

## Tallers grupals com a prescripció mèdica per millorar la salut

Els CAP ofereixen un ampli ventall d'activitats grupals, adreçades a diferents públics, per millorar el benestar físic i emocional de la població. Són espais d'aprenentatge, socialització, empoderament... que complementen l'atenció assistencial tradicional.



Elisabet Florensa Roquet-Jalmar  
**Metgessa de família**  
EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor  
**@caprogerdeflor**

Cada cop és més habitual consultar al referent sanitari del CAP i adjuntar al pla de medicació una activitat grupal perquè han demostrat ser una bona eina de comunicació multidireccional que genera capacitats preventives i promoció de la salut.



## S'amplia el catàleg de sessions grupals

Amb la incorporació de les noves figures de referents de benestar emocional, nutricionista i fisioterapeuta, s'han potenciat els tallers i ha augmentat l'oferta d'activitats grupals que es poden prescriure des de l'atenció primària, per donar resposta a diferents demandes de salut de la població.

Si consultem l'agenda d'activitats dels CAP trobarem un ampli ventall d'opcions, com són tallers de lactància, massatge infantil, obesitat, rutes de salut per caminar, dol, malestar emocional, psicomotricitat, entrenament de la memòria, alfabetització digital o escola de salut per gent gran, entre d'altres.

Els tallers estan impartits per professionals sanitaris dels centres de salut o col·laboradors d'entitats o actius que fan activitat comunitària.



## Participació oberta

Participar en un taller proporciona aprenentatge, empoderament i socialització. Per participar-hi només cal motivació, compromís

d'assistència, confidencialitat en tot el que es tracta en el grup i mostrar una actitud respectuosa amb la resta de persones que l'integren.

## Acompanyament professional

Els tallers grupals són un espai per ventilar emocions i és eficaç perquè sota el paraigua de la cohesió del grup i

guiats per un professional, les persones senten que no són les úniques que tenen un problema, dubte o necessitat.

---

**La prescripció de tallers complementa l'abordatge clàssic del model assistencial, proporciona un espai per compartir vivències com la maternitat, el dolor, la soledat o l'envelliment, generant benestar a les persones que hi assisteixen**

---



## Beneficis dels tallers

- **Xarxa de recolzament.** La connexió social i la pertinença a un grup promou el benestar emocional i redueix l'aïllament.
- **Potenciar l'autoconeixement.** El recolzament genera sentiment de comunitat, augmentant la resiliència i potenciant el creixement personal.
- **Perspectives múltiples.** Permet adoptar diferents punts de vista, al ser un grup heterogeni que comparteix experiències similars.
- **Aporta referents.** S'estableix vincle en un entorn de solidaritat i comprensió, proporciona perspectives i consells pràctics entre els participants.
- **Normalitzar experiències.** Compartir vivències permet entendre que no estàs sol i la interacció entre persones redueix l'estigma i crea sentiment d'empoderament.
- **Treballar habilitats socials.** Es posen en pràctica habilitats de comunicació, de resolució de problemes en un entorn segur, que després es poden aplicar en altres situacions de la vida quotidiana.
- **Educació en salut.** Aprendre coneixements de prevenció i autocura de la salut.

