

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID



**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN
HABILIDADES PARA EL OCIO EN
ENFERMEDAD MENTAL**

**TRABAJO FIN DE GRADO. EDUCACION SOCIAL
CURSO: 2013/2014**

Alumna: Isabel María FRAILE LOZANO

Tutora: Mónica CASADO GONZÁLEZ.

Facultad de Educación y Trabajo Social.

Departamento de Pedagogía, Área MIDE

RESUMEN

El ocio es parte fundamental para todas las personas, es importante establecer una idea globalizada sobre el ocio y la importancia del mismo aplicándola a la vida diaria de un enfermo mental.

El educador social está presente en este ámbito gracias a su formación pedagógica, que le permite satisfacer las necesidades de un grupo de personas, en este caso su trabajo se centra en proporcionar ocio a un colectivo como los enfermos mentales a través de un programa que facilite a los usuarios de un centro de día, las capacidades de practicar actividades de ocio tanto individual como colectivo.

Mediante un conjunto de sesiones los usuarios podrán adquirir conocimientos, habilidades, motivaciones, que les permita llegar a practicar una actividad de ocio de forma autónoma.

Palabras clave:

Ocio, tiempo libre, enfermedad mental, programa, sesión y usuarios

ABSTRACT

The leisure is a fundamental part for all the persons, it is important to establish an idea included on the leisure and the importance of the same one applying it to the daily life of a mental patient.

The social educator is present in this area thanks to his pedagogic formation, which allows him to satisfy the needs of a group of persons, in this case his work centers on providing leisure to a group as the mental patients across a program that facilitates the users of a day center, the aptitudes to practice activities of leisure so much individually as group.

By means of a set of meetings the users will be able to acquire knowledge, skills, motivations, which there allow them to manage to practice an activity of leisure of autonomous form.

Keywords

Leisure, free time, mental illness, program, session and users

INDICE

PARTE I. CUERPO DEL TRABAJO.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS:.....	6
2.1. Objetivo general:.....	6
2.2. Objetivos específicos:.....	6
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DEL MISMO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTE, ASÍ COMO REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, EN SU CASO.	9
4.1. CONCEPTUALIZACIÓN.....	10
4.1.1. Ocio y tiempo libre:.....	10
4.1.1.2. Ocio.....	10
4.1.2. La enfermedad mental:.....	13
4.1.2.1. ¿Qué aplicación tienen el ocio y el tiempo libre en la enfermedad mental?	14
4.1.3. Programa de Intervención.....	16
5. METODOLOGÍA O DISEÑO:.....	17
6. PROPUESTA:.....	17
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA EL OCIO EN ENFERMEDAD MENTAL.....	18
6.1. EL CENTRO Y LOS USUARIOS:.....	18
6.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.....	27
6.3. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA.....	28
6.4. TEMPORALIZACIÓN.....	29
6.5. SESIONES.....	29
6.6. RECURSOS:.....	38

6.7.	EVALUACIÓN.....	39
II.	PARTE FINAL.....	40
1.	ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE.	40
2.	CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:	41
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:	43
	WEBGRAFIA	44
	APÉNDICES.....	45

PARTE I. CUERPO DEL TRABAJO

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años toda persona tienen unas obligaciones diarias que cumplir, ya sea el cuidado personal, estudios, trabajo, etc. Tras finalizar estas actividades podríamos hablar de un tiempo de descanso, es aquí donde tiene cabida el ocio, que en sí mismo podríamos dividir en tres partes. Por un lado el ocio dedicado al descanso, mediante la no realización actividad, limitándose a pasar tiempo en el sofá, o podemos hablar de un tiempo brindado a realizar actividades colectivas o individuales, en las cuales se realizan actividades que resulte placentera y voluntarias en las que se interrelacionen. Para finalizar podemos hablar de un tiempo que nos permita el acto de conocernos a nosotros mismos.

El ocio es una parte fundamental en la vida de las personas, independientemente de sus características. Todos en algún momento disfrutamos de él, es más, si reflexionamos sobre ello puede que descubramos lo felices que hemos sido o lo contentos que nos sentíamos cuando realizando alguna actividad de ocio, aunque ahora bien, cada día es más fácil escuchar esa excusa de “es que no tengo tiempo”, y resulta que en pleno siglo XXI aún se nos complica la función de saber distribuir nuestro propio tiempo para el disfrute. Pues bien haciendo referencia al refrán: “quien quiere, puede”.

Ahora bien, el ocio no sólo sirve para divertirse, sino para integrarse en la sociedad, algo que para cualquiera de nosotros nos suena a algo normal, pero en realidad no es tan “normal” como a nosotros nos parece para todo el mundo, puesto que existen discriminaciones aunque insignificantes para algunos de nosotros, en contra de lo que para otros esto puede ser, algo grave que les afecte emocionalmente.

El ocio se puede considerar como una fuente de felicidad y bienestar, a la que todas las personas deben tener derecho. Es por ello que deberíamos empezar por uno mismo a hacer limpieza de conciencia y a plantearnos lo bueno y beneficioso que pueden ser los cambios y más si son para mejorar, ya que no debemos olvidar que, independientemente de todo, somos seres humanos con una multitud de características en común, como por ejemplo: respirar, el latido del corazón o la capacidad de comunicarnos, y para poder respetarnos los unos a los otros, se puede empezar con el ocio, ya que puede ser una herramienta muy educativa, a través de él se puede llegar a cualquier rincón y así contribuir al beneficio personal colectivo.

En busca de este beneficio y a través de una búsqueda intensiva de información que otorgue la

posibilidad de constatar diversas investigaciones, documentos, artículos, etc. Con el humilde fin de poder crear un programa que beneficie a una parte de la población como son las personas con enfermedad mental, contribuyendo con el mismo al bienestar personal de un colectivo valorado pobremente.

Este trabajo se centra en el centro de día “20 metros”, perteneciente a la fundación Intras, lo cual no pretende ubicar este trabajo únicamente en dicho centro, sino en cualquier centro cuyos asistentes posean características similares.

El trabajo se encuentra estructurado en dos apartados. Por un lado se encuentra la parte más centrada en la fundamentación teórica del trabajo y, por otro, la elaboración del programa en sí. A continuación comenzaré detallando el primer apartado correspondiente del trabajo para poder enmarcar a continuación la parte dedicada al programa de entrenamiento en habilidades para el ocio en enfermedad mental.

2. OBJETIVOS:

2.1. Objetivo general:

Diseñar un programa de intervención que proporcione habilidades para el ocio a un grupo de personas que pertenecen a un centro de día dedicado a la enfermedad mental.

2.2. Objetivos específicos:

- Conocer y valorar todos los recursos necesarios para realizar las actividades de ocio.
- Diferenciar los términos de ocio y tiempo libre.
- Conocer los beneficios del ocio y la aplicación del mismo a la vida diaria.
- Dar autoridad a las personas para poder elegir y decidir sobre lo que les gusta.
- Buscar alternativas, dinámicas, juegos, actividades, mediante las cuales podamos alcanzar el objetivo propuesto.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO: RELEVANCIA DEL MISMO Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.

Uno de los motivos por los que se decidió realizar este trabajo, son las desigualdades que hoy en día siguen reinando en la comunidad y los estigmas negativos hacia este colectivo en cuestión. ¿Por qué el ocio y tiempo libre? Porque es considerado como una de las herramientas más potentes para poder trabajar lo que se desee, en este caso la inclusión en la sociedad de los enfermos mentales. Ante el ocio todos somos iguales independientemente de nuestras condiciones, a todos nos puede gustar caminar, leer o hacer manualidades, etc. Partiendo de esta premisa, se pretende elaborar un trabajo que centre sus intenciones en intervenir con el colectivo en cuestión a fin de poder proyectar sus motivaciones para realizar acciones de ocio y, así permitirles que se conviertan en usuarios asiduos de estas actividades.

En relación con la enfermedad mental el tiempo libre juega un papel muy importante, ya que en muchas ocasiones estas personas no pueden acceder a un puesto de trabajo, como consecuencia de su enfermedad y las características que esta acarrea. Por ello, la mayor parte del día pasa a convertirse en tiempo libre, un tiempo que es importante ocupar, para favorecer el bienestar físico y emocional

A lo largo de los años he podido observar cambios significativos respecto al bienestar y la preocupación hacia personas que padecen alguna psicopatología, aun así, todavía existe ciertos estigmas hacia las mismas, lo que condiciona una integración en la sociedad pobre.

Otro de los motivos por el que desarrollo este trabajo, comienza con una observación de las escalas que evalúan la dependencia, dándome cuenta que en la inmensa mayoría se hace referencia a las habilidades de la vida diaria de las personas con enfermedad mental, por ello creo conveniente la elaboración de este trabajo. El programa no tiene únicamente como consecuencia llegar a practicar actividades de ocio, sino también fomentar la adquisición de habilidades no sólo aplicables al ocio, sino hacer frente al día a día.

La realización de este trabajo pretende dar cabida en la sociedad a un grupo de personas como son los enfermos mentales, que han sido, en numerosos casos desfavorecidos, por la situación que atraviesan. Hay que destacar que existe una fuerte idea generalizadora negativa sobre este colectivo en cuestión, idea infundada en muchas ocasiones por la aparición de noticias con carácter trágico en los medios de comunicación.

Con este trabajo no pretendía crear un programa generalizador, aportando una serie de alternativas a realizar de forma pasiva por los participantes, me parece fundamental que cada uno tenga la capacidad de elegir aquello que le divierte, porque el ocio es divertido y voluntario, además de que de placentero para el que lo desarrolla. Para llevar a cabo esta idea, elaboré este tipo de programa en el cual todo el protagonismo lo tienen los usuarios del mismo. Es una forma de contribuir tanto en el bienestar personal de forma individual como al bienestar colectivo, que protagoniza el usuario cuando realiza actividades colectivas de ocio (visita a un museo, ir al cine, pasear, etc.)

Partiendo de la pretensión por la integración de las personas que padecen alguna enfermedad mental, entra en juego el papel de la educación social y a su vez la importancia del educador/a social.

Gloria Pérez Serrano (2005), nos habla de la tarea fundamental de la Educación Social es la inserción del individuo en su medio. (...) Por lo que respecta a los objetivos de la Educación Social, ésta se propone alcanzar una serie de metas muy ambiciosas, que podrían sintetizarse en una: llevar al individuo a obrar correctamente en el campo de lo social, con el fin de que éste se integre en la sociedad del mejor modo posible, y sea capaz de mejorarla y transformarla. (...) Desde una perspectiva global, se puede indicar que la Educación Social tiene como finalidad: lograr la madurez social, promover las relaciones humanas y preparar al individuo para vivir en sociedad.

Por otra parte en los documentos profesionalizadores creados por la Asociación Estatal de Entidades de Educación Social (ASEDES), define educación social como un derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador social, posibilitando: la incorporación del sujeto de educación a la diversidad de redes sociales, (...) y a la promoción cultural y social, entendida como la apertura a nuevas posibilidades de adquisición del bienes culturales, que amplíen la perspectiva educativa, laborales, de ocio y participación social.

El rol que juega la educación social y por consecuencia el educador/a social respecto este tema es fundamental, ya que lo que se pretende es que estas personas con una enfermedad mental se integren correctamente en esta sociedad dejando de lado los prejuicios que hoy en día protagonizan en muchas ocasiones sus vidas. Y la mejor forma de conseguir una homogeneidad en la sociedad es tener algo en común, como puede ser a través del ocio.

La principal problemática que hemos observado es la dificultad de crear un programa generalista, puesto que cada enfermedad tiene unos rasgos específicos que hacen a estas personas diferentes, por ello creemos conveniente que una de las funciones principales del educador/a social es la de concentrarse en superar esta limitación teniendo en cuenta que independientemente de las posibilidades de cada uno, siguen siendo personas que presentan las mismas necesidades que cualquier otro individuo.

Por ello se cree en la importancia del ocio como herramienta para la integración en la sociedad normalizada, cobrando una destacada relevancia para el bien común. El educador deberá optar por una postura de mediador/a en la que tenga presente las necesidades del colectivo y otorgue los

medios necesarios para lograr el fin de una comunidad hecha por y para todos los seres humanos por igual.

A lo largo de este trabajo de fin de grado, se pretende demostrar una serie de competencias adquiridas a lo largo de los cuatro años de carrera, en concreto, en dicho trabajo se exponen algunas de las competencias específicas del grado, facilitando así, una mayor fundamentación del mismo: Identificar y emitir juicios razonados sobre los problemas socioeducativos para mejorar la práctica profesional, comprender la trayectoria de la educación social y la configuración de su campo de identidad profesional, diseño de un programa en modalidades presenciales o virtuales, diseño e implementación de procesos de evaluación de programa y estrategia de intervención socioeducativa, diseñar, utilizar y evaluar los medios didácticos en la intervención, saber utilizar procedimientos técnicos sociopedagógicos para la intervención, la mediación y el análisis de la realidad personal, social y familiar, aplicar técnicas de detección de exclusión y discriminación que dificulten la inserción social del sujeto, organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos, evaluar estrategias de intervención socioeducativa, así como utilizar técnicas de intervención socioeducativa y comunitaria, utilizar y evaluar las nuevas tecnologías con fines formativos. Mostrar una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia los sujetos y desarrollar actitudes de dominio lingüístico que posibiliten y favorezcan el trabajo. Estas son las competencias más significativas que deben mostrarse a lo largo de este documento, lo cual no impide la adquisición del resto de competencias del grado.

Una vez abordado el papel fundamental y los aprendizajes del educador social, podemos indicar que en la actualidad, sigue habiendo una dificultad a la hora de emplear ambos términos, tal vez sea por la relación que guardan ambos. Por esta razón, a continuación se definirán en la fundamentación teórica todos los términos relevantes en este trabajo, así como se fundamentará la importancia de los mismos para la propuesta.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTE, ASÍ COMO REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA, EN SU CASO.

Tras realizar una revisión de la bibliografía referente a este tema; artículos, ponencias, leyes, libros y otras publicaciones, de profesionales como profesores/as de Universidad, psicólogos/as o pedagogos/as que han dedicado sus estudios al ocio y tiempo libre o a la enfermedad mental.

