

# IMPACTO DE LOS TALLERES PSICOEDUCATIVOS EN LA SALUD MENTAL

Griñán Garnés, María Camila; Rodríguez Cañizares, Almudena; Domínguez Robles, Raquel



## INTRODUCCIÓN

Los trastornos adaptativos constituyen un problema con importantes repercusiones sociales, médicas y personales. Son cuadros cuya característica esencial es una respuesta psicológica a uno o varios estresantes identificables que comportan la aparición de síntomas emocionales o de comportamiento clínicamente significativos. Los síntomas deben presentarse durante los 3 meses siguientes al inicio del estresante.

## OBJETIVOS

Los grupos socioeducativos conseguirán en una estrategia de aprendizaje de habilidades emocionales desarrollar recursos para afrontar las dificultades de la vida y dotar de mecanismos de defensa protectores para la salud mental. Dirigidos a personas más vulnerables de padecer sobrecarga psíquica que condicione su salud general. Buscamos un cambio en la actitud frente a la vida y a la enfermedad, afrontándolo desde una perspectiva positiva así como entrenamiento en mecanismos de defensa psicológicos frente a las dificultades que pueden conducir a la ansiedad, depresión, somatizaciones o empeoramiento de las patologías de dichos pacientes.

## METODOLOGÍA



Recogida de datos, análisis bibliográfico y búsqueda bibliográfica: Bases de datos CUIDEN, PUBMED, COCHRANE y SCIELO.

Se realiza un estudio longitudinal utilizando entrevistas semiestructuradas. Grupos de 8 y 15 mujeres entre 30 y 65 años al azar, que acuden a consulta por quejas inespecíficas, somatizaciones. Mujeres con complicaciones sociales, problemas personales o con acontecimientos vitales estresantes que configuren un factor de riesgo para trastornos adaptativos. 8 Sesiones de 90 minutos.

## RESULTADOS

Se ha reducido la sintomatología en el 90% de las mujeres con disminución de la puntuación en la Escala de depresión de Goldberg y han mejorado su autoestima, expresión emocional y resolución de conflictos de la vida diaria, siendo muy alta la satisfacción general. Un 85% de las pacientes ha disminuido el consumo de fármacos y 70% ha disminuido las consultas con su médico de familia.

Escala de ansiedad y depresión de Goldberg

Subescala de depresión	SI	NO
1. ¿Se ha sentido con poca energía?		
2. ¿Ha perdido usted el interés por las cosas?		
3. ¿Ha perdido la confianza en sí mismo?		
4. ¿Se ha sentido desesperanzado, sin esperanzas?		
Subtotal		
(si hay dos o más respuestas afirmativas, continuar preguntando)		
5. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?		
6. ¿Ha perdido peso? (a causa de su falta de apetito)		
7. ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?		
8. ¿Se ha sentido usted entenebrecido?		
9. ¿Cree usted que ha tenido tendencia a encontrarse peor por las mañanas?		
Total depresión		

## CONCLUSIONES

Dichos grupos se han mostrado eficientes en la Promoción de la Salud Mental y a través de manifestaciones verbales han referido satisfacción a nivel emocional y una mayor seguridad para afrontar las dificultades de la vida.



## Bibliografía

- Mahoney, M. Psicoterapia Constructiva. Barcelona: Ed. Paidós. 2005.
- Labiano, L. M. Cap. 12: "Estrategias de mejoramiento de la calidad de vida" 2da. Ed. En L. Oblitas: Psicología de la Salud y Calidad de Vida, México: Ed. Thomson Learning. 2006.