención y Detección Precoz de la Violencia de Género”**

Los trastornos de ansiedad, depresivos y somatizaciones – trastornos mentales más comunes –, son un problema creciente de salud pública, progresan con el desarrollo y **afectan el doble a mujeres que, a hombres** con peor evolución entre ellas, que generan numerosas visitas a los servicios de salud y elevado consumo de fármacos. Los médicos y médicas tienden a diagnosticar y prescribir psicofármacos más a las mujeres que a los varones, incluso a igualdad de síntomas. Es una medicalización de la vida cotidiana, sin tener en cuenta los factores causales, que tiende a cronificar dichas situaciones. La demanda no satisfecha siempre vuelve y se convierten en personas hiperfrecuentadoras del sistema, lo que demuestra la insuficiencia de este enfoque para abordar este problema.

**Es necesario un abordaje biopsicosocial** para afrontar este problema que incluya la intervención sobre **los componentes psicosociales y los condicionantes de género y su afrontamiento**, incorporando una perspectiva más contextualizada de la salud de las mujeres.

En este encuadre y utilizando la forma de intervención grupal del Trabajo Social Sanitario surge la iniciativa de desarrollo de este grupo socioeducativo.

El papel del grupo consiste en ofrecerles un espacio donde ayudarles a reflexionar sobre **qué les pasa, con qué situación lo relacionan y con qué recursos cuentan** para cambiar o mejorar esa situación. Constituye un factor de protección relacionado con una salud mental positiva orientado a recuperar y fortalecer las capacidades sociales, motivándoles a la **participación activa** en la

promoción de su salud mental y mejorar así su funcionamiento social de manera que no interfiera en dicho proceso.

Esta forma de atención facilita un lugar donde **trabajar las consecuencias que tienen las malas situaciones sociales, laborales, familiares, de género... en la salud** y tratar de buscar **sus propios recursos** con el fin de mejorar y aprender a afrontar estas situaciones, de manera que eviten, o minimicen tanto las consecuencias físicas como emocionales de estos malestares. Posibilita además que **desarrollen capacidades y habilidades personales** y sociales básicas de afrontamiento, motivando a **la participación activa en su resolución** a través del empoderamiento personal y la autoconfianza como factor de protección y el autocontrol emocional.

Para ello **se trabajan distintos temas** que pueden ser factores de protección individuales (habilidades de comunicación y asertividad, desarrollo de autoestima, habilidades de control de la ansiedad y estrés,...) mejorando el afrontamiento de factores de riesgo (manejo de conflictos, saber decir no, estrategias para comunicar e identificar sentimientos, identificar y rebatir creencias distorsionadas relacionadas con el perfeccionismo y la culpabilidad, control de pensamientos negativos) y el control de emociones (reducción de la hiperreactividad emocional), pero también es un lugar para hablar y reflexionar sobre nuestra posición en el mundo. Los contenidos se trabajan a nivel práctico tras breve enmarque teórico: dinámicas, actividades para casa y prácticas de técnicas de control emocional, como la **Relajación Progresiva de Jacobson y Respiración Abdominal como técnica principal de control de la tensión fisiológica** especialmente indicada para personas que responden a las demandas ambientales con respuestas que implican altos niveles de tensión, como en el insomnio o en las cefaleas tensionales, y en los que la ansiedad interfiere con la realización de otras conductas