La información relativa al ocio y/o tiempo libre es muy amplia e instructiva. Tras comprobar las diferentes fuentes bibliográficas; la evolución conceptual, a lo largo de la historia adquiere ciertas

mejoras que favorezcan a la elaboración de un concepto más amplio y homogéneo.

La búsqueda de información referente a la enfermedad mental, ha sido un poco más difusa, tanto la definición como el trato de este tema ha variado mucho en los últimos años, para favorecer a los enfermos y sus familias y al trato de los mismos.

Los diferentes documentos analizados, no hacen referencia al tema propuesto en este trabajo: el ocio en pacientes con enfermedad mental. Mayoritariamente la documentación encontrada hace hincapié en información relativa al ocio y tiempo libre o el ocio y la discapacidad. Por ello establecer una correlación entre los diferentes conceptos y la aplicación de los mismos a este trabajo se ha visto dificultada por ello. Ahora bien, superando estas dificultades teóricas, y comparando la documentación extraída comparándola con la información relativa a la experiencia con la enfermedad mental a lo largo de este programa. A continuación se muestran los diferentes conceptos necesarios para comprender el presente trabajo.

4.1. CONCEPTUALIZACIÓN

4.1.1. Ocio y tiempo libre:

4.1.1.1. Tiempo Libre.

Para G. M. Calvo Lopez y J. B. Pastoriza Agulla el tiempo libre es “el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante su tiempo disponible, este tiempo disponible es aquel que resulta después de descontar a 24 horas, el tiempo empleado en realizar sus necesidades vitales”.

El tiempo libre es aquel que resta del tiempo dedicado al trabajo o a llevar a cabo alguna actividad con carácter de obligatoriedad que realiza una persona.

4.1.1.2. Ocio.

El ocio no es un concepto relativamente nuevo, puesto que filósofos con remarcados nombres como Aristóteles y Platón, tenían presente acuñar este término; concebían el ocio como un fin en sí mismo que buscaba la felicidad del ser humano, ya que consideraban que el ocio iba fuertemente ligado a un esfuerzo y ejercicio de la libertad. Por ello consideramos que esta es la esencia que a lo largo de los años se ha mantenido, introduciendo pequeñas mejoras acordes con el tiempo.

La primera referencia, es un fragmento recogido de un artículo de M. A. García Martín (2002), donde desarrolla una cronología sobre el ocio basándose en diversos autores, y la cual se recoge en este trabajo como comienzo de una definición:

De Grazia (1964) define el ocio como aquella actividad que contiene en sí misma la finalidad de su realización, sin que la persona que la lleva a cabo la utilice de manera propositiva para la obtención de otro beneficio que no sea ese. San Martín, López y Esteve (1999), en un interesante trabajo de delimitación del concepto de ocio, añaden a la dimensión de “Finalidad”, la de “Nivel de Esfuerzo”, lo que permite incluir bajo este nombre actividades que van desde aquéllas donde predomina la relajación y escasa activación, hasta otras en las que el componente de disciplina, reto y superación personal ocupa un lugar destacado. Estas últimas entrarían dentro del denominado “ocio serio” (Stebbins, 1992, 1997). John Neulinger (1974) incorpora la noción de libertad en la acotación del concepto de ocio. Para este autor, cuando una actividad es libremente elegida por la persona, y se lleva a cabo sin tener otro propósito adicional distinto a la propia satisfacción que supone realizarla, esta actividad puede considerarse como ocio. O, como afirman Csikszentmihalyi y Kleiber (1991), la actividad llega a ser “autotélica”, es decir, tiene como única finalidad ella misma. Neulinger ofrece una definición comprehensiva de ocio que contiene las tres dimensiones fundamentales que delimitan este concepto: grado de libertad en la elección, motivación intrínseca-extrínseca y orientación instrumental-final. Ejes que remarcan su carácter subjetivo y que advierten la notable influencia de los factores culturales en la clasificación de una actividad dentro de la categoría de “ocio”.

Ahora bien como se ha observado el concepto de ocio ha sufrido modificaciones a lo largo de los años, aunque conserva la esencia del pensamiento de Aristóteles o Platón, se ha intentado construir un concepto de acuerdo con los tiempos y las necesidades, hasta convertirse en un derecho inalienable para el ser humano:

La Carta Internacional para la Educación del Ocio (1994) pone de manifiesto los siguientes apartados:

2.3. El ocio fomenta una buena salud general y un bienestar al ofrecer varias oportunidades que permite a individuos y grupos seleccionar actividades y experiencias que se ajustan a sus propias necesidades, intereses y preferencias. Las personas consiguen su máximo potencial de ocio cuando participan en las decisiones que determinan las condiciones de su ocio.

2.4. El ocio es un derecho humano básico, como la educación, el trabajo y la salud y nadie debería ser privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica.

El ocio no sólo se limita a la idea de ocupar nuestro tiempo sin más, si no que tiene unos beneficios; para M. Cuenca Cabeza (1996), “los beneficios que obtenemos a la hora de realizar actividades de ocio que favorecen a la satisfacción, cuya consecuencia no es otra que reducir los problemas que se dan a través de la rutina diaria”.

El ocio no debe ser una imposición ya que perdería toda la esencia y el carácter del mismo. Para G. M. Calvo López y J. B. Pastoriza Agulla el ocio es “la autonomía en la elección y desarrollo de actividades, y la satisfacción personal que esta genera. Se trata de una acción educativa que ha de ejercerse placenteramente y respetando su autonomía”.

Es elemental concienciar mediante la educación lo importante que es el ocio, en este caso:

P. Ibáñez López y M. J. Mudarra Sánchez (2004, 522), hacen referencia a la importancia de la educación para el ocio “supone un aprendizaje consciente, sistemático y organizado que exige la disponibilidad y accesibilidad de recursos, socialmente aceptables y potencialmente educativos, experiencias únicas, capaces de promover el desarrollo y la satisfacción personal”. Es beneficioso dotar al ser humano con las herramientas que posibiliten obtener una satisfacción mayor a lo largo de la vida.

Desde los estudios de ocio de la Universidad de Deusto, conciben el ocio a través de una doble perspectiva, por un lado como una experiencia humana integral, es decir, aquella experiencia que se entiende como total, compleja y centrada en situaciones queridas, autotelicas (con un fin en sí misma) y personales. Por otro, como un derecho humano básico y que favorece al desarrollo y a la calidad de vida de aquellas personas que las lleven a cabo. (M. Cuenca, 2014, 27)

En estudios posteriores de este mismo autor, M. Cuenca (2014, 27) se observa que otorga un mayor protagonismo a los cambios sucedidos hasta la actualidad, favoreciendo a una nueva forma de concepción del ocio a través de tecnologías, medios de comunicación, nuevas políticas surgidas de la necesidad de hacer frente político a los vacíos legales, e incluso las nuevas posibilidades de ocio a través de la posibilidad del desplazamiento, lo que contribuye a ampliar fronteras para la consecución de estas actividades satisfactorias. Cabe destacar la importancia de ir adaptándose a los nuevos cambios y trabajar con éstos para obtener un mejor resultado. Hoy en día el tema de las Tics está muy presente y supone una mejora en el día a día de la persona.

Teniendo presente diferentes autores que tratan del tema se podría entender el ocio como las actividades enmarcadas dentro del tiempo libre que generan en sí mismas un beneficio para aquel que las realiza. Estas actividades deben cumplir los requisitos de voluntarias y placenteras.

Basándonos en las informaciones recogidas anteriormente, el ocio y tiempo libre es una parte trascendental en cualquier persona, ya que es un tiempo dedicado a uno mismo y a su propio bienestar. Por ello, desde este trabajo no se pretende crear un guión generalista en el que se toquen todos los aspectos de ocio y tiempo libre posible (turismo, salidas al medio natural, cine, etc.), ya que como se ha mencionado con anterioridad, supone una dificultad el hecho de crear un programa que satisfaga todos los diferentes gustos de las personas, respetando sobre todo el requisito de

voluntariedad. Cada persona posee la capacidad de determinar lo que les gusta, les sienta satisfactoriamente o aquello que carece de interés por su parte. No se busca la elaboración de un itinerario específico, si no la dotación de las habilidades necesarias para hacer frente a las diferentes alternativas de ocio.

4.1.2. La enfermedad mental:

La Organización Mundial de la Salud expone que *La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*. Esto es importante a destacar ya que en muchas ocasiones centramos nuestra vida en estar enfermos o padecer una enfermedad, dejando de lado la importancia que tienen también la salud emocional y el bienestar de las mismas. Con esto se pretende hacer ver que padecer un trastorno psicopatológico no es impedimento para poder desarrollar una salud emocional.

La Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales define la enfermedad mental como; “Una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc.”

A pesar de la gran diversidad de términos, la elección de esta definición se basa en el hecho de que quienes están con ellos son las familias y por ello se convierten en una fuente de información de primera mano a la hora de hablar sobre la enfermedad mental, ya que a diario conviven con ella.

La salud mental es un término que a lo largo de los años ha pasado por serias modificaciones, ya que en un principio la concepción del mismo resultaba denigrante para los propios enfermos. Actualmente la OMS define la salud mental *como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad*.

Según el plan estratégico de 2011 – 2013, en España aproximadamente el 9% de la población padece algún trastorno psicopatológico, y se estima que cerca del 25% lo padecerá a lo largo de su vida. Actualmente la crisis en la que se encuentra sumergida la población acelera la aparición de trastornos psicopatológicos, siendo el más común la depresión.

A lo largo de los años la enfermedad mental ha pasado por diferentes etapas, en la actualidad destaca la aprobación de una ley que tiene presente a los enfermos, su integridad y calidad de vida. En 2006 fue aprobada la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia, una ley que regula aspectos

fundamentales para la vida de estas personas, concretamente en el artículo 13 nos habla sobre “Proporcionar un trato digno en todos los ámbitos de su vida personal, familiar y social, facilitando su incorporación activa en la vida de la comunidad”, lo que es muy importante tener en cuenta a la hora de la elaboración de cualquier proyecto de mejora de vida de este colectivo.

Este trabajo está enfocado a enfermedades mentales graves como son la esquizofrenia o el trastorno de personalidad (se amplía la información de estos trastornos en la descripción de los usuarios), siendo esta tipología de enfermedad mental, las más comunes según el Plan estratégico 2011-2013, y coincidiendo con los usuarios del centro donde se desarrolla este trabajo.

El plan Foral de Atención Social Sanitaria (2000), pone de manifiesto algunas de las características que poseen los enfermos mentales como consecuencia del deterioro psicosocial:

1. Fuerte descenso de iniciativa, que lleva a la extinción de conductas sociales espontáneas.
2. Dificultad para mantener el rendimiento en cualquier actividad.
3. Descenso del interés y la motivación.
4. Tendencia al aislamiento social, con rechazo expreso de la compañía.
5. Pérdida de los patrones y habilidades sociales.

Como podemos observar en el punto anterior, las características comunes de las enfermedades mentales afectan a la realización del ocio. Es necesario aplacarlas desde una perspectiva teórico-práctica, con el fin de favorecer la salida de esa desmotivación, que tienen como consecuencia no solo el aislamiento personal sino un aislamiento social, que conlleva descenso de las habilidades cuya consecuencia es la falta de autonomía.

4.1.2.1. ¿Qué aplicación tienen el ocio y el tiempo libre en la enfermedad mental?

Las Personas que sufren ciertos trastornos psiquiátricos graves y crónicos como: esquizofrenia, trastornos maniático- depresivos y depresivos graves recurrentes, cerebro- orgánicos, trastornos paranoides y otras psicosis, así como algunos trastornos graves de la personalidad, que dificulten o impiden el desarrollo de sus capacidades funcionales en relación a aspectos de la vida diaria, tales como: higiene personal, autocuidado, autocontrol, relaciones interpersonales, interacciones sociales, aprendizaje , actividades recreativas y de ocio, trabajo, etc.; y que además dificulta el desarrollo de sus autosuficiencia económica. (Goldman, Gatozzi y Tanbe, 1981).

Uno de los principales problemas de los enfermos mentales es su tiempo libre, ya que en innumerables ocasiones una de las consecuencias de la enfermedad mental podría ser la incapacidad de realizar tareas de carácter laboral, lo que a su vez, tiene como consecuencia mayor predisposición

al ocio, favoreciendo así una mejora de la calidad de vida. De este modo, la premisa que guiará este trabajo será la búsqueda de identidad propia que favorezca tanto la calidad de vida mencionada anteriormente como la inserción en la sociedad definiendo este concepto a través de la Fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida y del trabajo como: *Proceso a través del cual los individuos y los grupos están completa o parcialmente excluidos de una plena participación en la sociedad en la que viven.* (FITTS, 1996, 129)

Estas consecuencias no favorecen la realización de una vida normalizada, afectando con ello a su ocio, que es el centro de este trabajo. Ahora bien una vez expuestas sus dificultades y evaluadas, se precisa necesario la creación de un programa que dote de habilidades que permitan superar todos los obstáculos mencionados anteriormente.

A continuación se describirá detalladamente las habilidades consideradas como necesarias para el ocio:

Las habilidades son definidas por la R.A.E (real academia española de la lengua) como “Capacidad y disposición para algo”. Para Blanco, A. y Pastor, A. (1997), reflexionan sobre el Ocio y tiempo libre; el padecer una enfermedad mental favorece al aislamiento, incapacidad de manejar el ocio, incapacidad de disfrutar, falta de motivación e interés.

Esta reflexión condiciona la elaboración de la lista de las habilidades a trabajar en este programa: Motivación, Habilidades sociales, Habilidades de la vida diaria, Gestión de recursos de ocio. Estas cuatro habilidades son las necesarias para hacer frente a la educación para el ocio. Es importante tener en cuenta principios de la pedagógica del ocio, elaborados por Puig y Trilla (1996), en él se hace referencia sobre la resaltar la importancia de respetar la autonomía y la libre elección. La pedagogía del ocio ha de ir dirigida a enseñar a crear, no solo a consumir-, ha de generar alternativas para que se pueda elegir, ha de fomentar y no suplir.

Una vez analizada esta idea me dispongo a presentar las diferentes habilidades a adquirir.

- a) Motivación: el doctor Gilbert Aubert (2012) la define como una “mezcla de pasión, propósito, toma de decisiones y compromiso. Es un nivel profundo que genera energía y vida para desempeñarse adecuadamente en la actividad que a uno le apasiona”.

- b) Habilidades sociales: los Manuales de Trabajo en Centros de Atención a Personas con Discapacidad de la Junta de Castilla y León define las define como “Conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.” Algunas de las habilidades son: escucha activa,

asertividad, empatía, relacionarse con los demás, etc.

- c) Habilidades de la vida diaria: Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada gestiona un papel define este concepto como “la capacidad que permite resolver distintas situaciones de la autonomía personal”. Las habilidades para la vida diaria son diversas, entre ellas podemos destacar; la higiene, habilidades domésticas, gestión de dinero, etc.
- d) Gestión de recursos de ocio; la capacidad de determinar las diferentes posibilidades de ocio disponibles, así como los instrumentos de información. Estor recursos pueden ser: el boca a boca, internet, medios de comunicación, etc. También se considera gestión de recursos de ocio, saber desenvolverse en los diferentes aspectos relacionados con el mismo (por ejemplo para ir al museo: determinar los pasos a seguir para conseguir acudir al museo, llamar al museo, localizar el museo etc.)

4.1.3. Programa de Intervención

El programa se entiende como *un conjunto especificado de acciones humanas y recursos materiales diseñados e implantados organizadamente en una determinada realidad social, con el propósito de resolver algún problema que atañe a un conjunto de personas* (Fernández-Ballesteros, 1992, 477), está enfocado a dotar de competencias y habilidades a los usuarios del mismo para que puedan llevar a cabo actividades de ocio. Para ello y examinando el centro donde tendría lugar se detectó una notoria necesidad de dedicar un apartado al ocio en el mismo, ya que hasta ahora se limitaba únicamente a realizar, por parte de los usuarios, juegos de mesa tradicionales (parchís, ajedrez, oca, etc.) los viernes por la tarde o a acatar las decisiones de los profesionales para acudir a una u otra actividad. Por este motivo se nos ocurrió la idea de dotar a un grupo de usuarios de una serie de competencias desde una doble perspectiva: por un lado, la de incitarles de forma individual a realizar actividades de ocio, y por otro crear pequeños grupos que se ocupen de la búsqueda de recursos para que el ocio en el centro avance y puedan dedicar su tiempo del viernes a realizar tareas fuera del centro y sin necesidad que los profesionales se ocupen de dichas actividades.

Aunque este proyecto en concreto sólo se lleve a cabo con un grupo y se evalúe los resultados de dicho trabajo en base a la actuación de este grupo, lo ideal sería que todos los usuarios fueran rotando y al final todos y cada uno de ellos hubiesen participado tanto de manera activa como pasiva en algún tipo de actividad de ocio. En este sentido, se podría convertir en una herramienta

de enganche para que a través de un ocio organizado por ellos mismos, puedan llegar a la practicar actividades de forma autónoma.

5. METODOLOGÍA O DISEÑO:

Este trabajo consta de dos partes diferenciadas. Por un lado está la constatación de información para conocer el ocio desde una perspectiva fundamentada por los diferentes autores, realizando una revisión bibliográfica, y por otro la elaboración y puesta en marcha de un programa, que surge como tras analizar la información recogida en la revisión bibliográfica y la revisión de necesidades de un grupo de personas con enfermedad mental.

En un principio la información que hace referencia al ocio, es abundante, por ello es necesario extraer aquella que sea importante para la obtención de información sobre el ocio como concepto, así como la información que haga referencia al colectivo en cuestión.

A continuación mediante la técnica de observación y la entrevista, se obtienen datos relevantes a los protagonistas del programa, que en este caso son los usuarios del centro.

Una vez obtenida las diferentes informaciones se procede a una triangulación de la misma, sacando las siguientes conclusiones: el ocio que realiza cada usuario de forma individual, la motivación para realizar más ocio o aquello que entiende por ocio, entre otras (esto se verá mejor reflejado en la entrevista y el análisis de la misma).

El siguiente paso a dar es la elaboración del programa teniendo en cuenta toda la información obtenida a través de los diversos medios, es entonces cuando se concluye; la elaboración de un programa compuesto por sesiones, en el que se dote al usuario de un conjunto de técnicas para poder llevar a cabo su propio ocio.

Esta conclusión viene precedida por la idea de llevar elaborar un programa que satisfaga las necesidades de todos los participantes, esas necesidades reflejadas en la información obtenida mediante la observación y la entrevista.

6. PROPUESTA:

Una vez introducidos los pasos a seguir para llegar a la conclusión, a continuación se muestra la información referente al programa elaborado y los resultados del mismo.

Dicho programa pretende crear una rutina de ocio, a través de la adquisición de habilidades para el

mismo. Ha sido fundamentado en las necesidades de un grupo de personas que acuden al centro de día “20 metros”, de la fundación Intras, pero ello no limita la posibilidad de realizar dicho programa en otros centros que cumplan semejantes características.

Centra en la participación de los usuarios en diferentes sesiones sobre la motivación, habilidades sociales, habilidades de la vida diaria, etc. De esta nueva forma no solo se da el protagonismo al ocio sino a la persona, ya que estas sesiones están cargadas de emociones, valoraciones personales, impresiones, etc.

Durante este trabajo se omiten los nombres de los participantes para favorecer el anonimato de aquellos que han disfrutado de las diversas sesiones.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA EL OCIO EN ENFERMEDAD MENTAL

6.1. EL CENTRO Y LOS USUARIOS:

6.1.1. Descripción del Centro:

Según la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en situación de dependencia, en su artículo 24 apartado 1 se define centro de día como “una atención integral durante el periodo diurno o nocturno a las personas en situación de dependencia, con el objetivo de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y apoyar a las familias o cuidadores. En particular, cubre, desde un enfoque biopsicosocial, las necesidades de asesoramiento, prevención, rehabilitación, orientación para la promoción de la autonomía, habilitación o atención asistencial y personal.”.

El centro de día “20 metros” de Valladolid fue inaugurado el 1 de julio de 2012. Desde entonces lleva a cabo una labor importante dentro de la comunidad, parte fundamental de esta labor reside en el continuo contacto con los centros de salud y a su vez con los psiquiatras de los usuarios, lo cual permite que aquellas personas que acuden al centro permanezcan bajo constante revisión por parte de los profesionales. Actualmente cuenta con un total de 25 plazas de mañana y entorno 25 plazas de tarde. En este momento la fundación cuenta con 48 usuarios repartidos en los distintos turnos y en los distintos días, es decir, no todos tienen que venir todos los días, si no que se reparten equitativamente a lo largo de los diferentes talleres, en función de sus preferencias y de los beneficios que les puede aportar uno u otro taller. Este centro es un recurso orientado a personas con enfermedad mental. Los requisitos para entrar al mismo básicamente parte de la entrega de un

informe lo más actualizado posible acerca de la enfermedad que padezcan los usuarios, así como otros documentos como: D.N.I, tarjeta de la seguridad social o copia de la resolución de dependencia (en caso de que la tenga).

Dentro del centro de día podemos encontrar varios programas como el programa de educación de adultos enfocado a la integración de personas, en este caso con una enfermedad mental. A través de este programa se introducen los datos de los usuarios en una plataforma llamada SOIL, donde se recogen los datos necesarios para poder buscar trabajo que se adapte a los perfiles de los solicitantes, en este caso los documentos necesarios serían: currículum, tarjeta de discapacidad (en caso de tenerla), fotocopia de los títulos, etc. A través de esto la función persigue la reincorporación al mundo laboral de aquellos usuarios que muestren las competencias y motivaciones pertinentes para ello, y así se consigue que estas personas puedan adquirir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos y aptitudes para lograr un mayor desarrollo personal y profesional.

Pero el centro de día no sólo se centra en el ámbito laboral, también tienen un gran protagonismo en las vidas de los usuarios desde un aspecto más personal, ya que a través de varios talleres, trabaja: las relaciones entre los usuarios, las habilidades sociales, habilidades para la vida diaria, autonomía, trabajo en equipo, motricidad, etc. Cumple la función de herramienta de escape y de ayuda para muchas de las personas que acuden a disfrutar de las actividades que proporciona el centro.

El horario del centro va desde las 10:00 de la mañana hasta la 13:00 del mediodía (en el caso de las mañanas) y de 16:30 de la tarde hasta las 18:30 (en el caso de las tardes). De lunes a viernes. La perfecta situación geográfica permite una amplia posibilidad de acceder al centro, puesto que está situado en las proximidades de la plaza circular y plaza San Juan.

Otro punto a destacar a la hora de hablar del centro de día, son las cuotas que pagan estos usuarios por acudir a los talleres, ya que en principio los usuarios hacen frente a una ínfima parte de lo que cuesta el servicio, estando subvencionado el resto desde el Estado a través de la ley de dependencia, puesto que a través de ella el Estado otorga un dinero a la entidad donde en este caso el solicitante la dependencia pasará parte de su día, con el objetivo de mejorar. Y por último la propia fundación también se encarga de forma autónoma de pagar a su personal y destinar una parte de su presupuesto general para la realización de los diferentes talleres que se proponen en el centro.

Hemos considerado la necesidad de proyectar un programa, para ello hemos enfocado este trabajo en un centro de día, especializado en enfermedad mental, en el que hemos detectado un déficit en la autonomía por parte de los usuarios a la hora de realizar actividades de ocio.

El centro de día en el que llevaremos a cabo la puesta en práctica del Programa será el Centro de Día “20 Metros”, que pertenece a la fundación Intras (1994), entidad sin ánimo de lucro que tiene

como objetivo ayudar a las personas con discapacidad como consecuencia de una enfermedad mental para recuperar su proyecto de vida, para ello, lleva a cabo una serie de recursos: sanitarios, educativos, laborales, residenciales y de *ocio y tiempo libre*.

6.1.2. Descripción de los usuarios:

La característica principal del conjunto de personas que acuden a los servicios del centro de día, es padecer una patología mental, sobre todos encontramos un alto porcentaje de esquizofrenia, que se conoce como un *trastorno que se caracteriza por la presencia de procesos cognitivos y afectivos gravemente alterados, desintegración de la personalidad, y aislamiento social, afectando en aspectos de la vida cotidiana* (Clasificación internacional de enfermedades mentales de la OMS, CIE-10, F20) o trastornos de personalidad que es un *patrón permanentes de experiencia subjetiva y de comportamiento que se aparta de las expectativas de la cultura del sujeto, tiene su origen en la adolescencia o edad adulta, es estable al paso del tiempo y comporta malestar o perjuicios para el sujeto*”, (DSM-IV, 656.), que a continuación pasare a desarrollar con más detalle.

- **CRITERIOS PARA EL DIAGNÓSTICO DE ESQUIZOFRENIA** (Criterios DSM-IV-TR, 279)

A. Síntomas característicos: Dos (o más) de los siguientes, cada uno de ellos presente durante una parte significativa de un período de 1 mes (o menos si ha sido tratado con éxito):

1. Ideas delirantes
2. Alucinaciones
3. Lenguaje desorganizado (p. ej., descarrilamiento frecuente o incoherencia)
4. Comportamiento catatónico o gravemente desorganizado
5. Síntomas negativos, por ejemplo, aplanamiento afectivo, alogia o abulia

Nota: Sólo se requiere un síntoma del Criterio A si las ideas delirantes son extrañas, o si las ideas delirantes consisten en una voz que comenta continuamente los pensamientos o el comportamiento del sujeto, o si dos o más voces conversan entre ellas.

B. Disfunción social/laboral: Durante una parte significativa del tiempo desde el inicio de la alteración, una o más áreas importantes de actividad, como son el trabajo, las relaciones interpersonales o el cuidado de uno mismo, están claramente por debajo del nivel previo al inicio del trastorno (o, cuando el inicio es en la infancia o adolescencia, fracaso en cuanto a alcanzar el nivel esperable de rendimiento interpersonal, académico o laboral).

C. Duración: Persisten signos continuos de la alteración durante al menos 6 meses. Este período de 6 meses debe incluir al menos 1 mes de síntomas que cumplan el Criterio A (o menos si se ha tratado con éxito) y puede incluir los períodos de síntomas prodrómicos y residuales. Durante estos períodos prodrómicos o residuales, los signos de la alteración pueden manifestarse sólo por síntomas negativos o por dos o más síntomas de la lista del Criterio A, presentes de forma atenuada (p. ej., creencias raras, experiencias perceptivas no habituales).

D. Exclusión de los trastornos esquizoafectivo y del estado de ánimo: El trastorno esquizoafectivo y el trastorno del estado de ánimo con síntomas psicóticos se han descartado debido a: 1) no ha habido ningún episodio depresivo mayor, maníaco o mixto concurrente con los síntomas de la fase activa; o 2) si los episodios de alteración anímica han aparecido durante los síntomas de la fase activa, su duración total ha sido breve en relación con la duración de los períodos activo y residual.

E. Exclusión de consumo de sustancias y de enfermedad médica: El trastorno no es debido a los efectos fisiológicos directos de alguna sustancia (p. ej., una droga de abuso, un medicamento) o de una enfermedad médica.

F. Relación con un trastorno generalizado del desarrollo: Si hay historia de trastorno autista o de otro trastorno generalizado del desarrollo, el diagnóstico adicional de esquizofrenia sólo se realizará si las ideas delirantes o las alucinaciones también se mantienen durante al menos 1 mes (o menos si se han tratado con éxito).

Criterios para el diagnóstico de Tipo paranoide de esquizofrenia (295.30)

Un tipo de esquizofrenia en el que se cumplen los siguientes criterios:

- A. Preocupación por una o más ideas delirantes o alucinaciones auditivas frecuentes.
- B. No hay lenguaje desorganizado, ni comportamiento catatónico o desorganizado, ni afectividad aplanada o inapropiada.

Codificación del curso de la esquizofrenia en el quinto dígito:

- Episódico con síntomas residuales interepisódicos
- Episódico con síntomas residuales no interepisódicos
- Continúo
- Episodio único en remisión parcial
- Episodio único en remisión total
- Otro patrón o no especificado
- Menos de 1 año desde el inicio de los primeros síntomas de fase activa

Criterios para el diagnóstico de Tipo desorganizado de esquizofrenia (295.10)

Un tipo de esquizofrenia en el que se cumplen los siguientes criterios:

A. Predominan:

1. Lenguaje desorganizado
2. Comportamiento desorganizado
3. Afectividad aplanada o inapropiada

B. No se cumplen los criterios para el tipo catatónico.

Codificación del curso de la esquizofrenia en el quinto dígito:

- Episódico con síntomas residuales interepisódicos
- Episódico con síntomas residuales no interepisódicos
- Continuo
- Episodio único en remisión total
- Otro patrón o no especificado
- Menos de 1 año desde el inicio de los primeros síntomas de fase activa

Criterios para el diagnóstico de Tipo catatónico de esquizofrenia (295.20)

Un tipo de esquizofrenia en el que el cuadro clínico está dominado por al menos dos de los siguientes síntomas:

1. Inmovilidad motora manifestada por catalepsia (incluida la flexibilidad cérea) o estupor
2. Actividad motora excesiva (que aparentemente carece de propósito y no está influida por estímulos externos)
3. Negativismo extremo (resistencia aparentemente inmotivada a todas las órdenes o mantenimiento de una postura rígida en contra de los intentos de ser movido) o mutismo
4. Peculiaridades del movimiento voluntario manifestadas por la adopción de posturas extrañas (adopción voluntaria de posturas raras o inapropiadas), movimientos estereotipados, manierismos marcados o muecas llamativas
5. Ecolalia o ecopraxia

Codificación del curso de la esquizofrenia en el quinto dígito:

- Episódico con síntomas residuales interepisódicos
- Episódico con síntomas residuales no interepisódicos
- Continuo

- Episodio único en remisión parcial
- Episodio único en remisión total
- Otro patrón o no especificado
- Menos de 1 año desde el inicio de los primeros síntomas de fase activa

Criterios para el diagnóstico de Tipo indiferenciado de esquizofrenia (295.90)

Un tipo de esquizofrenia en que están presentes los síntomas del Criterio A, pero que no cumple los criterios para el tipo paranoide, desorganizado o catatónico.

Codificación del curso de la esquizofrenia en el quinto dígito:

- Episódico con síntomas residuales interepisódicos
- Episódico con síntomas residuales no interepisódicos
- Continuo
- Episodio único en remisión parcial
- Episodio único en remisión total
- Otro patrón o no especificado
- Menos de 1 año desde el inicio de los primeros síntomas de fase activa

Criterios para el diagnóstico de Tipo residual de esquizofrenia (295.60)

Un tipo de esquizofrenia en el que se cumplen los siguientes criterios:

A. Ausencia de ideas delirantes, alucinaciones, lenguaje desorganizado y comportamiento catatónico o gravemente desorganizado.

B. Hay manifestaciones continuas de la alteración, como lo indica la presencia de síntomas negativos o de dos o más síntomas de los enumerados en el Criterio A para la esquizofrenia, presentes de una forma atenuada (p. ej., creencias raras, experiencias perceptivas no habituales).

Codificación del curso de la esquizofrenia en el quinto dígito:

- Episódico con síntomas residuales interepisódicos
- Episódico con síntomas residuales no interepisódicos
- Continuo
- Episodio único en remisión parcial
- Episodio único en remisión total
- Otro patrón o no especificado
- Menos de 1 año desde el inicio de los primeros síntomas de fase activa

A través de los datos recogidos Guía de práctica clínica para el tratamiento de la esquizofrenia en centros de salud mental en el apartado que hace referencia a la epidemiología es de “La prevalencia estimada es de 3 por 1000 habitantes por año para los hombres y 2,86 por mil para las mujeres. La edad media de comienzo de la enfermedad es de 24 años para los hombres y de 27 para las mujeres. Y la incidencia por sexos, 0,84 por 10.000 para los hombres y 0,79 por 10.000 para las mujeres”. Si aplicamos estos datos al centro, vemos como existe una semejanza cuando hablamos de la prevalencia en hombre y las mujeres ya que de los todos los usuarios del centro actualmente hay entorno a 3 – 4 (dependiendo del día), frente a la prevalencia de hombres que cubren el resto de las plazas.

Otra de las enfermedades mentales dominantes es la de trastorno de personalidad definida como " un patrón permanente e inflexible de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas de la cultura del sujeto, tiene su inicio en la adolescencia o principio de la edad adulta, es estable a lo largo del tiempo y comporta malestar o prejuicios para el sujeto". (Manual DSM-IV, capítulo 16, 298).

- **CRITERIOS PARA EL DIAGNÓSTICO DE TRASTORNOS DE PERSONALIDAD** (Criterios DSM-IV-TR, 656)

En el DSM-IV, se distinguen diez tipos de trastornos de personalidad, reunidos en tres grupos, por las similitudes de sus características:

A. Raros o excéntricos:

- paranoide (desconfianza excesiva o injustificada, suspicacia, hipersensibilidad y restricción afectiva)
- esquizoide (dificultad para establecer relaciones sociales, ausencia de sentimientos cálidos y tiernos, indiferencia a la aprobación o crítica)
- esquizotípico (anormalidades de la percepción, del pensamiento, del lenguaje y de la conducta, que no llegan a reunir los criterios para la esquizofrenia)

Este grupo de trastornos se caracteriza por un patrón penetrante de cognición (por ej. sospecha), expresión (por ej. lenguaje extraño) y relación con otros (por ej. aislamiento) anormales.

B. Dramáticos, emotivos o inestables:

- antisocial (conducta antisocial continua y crónica, en la que se violan los derechos de los demás, se presenta antes de los 15 años y persiste en la edad adulta)
- límite (inestabilidad en el estado de ánimo, la identidad, la autoimagen y la conducta)

interpersonal)

- histriónico (conducta teatral, reactiva y expresada intensamente, con relaciones interpersonales marcadas por la superficialidad, el egocentrismo, la hipocresía y la manipulación)
- narcisista (sentimientos de importancia y grandiosidad, fantasías de éxito, necesidad exhibicionista de atención y admiración, explotación interpersonal)

Estos trastornos se caracterizan por un patrón penetrante de violación de las normas sociales (por ej. comportamiento criminal), comportamiento impulsivo, emotividad excesiva y grandiosidad. Presenta con frecuencia acting-out (exteriorización de sus rasgos), llevando a rabietas, comportamiento auto-abusivo y arranques de rabia.

C. Ansiosos o temerosos:

- evitativo (hipersensibilidad al rechazo, la humillación o la vergüenza; retraimiento social a pesar del deseo de afecto, y baja autoestima)
- dependiente (pasividad para que los demás asuman las responsabilidades y decisiones propias, subordinación e incapacidad para valerse solo, falta de confianza en sí mismo)
- obsesivo-compulsivo (perfeccionismo, obstinación, indecisión, excesiva devoción al trabajo y al rendimiento; dificultad para expresar emociones cálidas y tiernas)

Este grupo se caracteriza por un patrón penetrante de temores anormales, incluyendo relaciones sociales, separación y necesidad de control.

Según Lola Peris y Ariadna Balaguer “la prevalencia estimada varía ampliamente según distintos estudios, desde un 5,9 hasta un 22,5%, y también varían las tasas de prevalencia de cada trastorno”.

Los usuarios del centro de día se encuentran en edades comprendidas entre los 20 hasta los 60 años. Con esta amplia franja de edad supone un reto difícil a la hora de explicar las características de los mismos, a pesar de esto hay que destacar que la media de edad es muy avanzada, lo que supone localizar a la mayor parte de los usuarios ente los 40 y 60 años, existiendo excepciones de los más jóvenes, que en todo caso son un menor número. Teniendo en cuenta la diferencia de acontecimientos que han podido vivir en relación a la diversidad entre las épocas tienen como consecuencia que cuyos datos socioeconómicos, sociolaborales y/o socioeducativos sean muy diferentes entre sí, ya sea desde el estatus social que ocupan o bajo la tutela de quien están, puesto a su avanzada edad muchos se encuentran a cargo de familiares que no son sus padres, o éstos tienen una edad avanzada lo que dificulta la atención de sus hijos.

Respecto a los datos sociolaborales, pocos de ellos han llevado a cabo algún tipo de trabajo. Este

patrón responde a los más mayores, que han desarrollado trabajos como reponedor de supermercado y trabajos en hostelería, datos que inciden también en el aspecto socioeducativo, los más mayores tienen a duras penas los estudios primarios de la época, haciendo hincapié en que antes la obligatoriedad de la escuela no era tan importante como lo es ahora, puesto que antes salían pronto a trabajar dejando atrás los estudios. En el caso de los jóvenes se puede observar una mayor prevalencia de estudios primarios e incluso la realización de cursos que les otorgan una profesionalidad determinada para una serie de tareas. Es importante hablar del deterioro cognitivo como consecuencia de la enfermedad, lo que dificulta en muchos casos la incorporación a la vida laboral. También cabe destacar que la enfermedad no afecta a todos por igual y que el ritmo de deterioro es diferente en cada persona.

Respecto a los datos socioeconómicos, dependen en gran medida de la solicitud de dependencia y la concesión de la misma ya que otorga a los familiares una cuota fija al mes que les facilita la vida a los solicitantes. Otro de los medios económicos son las pensiones de aquellos que a lo largo de su vida han tenido un puesto de trabajo y han cotizado en la seguridad social. Cobra importancia destacar que a pesar de esto, en muchas ocasiones tienen que hacer frente a innumerables gastos, como el de la medicina, vivienda (podemos hablar de dos tipos de vivienda, aquellos que viven con su familia o un miembro familiar, y el caso de las pensiones, que son estancias pagadas por el enfermo para residir en ellas, ya sea por la falta de familiar o por recomendación médica), gastos personales, lo que en ocasiones supone una cuantía importante para el usuario, condicionando la forma de vida del mismo, teniendo presente los gastos que puede realizar. La inmensa mayoría tiene solicitada la dependencia que *tiene por objeto regular las condiciones básicas que garanticen la igualdad en el ejercicio del derecho subjetivo de ciudadanía a la promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia* (Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.). A través de la concesión de Dependencia “el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal” (Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.), muchos de los usuarios obtienen una ayuda económica, gracias a la cual se pueden costear el servicio del centro de día. También cabe destacar que muchos de los usuarios han tenido un puesto de trabajo, y tras su incapacitación han obtenido una paga mensual que les permite cubrir sus necesidades.

Las necesidades detectadas más comunes son las habilidades sociales. Tienen muchas carencias en este sentido, puesto que les supone una dificultad el hecho de relacionarse con las personas, en

muchos casos manifiestan que por vergüenza, pudor, por miedo de que se rían de ellos, etc. Otra de las dificultades que se observan, es la dificultad de habilidades de la vida diaria, tienen una carencia notable para realizar actividades de la vida cotidiana, como por ejemplo hacer la comida, saber qué ropa ponerse en cuestión del tiempo que hace, seguir pasos y/o órdenes, orientación geográfica, etc. Cabe destacar, que la enfermedad mental es en muchos casos degenerativa, durante la estancia en el centro se ha observado un fuerte deterioro en diferentes usuarios, en relación al año anterior, ya que una de las barreras de la enfermedad mental, es que en ocasiones incapacita a aquellos que la padecen, en cuestiones esenciales para la vida.

Los usuarios pueden llegar al centro a través de diferentes servicios: psiquiatra, centro de salud o centro de internamiento, C.R.P.S (Centro de Rehabilitación Psicosocial), o porque ellos mismos hayan buscado y solicitado el servicio.

Es importante tener en cuenta donde viven, ya que podemos encontrarnos desde usuarios que aún viven y están bajo la vigilancia de un familiar (padre, madre, hermanos, etc.), otra opción sería la de piso tutelados, en los que una persona supervisa todas las acciones de los usuarios, así como velar por su integridad física y la satisfacción de necesidades primarias (comida, higiene, sueño, etc.). Esto condiciona mucho el comportamiento del usuario, puesto que aquellos que desarrollan el grueso de su día rodeado de familiares, gestionan peor la autonomía, frente a aquellos que llevan una vida en más autónoma que son capaces de gestionar con ayuda sus propias necesidades primarias.

Uno de los requisitos más importantes que deben cumplir es sobre todo que su enfermedad esté supervisada y regulada. El centro pretende cubrir las necesidades de los usuarios una vez finalicen sus estancias en los C.R.P.S.

6.2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

6.3.1. Objetivo general:

Dotar de autonomía y gestión a los usuarios mediante la realización de ejercicios y dinámicas de grupos para potenciar la participación de los usuarios en actividades de ocio y tiempo libre y poder crear un programa de ocio para llevar a cabo en el centro de día.

6.3.2. Objetivos específicos:

- Fomentar la capacidad para elegir y decidir.
- Favorecer el bienestar social e individual, a través de habilidades sociales.
- Potenciar y/o desarrollar la capacidad organizativa
- Investigar los diferentes medios y recursos de ocio que existen

6.3. METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

Para llevar a cabo un programa que haga frente a todas las necesidades de los participantes, es necesario reunir la información que nos indique aquello que pretendemos solventar o conocer. Una de las fuentes de información más fieles son las entrevistas, puesto que implica un cara a cara con el entrevistador y las respuestas cobran un tinte más personal, permitiendo la obtención de una mayor información.

A continuación se muestra la entrevista realizada a los usuarios así como las conclusiones de las mismas.

Entrevistas:

La primera toma de contacto con los usuarios será mediante una entrevista individualizada, en la que responderán una serie de preguntas semi-estructuradas, con el fin de extraer la mayor información posible sobre el tema a tratar en cuestión: el ocio.

