



¿Qué son?

Son **grupos en los que se trabaja cómo afrontar el estrés y la ansiedad dirigidos por profesionales de enfermería comunitaria.**

¿Para qué sirven los GRAFA?

- Facilitar conocimientos sobre el manejo de la ansiedad.
- Aprender la técnica de relajación de Jacobson.
- Disminuir los niveles de ansiedad.
- Disminuir o eliminar la medicación para la ansiedad.
- Mejorar la capacidad de resolver problemas.
- Aumentar la autoestima.

¿A quién van dirigidos?

A personas que...

- Tienen niveles de ansiedad **leve o moderada** y que aún no han desarrollado un cuadro grave de ansiedad.
- **No han mejorado sus síntomas** después de haber utilizado materiales de autoayuda (como las **Guías de Autoayuda para los Trastornos de Ansiedad del SAS**) con apoyo y seguimiento activo en consulta de Atención Primaria.
- A partir de 18 años.
- Están interesadas en aprender nuevas habilidades de afrontamiento del estrés y de las dificultades que en su vida diaria le generan ansiedad.
- Tienen capacidad de participar en grupo.
- Disponen del tiempo necesario, 2 horas semanales de un día concreto, para participar en el grupo (el día variará según el centro de salud).

Si cumples el perfil, y deseas participar en un grupo GRAFA, pregunta en tu centro de salud si hay una persona referente.

Si deseas más información o consultar materiales para el manejo de la ansiedad puedes acceder al siguiente enlace o QR

