

BUENAS PRÁCTICAS DE TERAPIA OCUPACIONAL EN SALUD MENTAL DISFRUTE DEL OCIO DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

Alba Alonso Izquierdo (Terapeuta ocupacional MR Alcobendas), Silvia Escribano Martín (Terapeuta ocupacional CRPS San Fernando), Helena Julián Cifre (Terapeuta ocupacional CD Latina), Lucía Fernández Gómez (Terapeuta ocupacional MR Alpedrete), Paula Morales (Centro Residencial de Rehabilitación de Plasencia), Óscar Sánchez Rodríguez (Responsable Técnico de Innovación y Relaciones Institucionales), Juan Manuel Montemayor Rebollo (Director Centro de Día Majadahonda),

CENTROS RESIDENCIALES - PISOS SUPERVISADOS - CENTROS DE DÍA - CENTROS DE REHABILITACIÓN LABORAL - CENTROS DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL

1. JUSTIFICACIÓN

El Ocio y Tiempo libre es una de las áreas del desempeño ocupacional y que además fue una de las más afectadas por el confinamiento. El ocio estructura nuestro tiempo, manteniendo un equilibrio necesario entre ocio, productividad y autocuidado. Las actividades de ocio son significativas para la persona que lo realiza.

Dada la situación originada por el estado de alarma derivada de la propagación de COVID-19, se detecta la necesidad en las personas atendidas por los recursos de rehabilitación, de ofrecerles alternativas para poder llevar a cabo actividades de ocio.

Los recursos de rehabilitación comparten actividades de ocio y cultura, que se enmarcan dentro de la comunidad y que fomentan la participación en la vida social. Ante las nuevas normativas, los recursos se ven obligados a la modificación del entorno: la residencia (en vez de en la comunidad), uso de nuevas tecnologías (en lugar de la presencialidad).

Tras el cuestionario realizado por los terapeutas ocupacionales acerca del impacto de la pandemia y sus restricciones en el mantenimiento del ocio y tiempo libre, un 90% de los participantes valoraban un impacto negativo en su participación, siendo de un 65% la valoración de alto impacto negativo.

2. OBJETIVOS

- Compartir un espacio de **esparcimiento y bienestar** a través del ocio, con iguales y a distancia.
- Mantenimiento de las **relaciones sociales** y disminuir percepción de soledad.
- Facilitar la **estructuración del tiempo libre** buscando el equilibrio entre actividades de ocio, productivas y AVD
- Facilitar el acceso a **recursos de ocio**.
- **Desarrollo de habilidades** necesarias para identificar intereses, habilidades y oportunidades.
- Entrenar las **habilidades de comunicación** y gestionar relaciones interpersonales.
- Promover espacios destinados a la **mejora de la convivencia**.

3. METODOLOGÍA

- **Análisis de necesidades.** Expresión de rutinas cotidianas, percepción de soledad, necesidades de contacto social con iguales
- **Valoración de accesibilidad tecnológica.** Se evalúa el acceso a los diferentes medios de comunicación: teléfono, smartphone, internet, Apps.
- **Coordinación continua.** Consulta telefónica con las personas usuarias, videoconferencia, observación en los contextos residenciales.
- **Frecuencia y diversidad horaria.** Adaptándose a las diversas rutinas, intereses, aficiones y habilidades de las personas consultadas.
- **Evaluación de indicadores.** Se realizan evaluación de las actuaciones.

4. DIMENSIONES CLAVE



5. IMPACTOS POSITIVOS

- Los participantes verbalizan tener un alto grado de satisfacción con la actividad ya que les permite seguir en contacto entre ellos a la vez que pasar un rato divertido con la situación de confinamiento. Alta valoración de mantenimiento de los cuidados y las interacciones.
- Asistencia del 90% de media. Incremento de periodicidad por demanda de participantes.
- Los grupos de WhatsApp facilitaron la interacción de los participantes fuera del horario establecido.
- Las buenas prácticas han permitido descubrir nuevos roles e identificar habilidades propias.
- El resultado ha sido muy positivo, cristalizando de forma muy activa los comités mixtos de usuarios y profesionales que se encargan de los temas que vertebran la convivencia del centro.

BIBLIOGRAFÍA

- Cutanda, A., Gómez, O. & Sanz, M. (2002). Ocio y tiempo libre. En J. González Cases, & A. Rodríguez González, Rehabilitación Psicosocial y apoyo comunitario de personas con enfermedad mental crónica: programas básicos de intervención (págs. 176-178). Madrid: Consejería de Servicios Sociales Madrid.
- Etxebarria, S. G. (2000). Ocio y salud mental. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Gómez Pérez, O.; Sánchez Vicente, M.; Sanz Caja, M. & Rullas Trincado, M. (2003). Tiempo de ocio en personas con problemas mentales. Intervención Psicosocial, 35-45.
- González, J.; Grande, A.; Fernández, J.I. & Orviz, S. (2003). Tiempo de ocio en personas con problemas mentales. Intervención Psicosocial, 39-43.

6. BUENAS PRÁCTICAS

Juegos telefónicos



Las actividades de soporte social de los centros de atención psicosocial se vieron afectadas por la ausencia de presencialidad y de espacios comunitarios para el ocio. Por lo tanto, para dar respuesta al mantenimiento del vínculo en contextos lúdicos se diseñaron diversas actividades virtuales y que eran relevantes antes de la pandemia y que han continuado siendo trascendentes posteriormente.

Por parte de diversos centros y servicios se diseñaron

- Actividades grupales semanales en la que, mediante llamadas, se realizan diferentes formatos de juego diversos: bingo, "veo veo", "pasapalabra", adivinanzas, refranes,...
- Con estas actividades se han desarrollado soporte social para:
 - Disponer de espacios para el disfrute del ocio.
 - Contextualizar el intercambio de las vivencias diarias.
 - Mantenimiento del contacto con otras personas significativas, compañeras y profesionales de los centros.

Ocio durante el confinamiento



La restricción presencial permitió explorar diversas alternativas de ocio y disfrute a través de contextos virtuales con las siguientes características:

- Diversidad de actividades virtuales asociadas al incremento progresivo de la oferta disponible para la población general desde que se inició el confinamiento y que se han mantenido.
- Apoyo y participación de familiares u otras personas significativas.
- Incremento de las competencias tecnológicas para la gestión de ocio de las personas usuarias.

Algunas de las actividades se han contextualizado a través de:

- Grupos de WhatsApp, en el que los miembros, pueden disfrutar de diversas interacciones: intercambio de información sobre ocio (recetas, visitas culturales, visitas 3D, películas, etc.), intercambio de información (noticias, eventos, actividades, servicios, etc.)
- Ocio por videoconferencia. Con diversas convocatorias realizadas por los profesionales o través de agrupaciones autogestionadas, se promovieron diversos tipos de actividades: cocinar recetas todos juntos, actividades físicas compartidas, debates temáticos).

Grupo de ocio de mujeres online



Las tecnologías han permitido desarrollar nuevas formas de vinculación, creando redes de grupos de población con diversos contextos de actividad. Esta contextualización, se ha desarrollado con diversos grupos y, ponemos en relevancia, los grupos de mujeres que logrando:

- Dar continuidad de grupos de mujeres y nuevas participantes.
- Hacer intercambio de vivencias de la vida diaria y fortalecimiento de las emociones y afrontamientos.
- Dinámicas de gestión de las emociones generadas por el confinamiento y en general
- Compartir momentos de esparcimiento y bienestar colectivo.
- Mantener contacto y momentos de ocio con personas diferentes a familia o profesionales.

Comités de ocio



Las personas usuarias de diversos recursos residenciales y ambulatorios crearon estructuras con una perspectiva de participación activa y autogestión para el tiempo libre.

Entre las actuaciones:

- Participación en los "aplausos en los balcones" como gesto de aclamación, reconocimiento y gratitud hacia profesionales sanitarios y otros servicios esenciales durante los primeros meses de pandemia.
- Actividades no planificadas para la gestión del tiempo: música, bailen televisión, juegos.
- Creación de comités de personas usuarias encargados de valorar ideas, proponer activamente
- Promoción de la participación el ocio como un proceso de cuidado personal y colectivo.

● APLICABILIDAD

● CENTRADA EN NECESIDADES OCUPACIONALES

● BASADA EN FUENTES DE EVIDENCIA

● ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

● INTEGRADORA E INCLUSIVA

● SIGNIFICACIÓN OCUPACIONAL

● ÉTICA

● IMPACTO SOCIAL

● RESULTADOS DE IMPACTO

● INNOVADORA