La entrevista consta de dos partes, la primera, 12 usuarios responderán a una serie de preguntas:

- ¿Qué entiendes por ocio?
- ¿Sabrías diferenciar el ocio del tiempo libre?
- ¿Realizas algún tipo de ocio?
- ¿Qué tipo de ocio realizas? ¿Cuántos días dedicas a lo largo de la semana ha alguna actividad de ocio? (en caso de respuesta afirmativa)
- ¿Por qué no realizar ninguna actividad de ocio? (en caso de respuesta negativa).
- ¿Qué opinión tienes sobre el ocio? ¿Crees que es favorable?

La segunda parte de la entrevista es la constatación de datos y extracción de ideas, así bien la mayoría de los encuestados, tenía una noción sobre el ocio, empleando frases como *algo que te gusta hacer, tiempo para hacer actividades con las que disfrutes* o palabras como *diversión, deporte, satisfacción*. Por otro lado tan sólo 3 de los usuarios supo diferenciar lo que es el ocio del tiempo libre.

Respecto a la realización de actividades de ocio 6 de ellos manifestaron que al menos una vez a la semana llevaban a cabo alguna actividad de ocio, estando esta actividad mayormente relacionada con temas culturales (música, lectura, arte, etc.) el resto de usuarios expuso que no realizaba ninguna actividad de ocio por desconocimiento de las mismas o por falta de motivación para llevarlas a cabo, aun así 10 de los 12 encuestados reflejaron que consideraban el ocio muy útil para ellos y que a muchos les había servido de ayuda en algún momento de su vida o a lo largo de su enfermedad. Tan sólo 2 expusieron la idea de no querer realizar ningún tipo de ocio, por que según

ellos *estaban cansados y no les apetecía*.

Una vez triangulado estos datos, se elabora una lista de 9 usuarios, para llevar a cabo el proyecto, basándonos en dos aspectos, el primero, su grados de implicación en actividades de ocio, y segundo, se tiene en cuenta la motivación individual a la hora de querer formar parte del programa, así como la asistencia al centro habitual.

Este programa favorece la interrelación de todos, no solo los usuarios, sino también los profesionales y la propia entidad es necesario llevar a cabo una metodología flexible y abierta en el que continuamente tenga lugar un *feedback*, por parte de todos los implicados en el programa. Estará protagonizado por la adquisición de habilidades necesarias para plantearse un ocio autónomo, así como la realización de dinámicas que mejoren la relación entre ellos creando un grupo de trabajo, que complete el fin del programa.

6.4. TEMPORALIZACIÓN

El programa estará compuesto por dos sesiones semanales (lunes y miércoles), de 10:00 a 10:45 de la mañana, en un aula proporcionada por el centro de día “20 metros” durante unas 6 semanas aproximadamente (hay que tener presente posibles programas impuestos por el grueso de la fundación).

6.4.1. Cronograma:

DIA/ SESION	
5 MAYO → SESION I.	7 MAYO → SESION II.
12 MAYO → SESION III.	14 MAYO → SESION IV.
19 MAYO → SESION V.	21 MAYO → SESION VI.
26 MAYO → SESION VII.	28 MAYO → SESION VIII.
2 JUNIO → SESION IX	
9 JUNIO → SESION X.	11 JUNIO → SESION XI

6.5. SESIONES

El contenido de las sesiones estará expuesto en el anexo, donde se encuentra elaborado el cuadernillo de trabajo que dispondrá el educador/a para llevar a cabo las once sesiones.

6.5.1. Impresiones de las sesiones y valoración de la experiencia

SESION I. SESIÓN DE RECONOCIMIENTO

Es sin duda la sesión más relevante puesto que es el primer contacto de los usuarios con el programa, durante esta sesión se ha tratado el tema del ocio, y los conocimientos sobre el mismo y motivación para realizar un ocio autónomo.

Llama la atención los pocos recursos que conocen sobre el ocio los participantes del programa, la elección de los mismos se basó principalmente en el ocio que realizaban de forma individual y autónoma fuera del centro de día, aunque en realidad esta elección pasó a un segundo plano puesto que en la práctica todos tenían las mismas carencias.

Muchos manifestaron que no realizaba ningún tipo de ocio por falta de que “alguien” se lo planificara, es decir, muchos están acostumbrados a ser guiados por otras personas y a ser expuestos a las elecciones de otros, por ello su ocio autónomo es inexistente básicamente por eso con esta sesión busque la información relevante para poder trabajar esa autonomía, lo que les preocupa o por qué no elegir un tipo de ocio que les gusta, para ello, he elaborado las actividades tres y cuatro, obteniendo datos útiles para trabajar próximas sesiones.

Durante esta sesión la actividad más relevante fue la cuarta, ya que en ella se les permitía a los usuarios manifestar tanto lo que ellos consideran que hacen correctamente o que se sienten cómodos y aquello que les incomoda y por lo tanto les impide realizar lo que les gusta o quieren; mayoritariamente la columna negativa era muy superior a la positiva, y a la pregunta de ¿Por qué?, contestaban que o no lo habían intentado o que les daba vergüenza o miedo, lo que me llamó la atención porque si revisaba la lista, comprobamos que eran en muchas ocasiones habilidades necesarias para el día a día, lo que nos hizo darnos cuenta que la posibilidad de ocio se iba a complicar, puesto que tenían ciertas carencias en habilidades de la vida diaria, como por ejemplo, entablar una conversación con un desconocido o el hecho de manejo de dinero o de ir solo a los sitios.

SESIÓN II. ¿QUÉ ME APETECE HACER?

Esta sesión fue más enfocada a utilizar el ocio como un juego que fomente la intención de continuar sabiendo más sobre este tema. En principio elaboramos la primera sesión y la segunda antes comenzar estas sesiones, y nos encontramos con la dificultad de que nuestras expectativas eran totalmente distantes a la realidad con la que nos estaban encontrando de frente. De forma personal, nuestras expectativas sobre este tema eran mucho más altas de lo que me encontré, por ello a raíz de esta percepción decidimos realizar la sesión una vez finalizada la anterior y madurarla

en los días posteriores a la realización, evaluando aquello que se ha llevado a cabo en la última sesión, nuestras sensaciones y las de los participantes y carencias de los mismos.

En principio esta sesión queríamos enfocarla a la motivación, al porque realizar ocio autónomo, a dejar salir los deseos, gustos, preferencias, etc.

Sin duda la actividad que ha abarcado fue la primera, puesto que surgió un pequeño debate de por qué hacían mayormente lo que otros les decían o les proponían, y no alguna vez llevaban “la voz cantante”, principalmente manifestaron aquellos que realizaban ocio, que este ocio era organizado por otras personas y que ellos se adaptaban a ellos, otros exponían que ellos no hacían ocio porque nadie les decía lo que tenía que hacer, y que ellos por si solos no eran capaces de planificar nada, ya que siempre se lo planificaban, si no se quedaban en el sofá viendo la tele.

Viendo la respuesta a esta actividad, pensé en indagar más sobre las motivaciones y los deseos que tenían, por ello les di un folio donde expresaban que era eso que les gustaría hacer y que nunca lo habían hecho o por miedo o por falta capacidad, fue muy sorprendente leer las reflexiones de estos usuarios, y me permitió adquirir una gran información sobre los usuarios, lo que favoreció conocerlos más a fondo, y evaluar una necesidad de motivación no sólo en ocio si no una dosis de confianza en sí mismo. Otra de las preguntas fue que les motivaba levantarse por la mañana; muchos describían el deseo de curarse o de ir al centro. Me pareció importante dedicar un tiempo a la reflexión individual para descubrir qué tipo de ocio podría beneficiar a cada uno de los participantes.

El resto de actividades estaban enfocadas en descubrir aquello que les gusta o que les gustaría hacer.

SESION III. HABILIDADES SOCIALES

Sin duda esta fue una de las sesiones trascendentales en la puesta en práctica del proyecto, tal vez fue por la cantidad de dinámicas elaboradas o por la fuerte predisposición de los participantes, el resultado podemos analizarlo dividiéndolo en dos partes, al igual que la sesión está dividida en la parte de refuerzos positivos y en la puesta en práctica de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales son una “asignatura pendiente” por parte de este colectivo, puesto que basándonos en nuestra corta experiencia en esta fundación, hemos detectado un bajo o incluso nulo ejercicio de este tipo de habilidades, por ello elabore una sesión prácticamente dedicada a relacionarse entre ellos, partiendo de dinámicas básicas como elaborar una conversación y saber mantenerla, entre otras. Nuestras impresiones durante este recorrido fueron variando en función avanzaba la sesión, puesto que el inicio fue un poco frío, y la disposición a conversar entre ellos fue prácticamente inexistente, pero a medida que avanzaba esta sesión, se fueron soltando y descargándose de ese lastre de vergüenza, lo que contribuyó, en un resultado fructífero al finalizar

este tipo de dinámicas. La sorpresa llegó cuando los participantes propusieron de *motu proprio* ir al cine.

La segunda parte de la sesión fue el otorgar un premio a sus compañeros, introduciendo un papel con una frase en sus cajitas, a continuación aunque no estaba previsto, leyeron en voz alto los halagos de sus compañeros, esbozando muchos de ellos una sonrisa al conocer lo que pensaban de ellos, favoreciendo con ello el contacto entre los participantes.

Desde la perspectiva más personal, esta sesión estuvo cargada de una rica fuente de información, ya que las actividades tenían un doble fondo, por un lado el desarrollar habilidades sociales esenciales que favorezcan la realización de un ocio autónomo y gestionado por ellos mismos, y por otro lado aflorar una serie de gustos para ponerlos en común con el resto de participantes, y poder concluir con la propuesta en pequeños grupos con igual o similar gusto a la hora de elegir un ocio, lo que favorece en mayor medida la ejecución de actividades de ocio.

Cabe destacar que tras esta sesión, y fuera de este programa, algunos de los usuarios cumplieron con el plan de ir al cine que habían propuesto durante la sesión, e incluso creando un grupo para salir a pasear por Valladolid.

SESION IV. MI OCIO

En esta cuarta sesión buscaba el indagar en un ocio más individualista, y sobre todo trabajar el ocio como alternativa a un “mal día”, esto puede definirse como un día en el que, nada sale como esperamos la motivación baja significativamente, manifestando pocas o nulas ganas de llevar a cabo cualquier actividad y además está protagonizado mayormente por una alta capacidad de dar vueltas a un asunto que nos preocupa o que nos influye en nuestra vida. Respecto al tema de tener un día malo, como consecuencia de su enfermedad, el tema de tener un “mal día” era más común de lo deseado, y muchos de ellos manifestaban que como alternativa el quedarse en el sofá, esperando que pase el día lo antes posible.

El objetivo de esta sesión era establecer una alternativa que tuviese que ver con el ocio, como fuente de motivación para salir de casa o realizar otra actividad mucho más fructífera para el ser humano que limitarse a echarse en el sofá y desear que ese día pase, puesto que ese día es único y ya no va a volver atrás, por ello hemos enfocado mi energía en explicar la importancia de valorar el tiempo que tenemos y vivirlo como nosotros queremos y no como una condición o un famoso “mal día”, nos guie.

¿Cómo determinar que ocio es acorde con cada usuario? Partiendo de las respuestas de las sesiones anteriores, ya nos ha permitido conocer las alternativas, los gustos y las acciones que realizan los usuarios, del análisis de triangulación de las diversas informaciones concluyendo: la alternativa del

deporte y la de la cultura como respuesta a un día gris.

Estas recomendaciones fueron muy bien recibidas por parte de los usuarios, y les planteamos que durante la siguiente semana, si tenían un día gris llevaran a cabo aquello acordado, tras una semana volvió a sacar el tema y un alto porcentaje de usuarios lo habían llevado a cabo obteniendo buenos frutos tras su realización.

Sin duda esta es una de las sesiones con más resultados hasta el momento, ya que he visto la posibilidad de utilizar el ocio como terapia, verificando en primera persona uno de los beneficios básicos del ocio como es el de mejorar la calidad de vida, desde el aspecto de mejorar las alternativas a tener en cuenta cuando nuestro día no sale como queremos y nos desmotivamos

SESION V. HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA

Durante las sesiones anteriores concretamente en la primera sesión, detectamos un déficit a la hora del manejo del dinero, puesto que había dos casos reinantes en el aula, la primera aquel que disponía de una remuneración al principio de cada mes, y manifestaba que no le llegaba a final de mes por que se la gastaba en revistas, colecciones, recuerdos, etc. Y otra opción que carecían de dinero, y si necesitaban algo iban acompañados o era solventado por sus familiares, lo cual nos llevó a concluir en la poca o nula capacidad del manejo de dinero, por ello comencé la sesión realizando unas breves preguntas:

- ¿Manejas dinero en alguna parte del día? (las respuestas mayoritariamente eran negativas)
- ¿Alguna vez has ido a comprar solo? (la respuesta volvía a ser mayoritariamente negativa)
- ¿Ahorras? (la respuesta unánime fue un no rotundo)
- Si necesitas dinero para ir al cine o teatro ¿Cómo lo haces? (se lo daban sus familiares o sus tutores legales)

Lo cual nos llevó a concluir que a la hora de llevar a cabo el ocio, en algunas ocasiones es imprescindible una parte económica ya que por ejemplo la cultura está mayormente regida por la compra de entradas para su disfrute, o el turismo que implica un gasto de desplazamiento y alojamiento en muchas ocasiones. Por ello creímos imprescindible dedicar toda una sesión para trabajar este aspecto considerando por nuestra parte una habilidad esencial para el día a día.

SESION VI. GESTIÓN DE RECURSOS NECESARIOS

Comenzamos la sesión con la siguiente pregunta: “Cuándo os vais a pasar unos días fuera de casa ¿Quién os prepara la maleta?”, nos contestaron que su madre o hermana, pero que ellos estaban

perfectamente capacitados para elaborar su propia maleta, por ello decidí comenzar con un ejercicio que me demostrase tal competencia, los resultados no fueron del todo satisfactorios, puesto que denotaron una gran dificultad para elaborar una lista con los materiales esenciales para irse de acampada, tan sólo uno de los participantes de la sesión, realizó una lista que se pudiese considerar esencial, el resto han demostrado dificultades a la hora de poder satisfacer sus necesidades, para poder ir de acampada. Nos llamó la atención sobre todo la parte de que se olvidaron todos de mencionar, la medicación, y cuando se lo preguntamos nos contestaron “es que yo de eso no entiendo a mí me la dan todos los días” o “yo me pongo inyecciones”, lo que me hizo darme cuenta de la conciencia de enfermedad que tenían y de las consecuencias de las mismas, ya que podían poner en peligro su integridad física, si se olvidan de tomar la medicación pertinente.

Una vez finalizada esta actividad, decidimos plantear otra actividad, esta vez mas guiada, puesto que nosotros les otorgábamos una lista de materiales, los cuales deberían decidir si eran un bien material o un bien secundario y justificarme el porqué. Esta actividad tuvo unos resultados más enriquecedores, pero deja al descubierto otra vez la debilidad de este grupo de tenerle que poner todo sobre la mesa. Resulta realmente difícil el acto de trabajar un ocio autónomo, puesto que están acostumbrados que a lo largo del día, siempre hay alguien pendientes de ellos.

La verdad es que nuestras expectativas en esta sesión, fueron un tanto demoledoras, ya los resultados denotaron un problema a resolver; la falta de autonomía, que no sólo afecta a sus vidas si no a su ocio, que es el tema a tratar durante todo este trabajo.

SESION VII. HABILIDADES DE GESTIÓN Y COMUNICACIÓN

Tras el fiasco o pequeño fracaso de la sesión anterior decidimos trabajar un aspecto que consideramos relevante para poder llevar a cabo una buena actividad de ocio, en este caso la autonomía. Creímos oportuno la elaboración de una sesión por parte de los usuarios, por dos razones; la primera, porque a las sesiones no acuden todos los usuarios del centro, lo cual supone preguntas como “¿y yo por que no voy?, ¿Cuándo voy yo? O ¿Qué hacéis?”, nos parecía una buena forma explícita de que todos pudiesen disfrutar de una sesión, y la segunda opción, porque considerábamos interesante el hecho de que los propios usuarios ocuparan por un tiempo los roles de educadores, además de ser una buena herramienta de evaluación de conocimientos.

La clase llevó el consiguiente procedimiento; en todo momento, ellos decidirían la clase, nosotros como educadores sólo mantendríamos nuestra presencia como mera herramienta de ayuda. Los resultados obtenidos increíbles, fueron capaces de elaborar una amplia lista de alternativas que consideraban que eran buenas para trabajar el tema de ocio y que a sus compañeros iban a motivarles. Tras elaborar esa lista, ellos decidieron qué actividad se amoldaría más a sus gustos y a la comodidad de explicarla. A continuación, les pedimos que cada uno describiera con detalles la

actividad que hubiese eligió, así como lo necesario para llevarla a cabo y que trabajase en ella durante unos minutos para que luego intentase explicarla.

Aunque durante esta sesión, no se nos olvidó el fiasco de la sesión anterior por eso una vez finalizada la misma, y tras observar que estaban más motivados que la anterior y que confiaban más en sí mismos, les pedimos que realizaran de nuevo la primera actividad, obteniendo un mejor resultado.

Uno de los varios problemas a los que nos hemos enfrentado a lo largo de la aplicación de este proyecto es a la falta de creencia en ellos mismos, y a la constante necesidad de un refuerzo. Hemos descubierto que mediante unas simples palabras como “lo has hecho genial”, automáticamente la actitud mejoraba y se enfrentaba a las siguientes actividades con muchas más ganas. Por ello, destacar la importancia de llevar a cabo un refuerzo positivo, ítem importante del condicionamiento operante.

SESION VIII. SESIÓN A CARGO DE LOS PARTICIPANTES

Esta sesión va unida a la anterior, las impresiones tras finalizarla fueron de una gran trascendencia informativa, ya que por primera vez un grupo de usuarios ejercía el rol de educador (*) y dinamizador de las actividades. Se podría dividir esta sesión en una doble impresión; por un lado, la actitud de los educadores improvisados, y por otra la actitud del resto de usuarios del centro.

La sesión estaba compuesta por cuatro dinámicas:

- La dinámica de la mímica, en la que la debían realizar mediante gestos una acción que tuviese que ver con el ocio, esta acción la decía la educadora a los participantes, y este imitaba.
- El teléfono escacharrado; el educador decía una frase al oído de su compañero y este la decía al siguiente y así sucesivamente hasta llegar de nuevo al educador, el cual exponía la frase que le había llegado y la frase de inicio para comprobar si eran la misma.
- Las tarjetas de presentación, este juego lo realizamos durante la sesión IV.
- Petanca

La actitud de los educadores improvisados, fue una grata sorpresa, ya que todos mostraron un gran compromiso, y un gran ímpetu en realizar el juego que ellos mismos habían programado. Fueron capaces de sintetizar todo lo aprendido y exponérselo a sus compañeros, incluso de aconsejar durante el penúltimo juego, sobre qué hacer si tienes un mal día, dándoles su opinión, su consejo y sus experiencias, lo cual fue muy reconfortante, ya que estaban demostrando lo que habían

aprendido gracias al programa.

Para poder conocer las impresiones de los participantes de la sesión elaboramos un método de evaluación compuesto por un fragmento de folio en el que se exponía: la actitud de sus compañeros (en el papel de educador) y la evaluación de la sesión o de las dinámicas.

De ello extrajimos las siguientes conclusiones: de los 15 participantes, 14 de ellos han expresado que la clase ha estado bien, que ha sido divertida y que sus compañeros han estado perfectos, tan sólo uno de ellos concluyó que la clase había sido un poco pobre. Las notas que pusieron al global de la clase, rondaron entre el 7 y el 10, siendo este último el número más dominante.

Desde la perspectiva de usuario de la sesión, donde nosotros nos encontrábamos situados, las actividades fueron muy bien explicadas y muy ordenadas, ocuparon perfectamente el espacio y el tiempo, demostrando así una gran capacidad de gestión de la actividad. Esta tarea pretendía demostrarle de una forma práctica la importancia de tener la capacidad para hablar en público, además de desarrollar una competencia de gestión de recursos e ideas. No será hasta la siguiente sesión donde descubramos las impresiones de este grupo de usuarios que por un día se sintieron educadores.

() A lo largo de esta sesión mencionare la denominación de educador, en relación a los usuarios que llevaran a cabo la sesión, ya que durante dicha sesión ocuparan el puesto de educadores.*

SESION IX. SESIÓN DE REFLEXIÓN

Esta sesión estuvo protagonizada en su mayoría por las reflexiones de los usuarios, frente a la sesión anterior, así bien todos manifestaron, que era difícil explicar las actividades, ya que muchos no prestaban la suficiente atención, que se veían interrumpidos constantemente por el resto de compañeros. Frente a estos comentarios, mostraron interés en volver a realizar una sesión de este tipo, pero que esta vez como ya sabían más o menos como iba a ser, se prepararían de diferente manera.

Durante esta sesión también quisimos mostrarles desde nuestra perspectiva aquello que habíamos visto que se podía mejorar, y aquello que nos había gustado, siendo las siguientes recomendaciones:

- Mímica: haber ampliado un poco más las frases añadiéndoles así un grado de dificultad, proyectar más la voz y no esperar a que sus compañeros se callasen, si no que había que mostrar un poco más de autoridad.
- El teléfono escacharrado: salió todo muy bien la única pega que podríamos encontrar es la falta de autoridad en muchos casos lo que retraso el juego.
- Las carta de presentación: nos sorprendió gratamente la actitud, además de sentirnos

reconfortados tras escuchar las recomendaciones de ocio que les hacíamos a sus compañeros o cuando les contábamos sus experiencias y vivencias con el ocio.

- Petanca: el juego salió bien, el único inconveniente que pudimos encontrar fue un poco las mismas que sus compañeros, la falta de autoridad, lo que ralentizo el juego.

Respecto al resto de esta sesión, se vio protagonizado por la creación de una alternativa de ocio autónomo. Tienen de plazo una semana para gestionar aquello que les gustaría hacer, tras esa semana evaluaremos los siguientes aspectos: aptitud con la que se enfrentó a esa propuesta, grado de satisfacción tras finalizar dicha propuesta, si la volverían a repetir, etc.

Y por último les pedimos que creasen un itinerario de ocio para realizar con todos sus compañeros, que nos expusieran los diferentes caminos que había que seguir para llevarlo a cabo y que durante la semana lo maduraran un poco, puesto que en la siguiente sesión trabajaríamos con ellos.

La verdad es que la sesión se hizo corta, y no se pudo trabajar todo lo que teníamos pensado y con la calidad que se tenía pensada, pero nos quedamos con la capacidad de autocrítica que demostraron los usuarios cuando expusieron aquello que más o menos les había gustado de la sesión.

SESION XI. EVALUACION

Sin duda alguna esta sesión fue muy rica en información, ya que pretende reflejar el cumplimiento de los objetivos del programa, bien pasamos a reflejar la información de la entrevista de evaluación:

- *¿Qué habéis aprendido sobre el ocio?:* de forma unánime los usuarios hacen referencia a que les ayuda a salir de la rutina, estar rodeado de personas y a desconectar.
- *¿Qué habéis aprendido sobre el ocio?:* La mayoría de los usuarios reflejan en sus respuesta la adquisición de habilidades sociales, el resto referencia una serie de actividades de ocio.
- *¿Qué os gustaría haber aprendido?:* mayoritariamente hablan de que se les ha quedado corto, de que quieren más sesiones y más actividades, ya que les sirve para no tener que estar pendiente de sus amigos, compañeros, familia, etc. Ellos mismos pueden desarrollar las actividades que quieran porque ahora son capaces.
- *¿habéis realizado más ocio que cuando comenzaste? ¿te gustaría haber hecho más? En caso de que la respuesta sea positiva ¿Por qué no hicisteis más?:* en esta pregunta nos hemos encontrado con un sí escueto a la primera cuestión en la mayoría de los participantes, aunque algunos reflejaban las ganas por realizar más actividades de ocio.
- *Si todavía tenéis alguna actividad de ocio pendiente ¿Cuál sería?:* la respuesta de todos los

participantes fue, salir más a la calle, hacer deporte o leer un libro.

- *De todas las sesiones o actividades ¿Cuál o cuáles recordáis como la mejor?:* A todos les gusto la sesión que realizaron ellos mismos, puesto que exponían que les gustaba haber ocupado el rol de educador durante una jornada y que sus compañeros se lo hubiesen pasado tan bien.
- *¿Te has divertido realizándolo? ¿qué destacarías?:* Todas las respuestas fueron afirmativas y destacaron que aun quieren más ya que les estaba ayudando a salir de la rutina y no depender de nadie.
- Si tuvieses al resto de compañeros que no han hecho este programa y les tuvieses que contar cosas relacionadas con tus actividades de ocio *¿Qué les contarías?:* que no sea “vago”, que realice mas actividades de ocio, que es muy bueno, que pueden aprender muchas cosas, entre ellas lo bonito que es conocerse un poco más.

En general las respuestas fueron un poco escuetas pero aun así, se esperaba (por actividades anteriores de este tipo), que no contestaran, pero la verdad es que pusieron empeño en responder algunas preguntas, otras pasaron un poco mas desapercibidas, tal vez sea por lo que hacemos referencia continuamente, la implicación en unas u otras actividades no es lo mismo, y eso tiene como consecuencia, el que les guste más y hablen positivamente de ello o que les guste menos, evitando contestar o en su caso haciéndolo brevemente.

Fue una sorpresa que en ninguna de las preguntas contestaran de forma negativa o que no mostrasen ninguna reflexión que se pueda considerar “mala”, lo cual contribuye a la idea de que este tipo de programa cumple con las expectativas expuestas en él.

Respecto a la última actividad, se pretendía reflejar si había sucedido una mejora en capacidades, que en un primer principio se compilaban en la columna de “darse mal”, gratamente, se pudo verificar que no todas pero al menos 5 o 6 de las capacidades colocadas en la columna negativa, esta vez estaban ubicadas en la columna positiva.

6.6. RECURSOS:

Recursos Materiales: material fungible, mesas, sillas, ordenadores, etc.

Recursos didácticos: la elaboración de fichas a realizar durante las sesiones.

Recursos personales: un educador/a social (el educador cobra una importancia relevante en este tipo de programas, puesto a su formación pedagógica, otorga una fuente de conocimientos, que permite adaptarse tanto al usuario como a las necesidades del programa, ofreciendo una dinámica

de trabajo favorable para todos los integrantes del programa. El papel del educador es trascendental en el trato de tu a tu, ya que en muchas ocasiones se convierte en un nexo de unión entre el usuario y su enfermedad, favoreciendo que expresen sus emociones, preocupaciones, satisfacciones, etc. Y así sacar el mayor partido tanto a la sesión en particular como al usuario en cuestión).

6.7. EVALUACIÓN

La evaluación será marcada por una evaluación continua a lo largo de todas las sesiones, que a la vez que servirá como apoyo de la sesión y lo realizado, también podremos usarla para compañera la inicial y la final, y verificar o no su mejoría, y para tener en cuenta el número de participantes por sesión.

La evaluación constará de varias preguntas que deberán responder es un fragmento de folio, incluyendo su nombre y la fecha, junto con las respuestas. Estas preguntas serán de carácter abierto y breve, y sobre todo hará referencia a los sentimientos derivados de la sesión evaluada.

Finalmente, en la última sesión se realizará una evaluación conjunta y más extensa donde quede reflejado el conjunto de las sesiones, y la impresión final de las mismas. Esta evaluación tendrá un carácter de entrevista, se hará colectivamente y en voz alta, de forma que todos sus compañeros puedan oírlo y refrescar su memoria, además de poder poner en práctica las sesiones de habilidades sociales, concretamente la habilidad de hablar en público.

El fin de evaluar sesión a sesión, es porque su memoria a corto plazo es mucho más productiva que a largo, olvidándose muchas veces de aquello que menos les ha gustado o que menos implicación han puesto, además de servir como herramienta de cambio para la siguiente sesión, ya que comenzamos elaborando varias sesiones, pero luego nos dimos cuenta que era más favorable, ir sesión por sesión, extrayendo la información de la evaluación anterior y creando una sesión acorde con las necesidades detectadas en las actividades realizadas.

