



---

Se celebrará una reunión informativa el 20 de febrero

## **En marcha un Grupo de Ayuda Mutua en Salud Emocional para los mayores de Las Rozas**

- ***En colaboración con Cruz Roja, pone el foco en combatir el sentimiento de tristeza, por duelo o soledad, e indefensión que sufren los mayores***
- ***Una iniciativa alineada con el Plan de Salud Mental del municipio***

El Ayuntamiento de Las Rozas, a través de la concejalía de Familia y Servicios Sociales y en colaboración con Cruz Roja, pone en marcha un Grupo de Ayuda Mutua en Salud Emocional dirigido a los mayores del municipio, una iniciativa cuyo objetivo principal es combatir el sentimiento de tristeza, por duelo o soledad, y la indefensión que sufren las personas mayores.

Alineado con el Plan de Salud Mental de Las Rozas, este Grupo de Ayuda Mutua será coordinado por un equipo multidisciplinar de Cruz Roja, compuesto por profesionales y voluntarios con formación en salud emocional, dinámicas de grupo y gerontología.

La salud emocional constituye un pilar esencial para el bienestar integral de las personas, especialmente en la vejez. Los cambios asociados a esta etapa de la vida, como la jubilación, la pérdida de seres queridos, el aislamiento social y las limitaciones físicas, pueden impactar negativamente en el estado emocional de las personas mayores. En este contexto, los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) se han consolidado como una herramienta efectiva para abordar estos desafíos, fomentando la resiliencia, el apoyo entre iguales y el fortalecimiento de redes sociales.

Formar parte de un GAM presenta claros beneficios en la salud de las personas, especialmente en la esfera psicológica y emocional. Poder ejercer, en un entorno

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

seguro, la expresión emocional e intercambiar información entre personas que comparten situaciones y emociones similares, permite combatir su sentimiento de soledad y de indefensión.

Los GAM producen cambios positivos de actitud y cambian la perspectiva hacia el problema, mejorando la manera de afrontarlo y capacitando a los integrantes con mayores habilidades emocionales y sociales a corto y largo plazo. Según datos del Ministerio de Sanidad y Política Social, se ha detectado entre las personas que participan en los GAM de Salud Emocional, un fortalecimiento de su autoestima, reducción del consumo de fármacos, disminución de reingresos hospitalarios y aumento de su integración y participación social en la comunidad.

### **Objetivos del Grupo de Ayuda Mutua**

La creación de este GAM en Las Rozas quiere promover el bienestar emocional de los mayores, facilitándoles un espacio seguro para que puedan compartir sus experiencias, emociones y estrategias de afrontamiento; reducir el aislamiento social, fomentando su interacción y creando una red de apoyo emocional y social; fortalecer habilidades emocionales, desarrollando competencias para la gestión emocional y el afrontamiento de situaciones difíciles; fortalecer sus habilidades sociales, mejorando las capacidades personales de los integrantes para favorecer la creación de nuevas redes sociales satisfactorias y el mantenimiento de las existentes, que resulten positivas; favorecer la participación activa, impulsando la implicación de los participantes en actividades que refuercen su sentido de pertenencia y utilidad en la comunidad; Alinear esfuerzos con el Plan de Salud Mental Municipal, complementando las acciones ya implementadas por el Ayuntamiento de Las Rozas y enfocándolas en las particularidades de las personas mayores.

El Grupo de Ayuda Mutua se reunirá los lunes, de 11 a 12:30 horas, en el Centro de Mayores El Baile. Pensado para un grupo de entre 8 y 12 asistentes, el primer taller se celebrará el lunes 24 de febrero y tendrá una periodicidad semanal.

El jueves 20 de febrero, a las 12 de la mañana, tendrá lugar una charla informativa previa.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas  
Tel. Información Municipal: 010  
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77  
[comunicacion@lasrozas.es](mailto:comunicacion@lasrozas.es) - [www.lasrozas.es](http://www.lasrozas.es)



@Ayto\_Las\_Rozas



Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid