

QUIÉRETE

Ámbito de actuación: Ámbito Comunitario

Nivel de Prevención: Selectiva e Indicada

Población a la que va dirigida:

Taller de crecimiento y desarrollo personal para mujeres, que estén en riesgo potencial de ser consumidoras dependientes de hipnosedantes.

OBJETIVO GENERAL DEL PROYECTO

- ★ Impulsar y apoyar actuaciones de sensibilización sobre el uso inadecuado de psicofármacos con receta en mujeres, en coordinación y colaboración con los centros de salud y los recursos existentes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ★ Descubrir por sí mismas qué aspectos y cualidades positivas tienen para poder generalizarlas a otros ámbitos significativos de su vida, con la intención de aumentar su bienestar psicológico y por ende su calidad de vida, consiguiendo de esta manera, una disminución del consumo de psicofármacos.

CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

Que la utilización del deporte y la actividad física, en combinación con un trabajo psicológico y educativo, se constituyan elementos esenciales alternativos al uso inadecuado de fármacos psicoactivos. La clave es el empoderamiento de la mujer para la gestión de su propia vida, sin dependencia de medicación, a través de la promoción de estilos de vida saludables. Las sesiones se realizan una vez por semana, durante un año, y constan de dos horas de duración.

UNIDAD RESPONSABLE DEL PROYECTO

Dirección General de Salud Pública.

Con la colaboración de Informa Psicología y Deporte y la Zona Básica de Salud de San Cristóbal de La Laguna a través de sus centros de salud y Servicios Sociales de las zonas participantes (Tegueste, Tejina, Valle Guerra, Bajamar y La Punta).