II. PARTE FINAL

1. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO Y LAS OPORTUNIDADES O LIMITACIONES DEL CONTEXTO EN EL QUE HA DE DESARROLLARSE.

La elección de este tipo de programa para este colectivo fue fundada por la detección de una doble necesidad, primero de autonomía y en segundo lugar una fuente de diversión, que les extraiga de la situación que les rodea y que favorezca la inserción de este conjunto de personas en la sociedad. El ocio puede ser una buena herramienta de contacto con el mundo y sobre todo con la sociedad ya que es uno de los factores más universales que se puede conocer. No hay que descuidar en ningún momento las características de los usuarios que van a realizar este proyecto, destacando la siguiente oportunidad o limitaciones del conjunto de usuarios:

OPORTUNIDADES	LIMITACIONES
<ul style="list-style-type: none">- Predisposición a trabajar.- Querer mejorar como persona.- Trabajar sus emociones.- Gran disposición a contar sus preocupaciones, motivaciones, expectativas, etc.- Poseen una gran capacidad de quedarse con lo bueno de las personas.- Superan los obstáculos que les pone la vida.- Amplia capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.	<ul style="list-style-type: none">- Trabajan mejor con memoria a corto plazo.- El deterioro es mayor a medida que pasa el tiempo.- Les afecta en gran medida lo que opinen o puedan decir de ellos.- En muchas ocasiones necesitan la recompensa externa para darse cuenta de lo bien que han hecho algo.

Tabla 1: oportunidades y limitaciones de los usuarios

Teniendo en cuenta estos factores condicionantes a la hora de llevar a cabo cualquier proyecto, pasamos a determinar que este trabajo pretende instaurarse como una herramienta de ocio para los centros de día, que centre sus actividades en la adquisición de habilidades que favorezcan a los participantes. Para ver con más claridad las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades de este proyecto, paso a detallar un DAFO:

<p><i>DEBILIDADES</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Predisposición por parte de los participantes. - El deterioro cognitivo. - Pesimismo. 	<p><i>AMENAZAS</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de interés. - Insatisfacción con las actividades de ocio que pueda realizar. - Tensión entre los participantes.
<p><i>FORTALEZAS</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adquisición de nuevas conductas sociales. - Mejorar de las relaciones con los iguales. - Expresar sus sentimientos, gustos. 	<p><i>OPORTUNIDADES</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la iniciación en el mundo del ocio. - Conocer y/o establecer relación con otras personas. - Mejorar la relación con uno mismo.

Tabla 2: DAFO representativo del programa

2. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

Al comienzo del trabajo se trazaba una idea general de ocio que a lo largo del mismo se ha ido modelando y concluyendo en algo más específico. Esto ha contribuido a enfocar este trabajo en un colectivo determinado como es el de enfermedad mental, y más concretamente en un centro de día.

A pesar de los esfuerzos puestos en el mismo se destacan una serie de dificultades como la falta de motivación, a priori difícil de combatir pero que con el paso de las sesiones era muchos más sencillo trabajar con este grupo, lo cual supuso una sorpresa.

Reconocer uno de los problemas más frecuentes con este colectivo es fácil, básicamente se centra en la capacidad de relación tanto con uno mismo como con los que les rodean, eso supone un fuerte impedimento a la hora de poder llevar a cabo alguna actividad lúdica. Tras la pequeña implantación de este proyecto en el aula, se ha podido constatar de primera mano, mucha de la información recibida a lo largo de las averiguaciones sobre el ocio, constataciones sobre los beneficios del mismo o las características que debía poseer un ocio saludable para la persona que lo realice.

Se sabe que el recorrido de las sesiones ha sido breve y que a pesar de los frutos obtenidos a lo largo de este programa, es preciso dotar de más tiempo a dicho programa ya que se considera necesario el obsequio de un mayor número de habilidades necesarias para el ocio que ha sido imposible aplacar debido a la escasez de tiempo disponible.

Como recomendación de este proyecto, es importante la predisposición del educador/a social a la hora de llevar a cabo esta tarea, ya que en algunos momentos puede encontrarse con situaciones como: falta de motivación no sólo por parte de los usuarios si no por parte del profesional, porque en ocasiones no sale como está previsto, debe tener presente la disponibilidad de los usuarios, y la características de los mismo, ha de conocer que les sucede puesto que en diferentes sesiones se refleja aspectos más personales, lo cual no debe pillar de improviso ni mostrar pena delante de ellos, porque ellos no pretenden dar pena sino contar una realidad que viven y superan día a día, lo que les hace ser fuertes, mucho más de lo que imaginamos.

Finalmente, se expone la idea de dedicar más tiempo a este colectivo ya que a través del tu a tu, se ha podido obtener una información muy valiosa sobre las personas que en este caso han contribuido a la realización del programa, agradeciendo con ello la disposición a participar en un programa que desconocían y a la implicación que han desarrollado a lo largo de las sesiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aubert, G. (5 de junio de 2012). *¿Qué es la motivación?* Obtenido de <http://www.tisoc.com/el-rincon-del-coach/que-es-la-motivacion.php>
- Centro de investigación Biomédica en Red de Salud Mental (2011). *Plan Estratégico 2011-2013*. Ministerio de Ciencia e Innovación. recuperado de: http://www.cibersam.es/images/PDF/Plan_Estrategico_CIBERSAM_2011_13_DEF2.pdf
- Correa Osorio, E. (2009) *Consideraciones iniciales para la construcción de una propuesta de educación para la recreación*. Fundación de Tiempo libre y Recreación. Colombia.
- Cuenca Cabeza, M. (2008). *¿Qué es el ocio? 20 respuestas clásicas y un testimonio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Cuenca Cabeza, M. (s.f.) *El ocio como ámbito de Educación Social*. Educación Social, nº. 47, 25-40. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Departamento de Salud y Bienestar (2000). *Plan Foral de atención sociosanitaria*. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Gerardo Miguel Calvo López, & José Benito Pastoriza Agulla. (s. f.). *La educación para el tiempo libre desde la perspectiva de la educación física*. Escuela Gallega de Tiempo Libre. Asociación Española de Ciencias del Deporte.
- Ley 39/2006 de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. *Boletín Oficial del Estado* (BOE 299/2006), España, viernes 15 diciembre 2006.
- M.A. García Martín (2002). *La actividad y el ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento*. Revista digital Buenos Aires, 8(47).
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2009). *Estrategia en Salud Mental Sistema Nacional de Salud 2009-2013*. Extraído el 9 de enero del 2014, de www.msssi.gob.es
- Olga Gómez Pérez, María Sánchez Vicente, Milagros Sanz Caja, & Margarita Rullas Tricado. (2003). *Tiempo de ocio en personas con problemas mentales crónicos*. Intervención Psicosocial, 12, 35-45.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2001). *Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud* (CIF). Madrid: IMSERSO.
- Orihuela Villameriel, T. & Gómez Conejo, P. (2003). *Población con Enfermedad Grave y Prolongada*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

- Pierre Pichot, Juan J. López-Ibor Aliño & Manuel Valdés Miyar. (2002) *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-IV-TR*. (4th ed.). Barcelona: Masson.
- Real Decreto 1856/2009, de 4 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad, y por el que se modifica el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre. *Boletín oficial del estado (BOE)* núm. 311, de 26 de diciembre de 2009.
- Rodríguez González, A. (noviembre 2003) *Organización de cuidados comunitarios el papel de la atención psicosocial y social en la atención comunitaria a las personas con enfermedad mental grave y crónica*. Ponencia presentada en el Congreso Rehabilitación en Salud Mental: Atención Comunitaria, Rehabilitación y Empleo, Salamanca.
- Serrano Pérez, G (2005). *Derechos humanos y Educación Social*, enero-abril 2005. Revista de Educación, núm. 336, 19-40.
- Serrano Pérez, G (2005). *Presentación*, enero-abril 2005. *Revista de Educación*, núm. 336, 7-18.
- Verdugo Alonso, M. (2006). *Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada*. Salamanca: INICO.
- World Leisure Recreation Association. (WLRA). (1994). Carta para la Educación del Ocio, en S. Gorbeña; V.J. González. & Y. Lázaro. (1997). *El Derecho al ocio de las personas con discapacidad*. (pp. 243-252). Documentos de Estudios de Ocio, 4. Bilbao: Universidad de Deusto.

WEBGRAFIA

- FUNDACION INTRAS accedido en www.intras.es
- JUNTA DE CASTILLA Y LEON, SERVICIOS SOCIALES accedido en <http://www.jcyl.es/web/jcyl/ServiciosSociales/es/>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD accedido en <http://www.who.int/>

APÉNDICES

CUADERNO DE APOYO: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADE PARA EL OCIO EN ENFERMEDAD MENTAL

“El sabio uso del ocio es un producto de la civilización y de la
educación ”.

(Bertrand Arthur William Russell)

SESION I. SESIÓN DE RECONOCIMIENTO

OBJETIVOS DE LA SESION:

- Verificar los conocimientos sobre ocio de los participantes.
- Dar a conocer aspectos relevantes del ocio.
- Conocer la motivación de los participantes.
- Fomentar la mejora de habilidades necesarias para el ocio.

ACTIVIDAD 1. ¿Qué es el ocio?

Primero cerraran los ojos y pensarán en ellos mismos divirtiéndose mientras hacen “algo”, luego en alto dirán que estaban haciendo y entre todos comprobaremos si es una actividad de ocio o no.

ACTIVIDAD 2. Definición de ocio

Cada uno en un trozo de papel escribirá una palabra que para ellos signifique el ocio. Ej. Divertidos. Luego lo pondremos en común y elaboraremos nuestra propia definición.

ACTIVIDAD 3. Que hago yo y que me gustaría hacer

Los participantes deberán pensar en dos opciones que hagan habitualmente cuando no están en el centro y dos que les gustaría hacer y que no hacen.

ACTIVIDAD 4. ¿Qué se me da bien? Y ¿Qué se me da mal?

La monitoria expondrá una lista de capacidades necesarias para el ocio, y los usuarios del programa deberán elegir en que columna ponen cada capacidad.

Lista:

- Aconsejar a un compañero que hacer esa tarde
- Buscar una alternativa para no aburrirse
- Calcular el tiempo
- Contarle la actividad a un amigo
- Distribución del dinero

- Hablar con gente que no conoces
- Informarse sobre una actividad que nos gusta
- Ir a un concierto, acampar
- Ir acompañado a los sitios
- Ir al cine
- Ir solo a los sitios
- Orientarme (saber donde estoy y a donde voy)
- Pedir ayuda si la necesitas
- Planificar mi horario
- Planificar una reunión de gente
- Planificar una visita al museo
- Preparar el almuerzo
- Preparar la maleta
- Que ropa ponerse
- Saber decir a un amigo que no
- Tomar un medio de transporte
- Viajar

Esta actividad es para que podamos descubrir aquello que se nos da bien y lo que se nos da mal para poder trabajar sobre aquello que nos resulte más difícil.

Trabajaremos con lo que se le da mal para poder afrontarlo en las siguientes sesiones.

Observaciones:

SESIÓN II. ¿Qué ME APETECE HACER?

OBJETIVOS DE LA SESION:

- Fomentar la motivación de realizar lo que uno quiere.
- Trabajar aspectos relativos al ocio mediante diversos juegos.
- Conocer los gustos de los participantes.

ACTIVIDAD 1. Motivación

El educador, dará ordenes al grupo de jugadores, así bien: levantaros, probablemente todos los hagan y a continuación el educador pregunta que por que se levantaron (probablemente todos digan que por que él/ella se lo pidió), a continuación explique que no todo en esta vida es obedecer órdenes, que se tienen que tener presentes a ellos mismo y sus deseos, a continuación el/la educadora repetirá la acción pero esta vez les pedirá que se cambien de sitio, algunos lo harán pero otros no, después el educador dirá debajo de vuestras sillas hay dinero, y repetirá la orden cambiaros de sitio, entonces la probabilidad de que estos se cambien de sitio será mayor, a continuación explique que lo han hecho por el dinero y no por que estén motivados. El educador, tienen una labor fundamental en esta acción ya que debe hacer entender que en esta vida es importante la motivación, para ellos mismos, y que tienen que ser ellos los que estén comprometidos y motivados para colaborar con sus compañeros.

ACTIVIDAD 2. El bastón de mando

Descripción: Pasa el balón y di que actividad te gustaría hacer, y que tienen de bueno esa actividad, o proponer una actividad y decir que beneficios le reportará el hacerla te gustaría plantear a tus compañeros, después entre todos la valoraremos la posibilidad. Es necesario, que el educador esté presente en el juego y trabaje la variedad de actividades que se pueden realizar, la función es una lluvia de ideas para posteriormente trabajar las posibilidades.

ACTIVIDAD 3. Arriba y abajo

Descripción: Cada uno cuenta una experiencia que tenga que ver con el ocio, y si otro compañero la ha tenido se ponen de pie.

ACTIVIDAD 4. De mayor a menor

SESION III. HABILIDADES SOCIALES

OBJETIVOS DE LA SESION:

- Trabajar la relación con los compañeros
- Favorecer el refuerzo positivo entre ellos
- Fomentar habilidades sociales básicas
-

ACTIVIDAD 1. Crear tarjetas de admiración.

En una varias cuartillas se escriben las siguientes frases (una por folio):

1. ¡hoy he aprendido mucho gracias a ti!
2. ¡me lo he pasado muy bien contigo!
3. ¡hoy me he reído mucho gracias a ti!
4. ¡eres un crack, gracias!
5. ¡hoy he disfrutado mucho con tu compañía!

Se apartaran hasta el final de la clase. Una vez finalice la clase cada participante dispondrá de un recipiente, donde sus compañeros introducirán una de las 5 frases anteriormente preparadas, una vez todos han terminado, el siguiente paso será leerlo.

ACTIVIDAD 2. Un tema de que hablar

El primer paso es la elaboración de dos tarjetas una con un signo positivo, bueno y otra con un símbolo negativo, menos bueno.

El segundo paso es la elaboración de las parejas, para ello hay que tener en cuenta varios factores, ya que la dinámica se fundamenta en entablar una conversación, por ello se tiene en cuenta a la hora de elaborar las parejas, una vez elegidas las parejas, se les pide que salgan delante de todos y el educador/a otorga un tema de que hablar para iniciar la conversación, temas como por ejemplo: Deporte, cine, gastronomía, etc. Los temas se eligen en función de la finalidad de la dinámica.

Una vez finalice la charla, los compañeros opinaran como lo han hecho exhibiendo los cartelones realizados inicialmente, y explicando el por qué han elegido uno u otra opción.

ACTIVIDAD 3. El poder del lenguaje no verbal

El monitor elabora una serie de papeles con una acción escrita en el, acción dedicada al ocio. Una vez elaborado la primera herramienta de trabajo, de forma individual cada participante escoge un papel con una determinada acción. Deberán transmitir a sus compañeros esa acción sin utilizar el lenguaje verbal, es decir, mediante movimientos que indiquen aquello que han de representar.

Ejemplo:

- Ir a pasear al parque.
- Ir al cine a ver una película de acción.
- Ir al museo.
- Jugar al fútbol.
- Pintar un cuadro.

ACTIVIDAD 4. Propón una actividad

En grupos de dos o tres volveremos a la dinámica de la actividad 2, donde mantenían una conversación entre ellos, ahora bien una vez filtrados los consejos recibidos tanto por el educador/a y sus compañeros, esta vez llevarán a cabo una conversación relacionada con una alternativa de ocio.

ACTIVIDAD 5. REFLEXION

Con una o dos palabras, expón a tus compañeros lo que has aprendido a lo largo de esta sesión.

Observaciones:

SESION IV. MI OCIO

OBJETIVOS DE LA SITUACION

- Trabajar el ocio autónomo
- Fomentar el ocio como una forma de escape
- Asignar un tipo de ocio a cada usuario, en función de sus gustos y necesidades

ACTIVIDAD 1. ¡Tarjeta de presentación!

La mitad de un folio colocado de forma horizontal, en el centro se escribe tu nombre, y en las diferentes esquinas respondes a las siguientes preguntas:

- Mi juego favorito o deporte favorito
- Mis vacaciones deseadas o una excursión que me gustaría realizar
- Mi libro o película favorita
- Que hago cuando tengo un mal día o un mal rato.

Una vez elaborada esta herramienta, se pega en la zona del pecho y se les indica que deben hacer:

- Pasear y fijarse en lo que pone el resto
- Hacer preguntas si algo me llama la atención
- Colocarse en grupos en función de las preguntas
- Hablar sobre por qué hago eso cuando tengo un mal día.
-

ACTIVIDAD 2. ¿Qué hago cuando tengo un día malo?

Analizamos las respuestas del ejercicios anterior, y elaboramos una serie de preguntas que hagan referencia al porque hacen eso y cuál es la consecuencia de ello.

Cuestiones:

- ¿Qué haces cuando tienen un día malo? ¿Por qué?
- ¿Suele ayudarte lo que haces o simplemente lo haces para que pase cuanto antes?
- ¿Has pensado en el ocio como alternativa? ¿Por qué?

(Esta dinámica va enfocada a la opción del ocio como método ante un día malo, por ello las respuestas pueden ser variadas, es necesario tener una variedad de alternativas para las diferentes situaciones).

Observaciones:

SESION V. HABILIDADES DE LA VIDA DIARIA

OBJETIVOS DE LA SESION:

- Trabajar el manejo de las monedas y billetes (euros).
- Gestionar el dinero y la utilización del mismo.
- Fomentar el gasto responsable y justificado.

ACTIVIDAD 1. Manejo de dinero

Esta es una actividad sencilla que pretende favorecer el uso de las monedas para ello es necesario:

- Folio con la diferentes monedas
- Tijeras

Se recortan las diferentes monedas para llevar a cabo una serie de juegos:

Juego 1. Vamos al cine:

Se elabora un itinerario en el cual pase por varias zonas donde tengan que gastarse una determinada cantidad de dinero, teniendo en cuenta el presupuesto anteriormente establecido.

(Ej. Se le asigna un presupuesto de 10 euros, así bien, el objetivo final es ir al cine (7 euros), antes deberá ir a tomar algo con un amigo y comprar el periódico. ¿Cuánto puedes gastarte en casa acción para poder ir al cine?)

Juego 2. Elabora el presupuesto del mes.

Haz un calendario de ocio y atribuye a cada actividad una cantidad de dinero aproximada que se ajuste a la actividad.

Juego 3. Manejo de monedas

Entre los participantes de la sesión se lleva a cabo una especie de tienda donde se establecerá una serie de productos con unos precios determinados, los usuarios deberán contar con un determinado presupuesto y una lista de la compra para ir de excursión. Deberán comprar todo aquello que hay en la lista y luego tendrán libertad para comprar lo que a mayores consideren interesante para la excursión.

Observaciones:

FICHA:

BILLETES



Imágenes extraídas de: <http://miscosademaestra.blogspot.com.es/2013/05/euros-monedas-y-billetes.html>

FICHA:

MONEDAS



Imágenes extraídas de: <http://miscosademaestra.blogspot.com.es/2013/05/euros-monedas-y-billetes.html>

SESION VI. GESTIÓN DE RECURSOS NECESARIOS

OBJETIVOS DE LA SESION

- Gestionar elementos necesarios
- Fomentar la rehabilitación cognitiva, mediante ejercicio de memoria.
- Trabajar las habilidades de la vida diaria

ACTIVIDAD 1. Mi mochila

Se les plantea la idea de que deben irse de excursión tres días al campo y deberán elaborar la mochila con los recursos necesarios para pasar unos buenos días, partiendo de esta premisa cada usuario deberá elaborar una lista con los recursos necesarios para ellos.

Una vez elaborada esta primera lista individual, se llevara a cabo una puesta en común o en gran grupo, donde cada uno expondrá lo que ha elegido y entre todos elaboraran una lista más completa. Una vez finalizado evaluaremos las diversas elecciones y se hablara acerca de lo elegido.

ACTIVIDAD 2. Lo primario y secundario

El educador expondrá una diversa lista de objetos para pasar unos días en el campo, ahora bien en esta lista hay objetos de primera necesidad y otros de no tanta necesidad, los participantes deberán situar cada uno de los elementos en una u otra columna.

Una vez expuesto cada elemento en su grupo, se abrirá un debate de por qué elegirlo como un objeto de primera necesidad o no.

Lista:

- *Mochila*
- *Tienda de campaña*
- *Saco de dormir*
- *Documentación*
- *Botiquín*
- *Calzado cómodo*
- *Mudas limpias*
- *Ropa*
- *Abrigos*
- *Neceser*
- *Cepillos de dientes*
- *Gel*
- *Champú*
- *Toalla*
- *Peine*
- *Desodorante*
- *Crema para el sol*
- *Chancas*
- *Papel y bolígrafo*
- *Brújula*
- *Comida*
- *Móvil*
- *Reproductor mp3*
- *Agua (pastillas potabilizadoras)*
- *Dinero*
- *Papel higiénico*
- *Medicación*
- *Calcetines gordos*
- *Gafas de sol*
- *Gorra*
- *Cantimplora*

Observaciones:

SESION VIII. HABILIDADES DE GESTIÓN Y COMUNICACIÓN

Esta sesión servirá de herramienta de trabajo para elaborar una sesión por parte de los participantes de estas clases, para transmitir a sus compañeros lo que han realizado estos días.

OBJETIVOS DE LA SESION

- Trabajar la autonomía de decisión
- Elaborar dinámicas de forma autónoma
- Trabajar las habilidades sociales necesarias para la puesta en práctica de las dinámicas.

ACTIVIDAD 1. Elaboración de una lista de dinámicas

Los participantes de las diferentes sesiones anteriores realizarán una lista de dinámicas que ellos consideren que trabajen lo que hemos llevado a cabo durante las clases, con el fin de contagiar a sus compañeros de la motivación por el ocio que ellos tengan.

ACTIVIDAD 2. Asignación de una dinámica.

Cada uno de los usuarios elegirá aquella dinámica con la que se identifique más, y elaborará en un folio la explicación o el desarrollo de la misma, así como los materiales que necesitan.

ACTIVIDAD 3. Ensayo de la explicación

Se colocará frente a sus compañeros de sesión para ensayar la explicación que realizara con el resto de sus compañeros.

Observaciones

SESION VIII. SESIÓN A CARGO DE LOS PARTICIPANTES

OBJETIVOS DE LA SESION

- Trabajar la autonomía de decisión
- Elaborar dinámicas de forma autónoma
- Trabajar las habilidades sociales necesarias para la puesta en práctica de las dinámicas.

ACTIVIDAD 1. Repaso de las dinámicas

Repaso y preparación de las diferentes dinámicas elegidas por los usuarios del programa, preparación del aula para la realización de los juegos.

ACTIVIDAD 2. Ejecución de las dinámicas

Explicación y llevada a cabo de dicha sesión por parte de los participantes

ACTIVIDAD 3. Evaluación

Se repartirá un trozo de papel en el que se deberá incluir la siguiente información:

- La valoración de las dinámicas + una nota del 1 al 10.
- La valoración de cómo lo han hecho sus compañeros.

Observaciones:

SESION IX. SESIÓN DE REFLEXIÓN

OBJETIVOS DE LA SESION

- Fomentar la autocrítica y la capacidad de evaluación
- Crear nuevas expectativas de ocio.
- Elaborar alternativas de ocio conjunta

ACTIVIDAD 1. Evaluación de la sesión VIII

Durante esta actividad evaluaremos la sesión anterior, en un folio pondremos dos columnas una de cosas que salieron bien y otra en la que se pondría cosas a cambiar.

Luego, leeremos las evaluaciones de sus compañeros.

Finalmente se abrirá un debate de impresiones y sensaciones.

ACTIVIDAD 2. Tarea para la semana

Se pospondrá que los participantes lleven a cabo una actividad de ocio que hace mucho que no hacen o que nunca han hecho, se les da de plazo una semana, y tras esa semana se evaluara o conocerá las impresiones de dicha jornada de ocio.

El educador/a realizara una lista donde muestre las ideas de los usuarios.

ACTIVIDAD 3. Propuesta de ocio

Cada uno de ellos deberá elegir una alternativa de ocio que cubra a todo el centro, y posteriormente deberá describir los pasos para conseguir que dicha alternativa se llegue a realizar.

El objetivo final será el exponer dichos planes a sus compañeros y que estos decidan uno, el siguiente paso será realizar todos los pasos necesarios para ejecutar la jornada.

Observaciones:

SESION X. ALTERNATIVA DE OCIO

OBJETIVOS DE LA SESION:

- Poner en práctica todos los conocimientos adquiridos
- Trabajar en equipo
- Desarrollar tareas organizativas

ACTIVIDAD 1. BUSQUEDA DE ALTERNATIVA

Continuando con la última actividad de la sesión anterior, los participantes deberán trabajar conjuntamente para elaborar una serie de alternativas de ocio, utilizando los medios que ellos deseen para obtener la información pertinente, en este caso pueden ser:

- Internet
- Entremés (Valladolid)
- Medios de comunicación
- Etc.

Una vez elaborada la lista, pasaran a concretar una actividad de inicio, y en un folio deberán poner en orden los pasos a seguir para conseguir que todos sus compañeros puedan realizar esa actividad. Posteriormente se repartirán todas tareas, anteriormente citadas en la lista y tendrán el resto de la sesión para llevarlas a cabo.

En este caso las tareas pueden ser:

- Comunicación a la coordinación del centro de día.
- Comunicación a los compañeros.
- Elaboración de un panfleto informativo.
- Llamar al centro, comprobando requisitos.
- Gestionar el tiempo y el día para acudir.
- Etc.
-

(Estos pasos son orientativos, ya que cada actividad requerirá de unos determinados pasos).

Observaciones:

SESION XI. EVALUACION

OBJETIVOS DE LA SESION

- Conocer de antemano las impresiones de los participantes
- Mejorar en futuras intervenciones
- Favorecer el intercambio de impresiones

ACTIVIDAD 1. Entrevista: (colectiva y en voz alta)

1. ¿Qué habéis aprendido sobre el ocio?
2. ¿Qué os gustaría haber aprendido?
3. ¿habéis realizado más ocio que cuando comenzaste? ¿te gustaría haber hecho más? En caso de que la respuesta sea positiva ¿Por qué no hicisteis más?
4. Si todavía tenéis alguna actividad de ocio pendiente ¿Cuál sería?
5. De todas las sesiones o actividades ¿Cuál o cuáles recordáis como la mejor?

Sobre tu ocio: (individual y en voz alta)

6. ¿te has divertido realizándolo? ¿qué destacarías?
7. Si tuvieses al resto de compañeros que no han hecho este programa y les tuvieses que contar cosas relacionadas con tus actividades de ocio ¿Qué les contarías?

ACTIVIDAD 2. ¿Qué se me da bien? Y ¿Qué se me da mal?

La monitoria expondrá una lista de capacidades necesarias para el ocio, y los usuarios del programa deberán elegir en que columna ponen cada capacidad.

- Aconsejar a un compañero que hacer esa tarde
- Buscar una alternativa para no aburrirse
- Calcular el tiempo
- Contarle la actividad a un amigo
- Distribución del dinero
- Hablar con gente que no conoces
- Informarse sobre una actividad que nos gusta
- Ir a un concierto, acampar
- Ir acompañado a los sitios
- Ir al cine

- Ir solo a los sitios
- Orientarme (saber dónde estoy y a donde voy)
- Pedir ayuda si la necesitas
- Planificar mi horario
- Planificar una reunión de gente
- Planificar una visita al museo
- Preparar el almuerzo
- Preparar la maleta
- Que ropa ponerse
- Saber decir a un amigo que no
- Tomar un medio de transporte
- Viajar

Mediante esta actividad evaluaremos si existen cambios desde la sesión inicial hasta esta última sesión.

Observaciones: