

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO
GRADO EN TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO

Los beneficios de las actividades de Ocio y Tiempo Libre en personas con enfermedad mental

La perspectiva del Trabajo Social

Estudiante: Alejandro Moreno Palacios
Director: Francisco J. Galán Calvo

Zaragoza, Septiembre de 2014



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo
Universidad Zaragoza

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN.....	2
MARCO TEÓRICO.....	4
• Enfermedad mental.....	4
• Tipologías enfermedades mentales.....	6
• Estigma social.....	9
• Ocio y Tiempo Libre.....	10
• El papel del ocio en salud mental.....	12
• Club Social Rey Ardid.....	15
• Trabajo con grupo (perspectiva del Trabajo Social).....	16
• Importancia de las redes sociales.....	18
METODOLOGÍA.....	22
• Objetivos.....	22
• Cronograma	23
• Entorno.....	23
• Recursos.....	23
• Técnicas.....	24
• Entrevistas.....	27
• Análisis.....	30
• Encuesta.....	38
• Resultados.....	40
• Observación Participante.....	45
• Resultados.....	47
CONCLUSIONES.....	49
BIBLIOGRAFÍA.....	59
WEBGRAFÍA.....	62
ANEXOS.....	63

JUSTIFICACIÓN

La razón principal para la realización de esta investigación reside en la necesidad de conocer qué beneficios aportan las actividades de tiempo libre a personas con enfermedad mental.

Los principales estudios sobre estas actividades tienen como objeto una población que abarca sobre todo infancia y adolescencia, por eso otra de las razones ha sido trabajar con una población la cual no es tan protagonista pero que también ocupa un puesto de gran relevancia dentro de los beneficios que estas actividades pueden aportar.

Otro motivo por el cuál se ha elegido este colectivo es el gran impacto que tiene sobre todo en la sociedad española, ya que un millón de personas tiene un trastorno mental grave, un 9 % de la población tiene algún tipo de enfermedad mental (grave o leve) y el 25 %, según la OMS, lo tendrá a lo largo de su vida.

La enfermedad mental tiene una gran repercusión, no sólo a nivel personal del individuo, sino que sus efectos se extienden al nivel social y familiar. Ante esta situación las familias se ven desprotegidas dado la inexistencia de una red integrada de recursos sanitarios, formativos, educativos, de ocio y tiempo libre, etc.

El trabajo se centra en el ocio y tiempo libre porque con una adecuada atención e intervención se pueden lograr niveles rehabilitadores a muy alto nivel. Con la participación en actividades de tiempo libre se alcanzan niveles de bienestar que no pueden ser

alcanzados desde otros ámbitos. Es importante recalcar el carácter terapéutico de estas actividades, alejándose de la visión que mantiene que las actividades de ocio y tiempo libre sólo son meramente lúdicas.

El entorno donde se va a realizar la investigación se sitúa en la Fundación Rey Ardid, dado que el alumno es voluntario de la entidad en actividades de tiempo libre y puede acceder a la población a investigar de manera más accesible. Dentro de la Fundación el estudio se realizará en el Club Social de la Fundación.

El Grupo Rey Ardid lo forman diferentes organizaciones no lucrativas, creadas bajo la tutela de Fundación Ramón Rey Ardid, precursora en el año 1991. El área de Salud Mental fue el punto de salida de la entidad hasta que se decidió ampliar la actividad para atender a otros sectores en riesgo de exclusión: niños, mayores, menores e inmigrantes.

MARCO TEÓRICO

La descripción del marco teórico se dividirá en tres apartados. Por un lado describir qué se entiende por enfermedad mental, segundo, qué son las actividades de tiempo libre y en último lugar dónde se enmarca el contexto de investigación y la perspectiva del Trabajo Social.

Enfermedad mental

Según la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales un trastorno o enfermedad mental “es 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. Lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo”.

Apoyándose en el Programa de Voluntariado de Rey Ardid podría decirse que “las enfermedades mentales son alteraciones y anomalías del pensamiento, de emociones, de conducta, de las relaciones interpersonales y de la relación social y profesional. Desde la perspectiva médico - clínica, es decir, en un plano físico y psicológico, un desorden mental sería aquel comportamiento desadaptado que, al menos aparentemente, se aparta de la realidad

y que está asociado generalmente a una pérdida de libertad del sujeto que lo padece. Desde el punto de vista social, la enfermedad mental dependería fundamentalmente de la capacidad de ajuste e integración de un individuo a su entorno”.

Al hablar sobre los factores causantes de la enfermedad mental se encuentra una gran variedad de clasificaciones existentes, de las cuales se va a seguir la que mantiene el Programa de Voluntariado de Rey Ardid. Existen dos tipos de factores, endógenos y exógenos. Los factores endógenos hacen referencia a los componentes de la enfermedad que heredamos. Los factores exógenos hacen referencia a los componentes causales físicos y biológicos, junto con los componentes psicosociales y conductuales.

Otro tipo de factor, es lo que podría denominarse factor precipitante. Hace referencia a sucesos de la vida estresante, en donde se incluirían los procesos evolutivos (pubertad, madurez, etc.) o crisis de transición o inesperadas (pérdida de empleo, fallecimiento de un familiar). Otro tipo de factor precipitante es la falta de integración social, en donde se necesita el refuerzo del entorno social (rechazo grupo de iguales).

Tipologías de enfermedades mentales

A continuación se va a exponer las características más destacables dentro de las tipologías para comprender y contextualizar la realidad del colectivo objeto del estudio. La primera tipología hace referencia a la esquizofrenia, de gran complejidad por su heterogeneidad clínica y evolutiva (Pardo, 2005). Dentro del Programa de Voluntariado de Rey Ardid pueden encontrarse los síntomas más típicos de la enfermedad. Estos síntomas van desde trastornos del pensamiento, falsas creencias, alucinaciones, negación de la enfermedad, cambios emocionales, aislamiento, falta de motivación, angustia y depresión.

La siguiente tipología hace referencia a las neurosis. Según la Organización Mundial de la Salud, la neurosis es un trastorno psíquico sin una alteración orgánica demostrable, en las cuales el juicio de la realidad se halla conservado y hay lucidez. Hay que destacar que las personas neuróticas son conscientes de su enfermedad, reconociendo sus síntomas, en donde la angustia es el más importante. Desde un punto de vista psicoanalítico, la neurosis son conflictos inconscientes entre varias fuerzas impulsivas y defensivas, en donde el resultado no ha sido exitoso. El resultado conduce a un conflicto en la estructura psíquica de la persona, destacando el carácter inconsciente de dicho conflicto. Aun teniendo en cuenta esta inconsciencia, pueden observarse la aparición de sucesos con cierta significación para el sujeto. (Núñez de Arco, 2007). Siguiendo a este autor, el sujeto no pierde el juicio de la realidad. "La constelación de síntomas varía desde la angustia, la alteración de las conductas instintivas y los síntomas somáticos".

Otro tipo de enfermedades mentales son las que hacen referencia a los trastornos del estado de ánimo. Podemos dividir estos trastornos en depresión, manías y trastornos bipolares. Al hablar sobre la depresión Pérez y García (2001) aportan una serie de patrones definitorios a la hora de establecer los síntomas, agrupados en cuatro tipos: afectivos, cognitivos, conductuales y físicos. Los síntomas afectivos hacen referencia al estado de humor, tristeza o desánimo. Los síntomas cognitivos engloban los pensamientos negativos personales y del exterior, junto con una baja autoestima. Por otro lado los síntomas conductuales atañen a la reducción de actividades sociales y actitud desganada. Finalmente, entre los síntomas físicos, se encuentra la falta de energía y apetito. Todos estos síntomas indican que la depresión depende de varios factores y que afectan a la persona de manera diferente.

El segundo trastorno del estado de ánimo es la manía, caracterizada por un sentimiento de alegría y euforia inmotivada. Este sentimiento choca con el visto anteriormente en la depresión, ya que la persona tiene una autovaloración positiva, motivada por una vitalidad desbordante (Programa de Voluntariado de Rey Ardid). Por último el trastorno bipolar hace referencia a un conjunto heterogéneo de factores que según Becoña y Lorenzo (2001) pueden dividirse en dos grupos. El primer grupo estaría formado por la existencia de “uno o más episodios maníacos o episodios mixtos, siendo frecuente que previamente hayan tenido uno o más episodios depresivos”. El segundo grupo hace referencia a la existencia de “episodios depresivos mayores a lo largo del tiempo junto a episodios hipomaníacos”.

El trastorno bipolar es reconocido como una enfermedad que causa grandes problemáticas dentro del ámbito social, ya que estas

personas “reportan dificultades en el ajuste social principalmente en áreas de trabajo y descanso, con sentimientos de baja autoestima” (Holmgren, Lermenda, Cortés, Cárdenas, Aguirre y Valenzuela, 2005). Estos autores mantienen que junto con la enfermedad se acompañan altas tasas de desempleo, junto con otros problemas sociales como el rechazo social y la falta de integración.

La última de las tipologías es la referente a los trastornos de personalidad. Estos trastornos implican “inflexibles y desadaptativos rasgos de personalidad que causan un malestar subjetivo o un deterioro funcional significativo” (Fernández y Díaz, 2001). Este deterioro provoca dificultades en las relaciones sociales, consecución de objetivos y manejo de situaciones estresantes. Algunos de los trastornos de personalidad más comunes son: el trastorno paranoide, disocial, histriónico, narcisista e inestable de la personalidad límite (Programa de Voluntariado de Rey Ardid).

Estigma Social

Un aspecto fundamental que no puede pasar de largo debido a su gran importancia es el estigma que sufren las personas con enfermedad mental que afecta en gran medida a su integración en la sociedad. A la hora de analizar el estigma, Arnaiz y Uriarte (2006) afirman que las personas con enfermedad mental tienen que enfrentarse a una doble dimensión.

La primera de ellas es la que atañe a la sintomatología de la propia enfermedad (por las características y particularidades de la enfermedad pueden sufrir alucinaciones, delirios, ansiedad, cambio de ánimo etc.) que pueden dificultar la vida laboral o familiar. La segunda hace referencia a la sociedad, "pues los malentendidos de la sociedad sobre los diversos trastornos mentales dan como resultado el estigma". El lenguaje también influye en gran medida debido al uso de etiquetas para distinguir al enfermo mental del resto de la sociedad (aún está muy arraigado el concepto de "loco", en lugar de persona con enfermedad mental).

Otro hecho fundamental es el desarrollo de la "profecía autocumplida", es decir, se aceptan los prejuicios de la sociedad por parte del enfermo, perdiendo la confianza y creándose un "autoestigma". Volviendo a seguir Arnaiz y Uriarte (2006), esta situación se traduce en reacciones emocionales negativas afectando en gran medida a la autoestima.

La estigmatización de las personas con enfermedad mental se traducen en una serie de consecuencias que van desde la discriminación en la vida diaria a la hora de integrarse, debido a los

estereotipos y prejuicios que se dan en la sociedad fomentados por los medios de comunicación. Otra consecuencia es la “discriminación estructural en instituciones privadas o públicas, que de forma intencionada o no, restringe las oportunidades de personas con enfermedad mental”.

Ocio y Tiempo Libre

Siguiendo a García Cueto y Víctor Cerro (1990) se podría definir el ocio como un “período en el que el individuo se desliga de todas sus obligaciones u realiza voluntariamente ocupaciones consideradas a priori satisfactoras y un fin en sí mismas. Estas ocupaciones han de permitirle descansar, realizarse personalmente y comunicarse socialmente”.

Si se emplea una perspectiva psicosocial (Munné y Codina, 1996) “el ocio es un modo típico de comportarnos en el tiempo”. Este comportamiento se caracteriza por el consumo y empleo de parte del tiempo que dispone cada persona. No se debe confundir el ocio con el tiempo libre, ya que el tiempo libre comienza una vez se hayan acabado las obligaciones y el ocio hace referencia a aquellas actividades dentro del tiempo libre que reportan satisfacción.

Para Munné y Codina (1996) el ocio presenta dos características muy relevantes: ambivalencia y multiformidad. La primera (ambivalencia) puede verse en dos situaciones tan opuestas como la infancia y la tercera edad, en donde el ocio puede llegar a convertirse

en un importante protagonista. La segunda (multiformidad) hace referencia a que cada época aporta una visión de ocio, dado que el ocio se ve afectado en gran medida por los cambios socioculturales.

El ocio tiene un papel fundamental dentro de la vida de las personas como promotor de salud y bienestar. En la actualidad se ha consolidado como agente socializador (Orviz García, Fernández Blanco, Gómez Pérez, Grande de Lucas, Sanz Caja y González Cases, 2003). Todo ello debe de tener un papel fundamental dentro de la rehabilitación de las personas con problemas mentales.

Estos autores establecen una serie de factores para saber si se está haciendo un uso rehabilitador del ocio. Uno de estos factores es que contribuya a la estabilidad psiquiátrica de la persona. Otro de los factores es conseguir que "la persona salga de su aislamiento y se vaya integrando con normalidad en su entorno comunitario" (Orviz García et al.), unido a la mejora de su red social y autonomía personal.

Dentro de la investigación que realizaron los anteriores autores sobre el tiempo de ocio en personas con problemas mentales crónicos, llegaron a la conclusión que el ocio debe de tener las características de rehabilitador, comunitario e integrador. Además hay que tener en cuenta la gran oferta de alternativas que ofrecen las actividades de ocio para poder conseguir una integración plena.

Es necesario establecer una diferencia entre lo que es Ocio y lo que es Tiempo Libre, aun siendo términos asociados, mantienen significados diferentes. Podría decirse que el Tiempo Libre es el espacio de tiempo que queda libre una vez cubiertas las actividades principales del ser humano (alimentarse, dormir, trabajar). De ese espacio temporal, el tiempo que se destina a actividades de

enriquecimiento y desarrollo personal es lo que podría denominarse Ocio.

Para la sociedad estos dos conceptos suelen ir asociados, incluso en el diccionario de la RAE se puede apreciar como en la definición de Ocio aparece el término Tiempo Libre: "Tiempo Libre de una persona".

El papel del ocio en salud mental.

Apoyándose en Francisco Galán (1999) puede comprobarse como el enfermo mental vive una situación de desarraigo de su familia. A esto hay que añadir la estigmatización que supone el alejamiento de su entorno de pertenencia.

Todo ello provoca un aislamiento social, unido a un déficit de las relaciones sociales que suponen un factor de riesgo de gran importancia dentro de la salud de la persona.

Seguidamente se aportan una serie de características a tener en cuenta cuando se trabaja con el colectivo de personas con enfermedad mental dentro del ocio y el tiempo libre:

- Déficits de habilidades sociales
- Sintomatología
- Falta de motivación y expectativas desajustadas

- Déficits cognitivos
- Experiencias previas al fracaso
- Problemas de integración comunitaria (transporte, dificultades del manejo del dinero...)
- Interferencias de los efectos secundarios de la medicación
- Posible deterioro en el aspecto personal

A estas características habría que añadir las barreras sociales que provoca la falta de conciencia social y desconocimiento sobre la situación de este colectivo que dificulta la integración de las personas con enfermedad mental.

Una de las afirmaciones destacadas que mantiene el autor es:

“El paso de la institucionalización hacia la integración comunitaria establece la necesidad de buscar alternativas a la marginación en el seno de la misma sociedad donde ésta surge. Este cambio de un estado de aislamiento a la integración tiene un carácter procesal.

Los programas deben de dirigirse a optimizar redes de apoyo social y la autoayuda. Además se buscará la participación de modo que pueda darse la discriminación positiva para que estas personas adquieran habilidades que favorezcan su integración.”

Siguiendo el texto de Carmen Castán Beamonte (2001), existe una necesidad básica por parte de las familias y del propio individuo con problemas de salud mental en lo referente a la ocupación del excesivo tiempo libre debido, entre otros factores a la falta de ocupación producida por un desajuste con el medio socio – laboral.

La importancia que el ocio ha tenido en la vida de las personas con enfermedad mental ha dependido sobre todo de la concepción imperante sobre la enfermedad y las actitudes sociales hacia estas personas. La atención que se les presta a estas personas actualmente, centrada en aspectos como la calidad de vida, la rehabilitación y la integración comunitaria, empieza a dar una gran relevancia al ocio.

Esta autora aporta una serie de recomendaciones para ofrecer actividades de ocio saludables que ayuden a la eliminación de barreras y otorguen un bienestar completo:

- Una actitud positiva hacia la integración de todos los miembros de la comunidad: padres, madres, educadores, monitores, participantes.
- Contar con los recursos humanos y materiales adecuados para ofrecer una buena alternativa a todos los participantes.
- Evitar barreras de comunicación y psicológicas, que suelen ser las más peligrosas.
- Disponer de orientaciones y programas que favorezcan el desarrollo de todos los participantes.
- La participación de personas con enfermedad mental en actividades de tiempo libre facilita el aprendizaje de comportamiento social que permite la adaptación al sistema.

Para Munné y Codina (1996) el ocio es un gran instrumento terapéutico, que ayuda a la superación de las necesidades e

insatisfacciones de la vida cotidiana debido a su potencial liberador, fuente de creatividad e identidad. La intervención terapéutica contempla el desarrollo de potencialidades “en pro de una mejora de la calidad de vida, e incluso la acción con fines preventivos”. Las actividades de ocio permiten compensar, solventar o prevenir problemas psicosociales, así como promover el crecimiento y el desarrollo personal”.

Club Social Rey Ardid

Dentro del Plan Estratégico de Salud Mental 2002-2010 corresponde la obligación de “completar la oferta de plazas actualmente existente de forma que exista, al menos, 1 club social por cada Área de Salud, desde el que se planificaran los programas y actividades de ocio y tiempo libre a los colectivos de referencia”.

Objetivos:

- Fomentar la utilización adecuada y mantenida del Ocio y el Tiempo Libre lo más cercana posible a la comunidad, logrando que las actividades sean gratificantes.
- Mejorar las capacidades individuales para favorecer la relación interpersonal que lleva a la socialización y así apoyar la inserción social en la comunidad.
- Mejorar la red de apoyo social, que le proporciona mayor soporte y protección, aumentando los grupos de referencia, tanto en el club como con personas sin relación con la salud mental.

- Aumentar la calidad de vida.
- Generalizar experiencias a otras situaciones para conseguir tanto el mantenimiento de los logros como la posible proyección en otros lugares y momentos diferentes.
- Ser un medio de contención y prevención de recaídas, evitando al máximo la institucionalización.
- Aumentar la tolerancia a la tensión que siente el enfermo cuando se encuentra entre ambientes normalizados.
- Valoración de una posible orientación vocacional.
- Reducción de la carga familiar, al posibilitar a la familia un tiempo para descansar y poder realizar otras tareas, lo que revierte en una mejora de las relaciones.

Trabajo con grupo (perspectiva del Trabajo Social)

El Trabajo Social con grupos es una especialidad dentro del Trabajo Social y tiene su punto de partida en la sociabilidad como dimensión básica de la vida. Es un método con una intervención individualizada que ayuda a los individuos a mejorar su funcionamiento en la sociedad, a través de experiencias deliberadas de grupo, enfrentándose con sus problemas personales, de grupo o de comunidad con el fin de permitirle resolver sus problemas personales o una situación de cambio personal.

Se recurre al Trabajo Social con grupos cuando se establece un diagnóstico sobre un conjunto de habilidades que son necesarias para afrontar posibilidades, retos o carencias que afectan a las personas a lo largo de su vida. Cuando dichas metas requieren, para su logro, las

aportaciones de la dinámica de grupos, es cuando el trabajador social recurre a esta metodología, y diseña el tipo de grupo adecuado a los objetivos propuestos.

El primer paso, pues, es el diagnóstico que realiza el trabajador social y a partir del cual diseña su intervención, define el grupo, lo pone en marcha y a lo largo de las diversas fases por las que se desenvuelve la vida del grupo evalúa si se alcanzan las metas establecidas.

El final de la experiencia grupal consiste siempre en la vuelta a la vida cotidiana, con nuevas habilidades y más información sobre uno mismo y sobre los demás. Se trata de enriquecer a las personas, de capacitarlas, para volver a su entorno natural.

La intervención grupal desde Trabajo Social aporta herramientas muy útiles a la hora de trabajar las redes y desarrollar un medio favorable para el usuario y su entorno próximo. Estas actuaciones tienen un carácter preventivo, asistencial y terapéutico, con el objetivo de favorecer la relación entre el usuario, su familia y la comunidad.

Existen diferentes grupos, atendiendo a las necesidades específicas de cada usuario. Según Aroca, Arocas, Cebrián, Maltés, Pasqual, Pérez, Poveda, Pradas, Rel, Rubio, Senent, Sevilla, Sospedra, Torres y Zafra (2010) la clasificación es la siguiente:

- **Grupos de psicoeducación familiar:** se conciben como un entorno de aprendizaje y facilitación en la educación de las familias; formándolas, orientándolas y asesorándolas. Se pretende apoyar y ayudar a que las familias aumenten su nivel de competencias, que

potencien sus capacidades específicas y adquieran estrategias específicas para afrontar su propio desarrollo y evolución

- **Grupos de ayuda mutua:** espacio destinado a posibilitar el contacto entre familias afectadas por la enfermedad mental, generando un clima de soporte emocional entre las mismas.

- **Talleres de Rehabilitación Psicosocial:** orientación laboral, integración en recursos comunitarios, ocio y tiempo libre, orientación en recursos sociales.

Según estas autoras, para el Trabajo Social de grupos las redes sociales son un elemento fundamental e indispensable, en donde el profesional tiene que conocer los recursos existentes, estudiando la idoneidad para el mismo. La coordinación es fundamental en estos casos, estableciéndose una conexión entre instituciones y profesionales.

Importancia de las redes sociales dentro de la perspectiva del Trabajo Social con grupos.

Desde esta perspectiva se puede afirmar que uno de los objetivos fundamentales a la hora de intervenir, en este caso con personas con enfermedad mental, es la de otorgar y fortalecer las herramientas necesarias para la adaptación al medio social y la correcta integración en un entorno cambiante. "El medio de relación grupal es constitutivo de la vida social, y en él se pueden alcanzar de forma adecuada las habilidades básicas requeridas para hacer frente a los diversos

problemas a los que se ve abocada cada persona en los avatares de su vida". Escuín (2012)

Gracias a las experiencias de grupo, los usuarios consiguen enfrentarse a sus diferentes problemáticas personales, con el objetivo final de mejorar su funcionamiento en la sociedad. Mediante este apoyo las personas obtienen un soporte emocional, información sobre los servicios y recursos existentes en su comunidad y aprender a solucionar situaciones amenazantes para ellos.

Las redes sociales ayudan a mitigar los sentimientos de soledad y abandono gracias a la presencia de familiares o miembros de la comunidad, favoreciendo la "reorientación de intereses, además de la creación y desarrollo de nuevas motivaciones". (Troncoso, Álvarez y Sepúlveda, 1995).

Para estos autores "a las redes sociales se le han atribuido efectos específicos de gran relevancia para la salud psíquica de los individuos, tales como: participar en la satisfacción de las necesidades de afiliación y pertenencia, mantenimiento y mejora de la identidad y la autoestima". Por todo lo mostrado anteriormente puede afirmarse que las patologías no tienen un desarrollo únicamente interno, o meramente personal, sino que se ve otra realidad relacionada con las "relaciones interpersonales que establece cada persona."

Existe un modelo de relación entre estructura social y salud mental que sostiene la relación directa entre dos niveles (Barrón y Sánchez, 2001). El primer nivel hace referencia a las experiencias sociales (alienación) y ambientales (estrés), como producto de la posición socioeconómica de las personas. En el segundo nivel pueden

observarse aspectos psicológicos y psicosociales, los cuáles, a través de las cuales dichas experiencias sociales y ambientales, se conectan con la salud y la enfermedad mental.

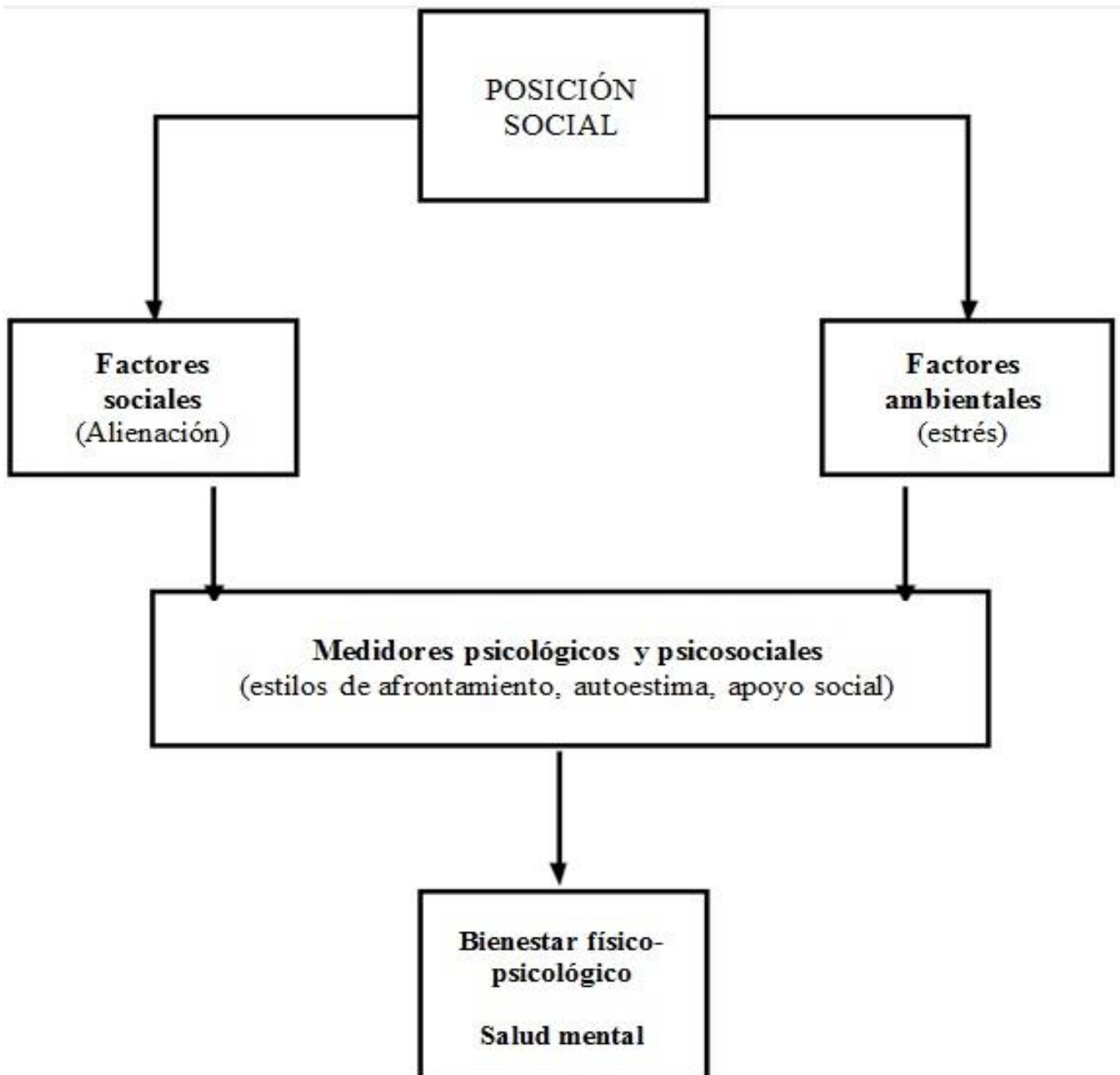


GRÁFICO 1 Modelo de relación entre estructura social y salud mental.

Al analizar este esquema se puede observar como de la interacción de los dos niveles antes descritos se deriva en una serie de medidores, tanto psicológicos, como psicosociales en donde se destaca el papel que cumple el apoyo social y la manera de afrontar las dificultades por parte del sujeto. En el último nivel se observan las consecuencias que afectan tanto al bienestar físico-psicológico, como al de salud mental.

METODOLOGÍA

Objetivo General

Conocer y descubrir los beneficios que aportan las actividades de ocio y tiempo libre a las personas con enfermedad mental.

Objetivos Específicos

- Conocer el perfil psicosocial de las personas que participan en actividades de tiempo libre.
- Contrastar experiencias de profesionales y usuarios acerca de las actividades de tiempo libre.
- Exponer la visión que tienen los usuarios que participan en estas actividades.
- Acercar la realidad del día a día de las personas con enfermedad mental, haciendo especial hincapié en el estigma social.
- Analizar las habilidades sociales y técnicas necesarias para dirigir estas actividades de manera más profesional posible
- Indagar sobre la oferta de actividades en relación al ocio y tiempo libre que ofrece Rey Ardid.
- Conocer el papel del voluntariado.

Cronograma

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Formulación problema							
Búsqueda bibliográfica							
Elaboración Marco Teórico							
Elaboración objetivos							
Contactos con entidad							
Recogida de datos							
Análisis de datos							
Conclusiones y evaluación							
Entrega							

Entorno

La investigación se realizará en Club Social Rey Ardid, dentro de las actividades de ocio y tiempo libre que se ofrecen.

Recursos

Para la realización de esta investigación se cuenta con una serie de recursos materiales, humanos y técnicos. En referencia a los medios humanos se cuenta con la colaboración de las disciplinas de Trabajo Social y Terapia Ocupacional. También se contará con dos voluntarias y una monitoria de tiempo libre.

Se utilizarán como medios técnicos una grabadora, un ordenador y un cuaderno de campo, y como medio material las

instalaciones del I.E.S Tiempos Modernos y las instalaciones de Club Social.

Técnicas

Se pretende conseguir un enfoque global que abarque las experiencias recogidas en el ámbito personal, profesional y del usuario.

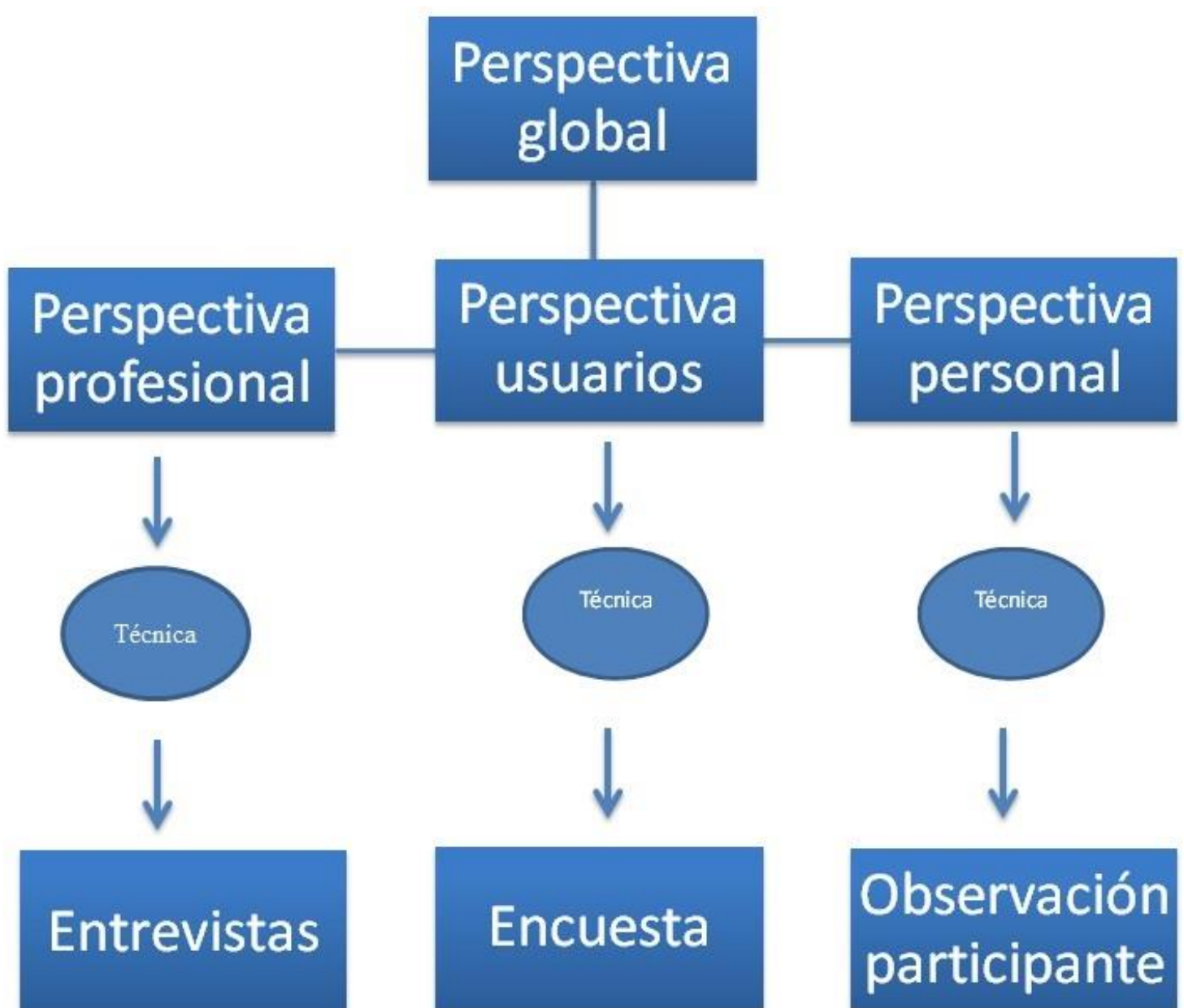


GRÁFICO 2. Esquema sobre la perspectiva adoptada en la investigación.

Entrevista

Se entrevistará a los/las profesionales del Centro de Día y Club Social (Trabajadores/as Sociales/ Terapeutas Ocupacionales) para conocer la realidad existente dentro del centro en relación a las actividades que se realizan y a las personas que participan en ellas. Con la realización de las entrevistas también se pretende conocer el papel que juega el educador dentro de estas actividades. Otro aspecto fundamental será investigar y descubrir de manera más clara y concreta el papel terapéutico del ocio y tiempo libre y cómo repercute en los usuarios.

Encuesta

Se pretende realizar una encuesta a los usuarios de Club Social para conocer su visión acerca de las actividades que realizan y de su nivel de satisfacción. La encuesta debe ser realizada de manera clara, resaltando los caracteres a valorar, utilizando un lenguaje claro y fácil de entender.

Observación participante

La recogida de datos se efectuará después de la realización de las actividades en las que se participe. A modo de cuaderno de campo, se apuntará la fecha y las observaciones más importantes.

La mayoría de anotaciones se efectuarán dentro del horario de la actividad, pero también se tendrán en cuenta días en donde halla reuniones formales o informales en donde puedan verse más

aspectos interesantes debido a la mayor participación de los demás voluntarios o profesionales.

Esta técnica se llevará a cabo en el I.E.S "Tiempos Modernos", centro de Enseñanza Secundaria y formación Profesional de Grado Superior.

ENTREVISTAS

Se entrevistará a los/las profesionales del Centro de Día y Club Social (Trabajadores/as Sociales/ Terapeutas Ocupacionales y voluntarios/as), junto con otros profesionales de otras entidades (Monitor de Tiempo Libre) para conocer la realidad existente dentro del centro en relación a las actividades que se realizan y a las personas que participan en ellas.

Con la realización de las entrevistas también se pretende conocer el papel que juega el educador dentro de estas actividades. Otro aspecto fundamental será investigar y descubrir de manera más clara y concreta el papel terapéutico del ocio y tiempo libre y cómo repercute en los usuarios.

Entrevista con la Trabajadora Social

OBJETIVOS:

- Conocer los beneficios que se consiguen con la realización de estas actividades
- Conocer el perfil de las personas que participan en estas actividades
- Saber qué les motiva para seguir acudiendo año tras año
- Qué habilidades debe tener la persona que imparte estas actividades
- Descubrir la evolución y las mejoras que han tenido las actividades de Club Social y cómo ha repercutido este aspecto en los usuarios

PREGUNTAS:

- ¿De qué manera repercuten las actividades de tiempo libre en los usuarios?
- ¿Qué beneficios obtienen?
- ¿Cuál es su motivación para seguir acudiendo al centro al año siguiente?
- ¿Qué habilidades necesita la persona responsable de la actividad?
- ¿Cómo ha evolucionado Club Social para satisfacer las nuevas demandas de los usuarios?

Entrevista Terapeuta Ocupacional

OBJETIVOS:

- Conocer el carácter ocupacional de las actividades de tiempo libre
- Descubrir los beneficios a nivel terapéutico de estas actividades.

PREGUNTAS:

- ¿Son terapéuticas las actividades de tiempo libre?
- A nivel terapéutico, ¿Cómo influyen en el usuario?

Entrevista voluntarias

OBJETIVOS:

- Motivación para el desarrollo de la actividad
- Saber si su actividad provoca algún efecto o sólo se realiza para ocupar un espacio de tiempo
- Conocer de qué forma su actividad repercute en los usuarios

PREGUNTAS:

- ¿Qué te motivó a participar como voluntaria en Club Social?
- ¿Crees que tu actividad tiene efectos beneficios?
- ¿Cuáles crees que son esos beneficios?

Monitora de tiempo libre.

OBJETIVOS:

- Motivación para el desarrollo de la actividad
- Saber si su actividad provoca algún efecto o sólo se realiza para ocupar un espacio de tiempo
- Conocer de qué forma su actividad repercute en los usuarios

PREGUNTAS:

- ¿Qué te motivó a participar como voluntaria en Club Social?
- ¿Crees que tu actividad tiene efectos beneficios?
- ¿Cuáles crees que son esos beneficios?

ANÁLISIS ENTREVISTAS

Entrevista Trabajadora Social

La entrevista fue realizada dentro de Club Social, en el despacho dónde la profesional desempeña sus funciones diarias.

El objetivo principal de la entrevista era conocer los beneficios que desde el punto de vista social, podían apreciarse dentro de las actividades de Tiempo Libre. Conocer la realidad de manos de la Trabajadora Social de Club Social permite considerar aspectos muy relevantes dentro del prisma social, fundamental dentro de la investigación. Sólo algunas profesiones, especialmente el Trabajo Social, pueden obtener esta mirada social.

Otro aspecto tratado en la entrevista fue tratar la evolución que ha tenido Club Social para atender a las nuevas demandas por parte de los usuarios. Por último, se trataron los temas referentes a la motivación de los usuarios y las habilidades necesarias que debe tener el responsable de las diferentes actividades que se realizan en el centro.

La primera parte de la entrevista estuvo destinada a las preguntas referentes a la relación entre las actividades de tiempo libre y los usuarios, resaltando los beneficios existentes dentro de la realización de estas actividades. Con la realización de estas actividades, los usuarios obtienen una serie de beneficios, a nivel físico (la mejora de su condición física en actividades deportivas, o la capacidad de relajación en actividades de descanso), pero sobre todo

es en el nivel social donde se encuentra la mayor parte de efectos beneficiosos.

Dentro de este nivel social se encuentran beneficios que van desde el ámbito ocupacional hasta el relacional. Haciendo referencia al ámbito ocupacional, podría decirse que con la realización de estas actividades los usuarios adquieren una ocupación dentro del horario de tardes. Con ello se evita la problemática de la ociosidad, proporcionando un espacio en donde poder practicar un ocio responsable y de calidad. Esto es fundamental para impedir el riesgo de que las personas usuarias hagan un mal uso de su tiempo libre, empleando ese tiempo en actividades que no reportan ningún beneficio o simplemente estén inactivos.

En el ámbito relacional, uno de los aspectos fundamentales es la ampliación de las redes sociales de los usuarios de estas actividades. Al compartir el tiempo con otras personas, los lazos de relación se van agrandando y fortaleciendo. Para que esto se desarrolle con éxito se realizan dinámicas para entrenar habilidades sociales y de comunicación que facilitan el fortalecimiento de estas redes sociales.

Otro aspecto fundamental es la comunicación sobre experiencias que realizan los usuarios sobre diferentes vivencias, que pueden ir desde comentar una noticia del periódico o transmitir la experiencia vivida al realizar una salida cultural. Todo lo comentado anteriormente sirve para romper las dinámicas de aislamiento que pueden darse en algunos usuarios. Con la participación en las actividades de Tiempo Libre pueden sobreponerse y establecer una nueva red social.

Los usuarios también reciben información sobre los distintos recursos de ocio o formativos comunitarios para que puedan hacer uso de ellos cuando se sientan preparados.

Otra parte de la entrevista estuvo destinada a la motivación de los usuarios para seguir en las actividades de Tiempo Libre al año siguiente. La razón fundamental radica en mantener aquellas actividades que han sido de su agrado durante el año, pero también pertenecer al grupo donde han estrechado lazos de amistad con sus compañeros. Otra razón que podría ser considerada reside en mantener aquellos beneficios reportados en la actividad el año anterior.

La labor de la persona responsable es fundamental, ya que juega un papel muy relevante a la hora de que la actividad consiga ser beneficiosa para el usuario. En las actividades de ocio participan monitores y voluntarios. Deben tener formalidad, compromiso y honestidad. También son necesarias habilidades sociales y de dinamización.

Dentro de la actividad es necesaria una serie de competencias, intrínsecas de la propia actividad. Si no las tiene puede incorporarse como apoyo dentro de la actividad. Un aspecto imprescindible es la comunicación de cualquier incidencia a la trabajadora social y cumplir con las normas de la fundación.

"En los últimos años se ha creado un espacio de una hora (de 19:00h a 20:00h) para que pueda dar la oportunidad a los usuarios para hablar con la Trabajadora Social para cualquier necesidad. De esta manera se mejora el orden en el centro y se evitan interrupciones del trabajo, a no ser que sea una información de extrema importancia".

El último aspecto tratado en la entrevista fue hacer una reseña sobre la evolución de Club Social había tenido para dar respuesta a las nuevas demandas de los usuarios dentro del Ocio y Tiempo Libre. Dentro de la institución se intentan satisfacer las demandas de los usuarios, pero también se deben cumplir los objetivos del recurso.

"En las reuniones con los usuarios se habla acerca de las necesidades y deseos de los mismos. Si desean una actividad en concreto y se valora de forma positiva, se intentan buscar los medios para llevarlas a cabo".

Desde hace 3 años hay una actividad en la que se muestran recursos comunitarios de ocio y formación para que puedan utilizarlos si se sienten preparados y, de esta forma, evitar cronicidad en el recurso. Se utiliza el voluntariado de los usuarios en otros programas diferentes al Club Social como herramienta de integración y normalización.

Entrevista terapeuta ocupacional

La entrevista se realizó en el Centro de Rehabilitación y Apoyo Psicosocial de Rey Ardid (por las tardes este centro es Club Social) en el despacho de la profesional. El objetivo principal de la entrevista era conocer los beneficios de las actividades de Ocio y Tiempo Libre desde el punto de vista terapéutico. Esta disciplina que entiende que la *"ocupación es parte del proceso de rehabilitación"*.

Las actividades de Tiempo Libre tienen un carácter rehabilitador y terapéutico que en algunos casos no son valorados por la sociedad. *"A veces las actividades de tiempo libre no se consideran dentro del proceso rehabilitador, la sociedad interpreta que están realizando actividades sin un objetivo, sólo por pasar el tiempo"*.

"¿Qué es importante a la hora de plantear las actividades de ocio de tiempo libre?: el tipo de actividad que vamos a realizar adaptado a las características, mostrando una actitud positiva". Habrá que tener unos recursos humanos y materias adecuados evitar las posibles barreras, casi siempre psicológicas, aunque puede haber barreras físicas (sobrepeso). Siempre teniendo en cuenta un ocio inclusivo, es decir, intentar realizar la actividad junto con personas que no tienen discapacidad".

Es imprescindible plantear actividades adaptadas a las características particulares de cada individuo, atendiendo a las necesidades que se demanden y a los objetivos propuestos en cada actividad.

Objetivos terapéuticos a conseguir con las actividades de Tiempo Libre:

- Falta de Motivación.
- Acumulación de experiencias de fracaso previas.
- Déficits cognitivos
- Problemas de interrelación social.
- Miedo al rechazo.
- Falta de iniciativa.
- General: Síntomas negativos

Entrevista voluntarias Club Social

La entrevista fue realizada a dos voluntarias que participan en Rey Ardid. Por motivos de disponibilidad, una de las entrevistas fue realizada a distancia mediante Internet. En estas entrevistas el motivo fundamental es conocer el punto de vista de las personas que son directamente responsables de las actividades que realizan los usuarios de Club Social, sobre qué beneficios tienen sus actividades y en segundo grado, que les motiva a seguir con su actividad.

En relación a los aspectos motivacionales, la razón principal radica en la inversión de tiempo ayudando a los demás por medio de las actividades de Ocio y Tiempo Libre, con el objetivo de que disfruten el máximo de su Tiempo Libre.

"La razón por la cual soy voluntaria en Club Social es porque quería invertir parte de mi tiempo en ayudar a los demás, y realizar actividades de ocio y tiempo libre es una forma de ayudar a la gente y hacer que disfruten de su tiempo libre lo máximo posible."

Otro motivo fundamental es la posibilidad de poder conocer de manera más exhaustiva el colectivo con el que en un futuro el voluntario/a trabajará.

"Decidí comenzar como voluntaria en el club social para conocer mejor el colectivo con el que quiero trabajar en un futuro."

"Reforzamos el valor de la empatía y nos reímos mucho, que es lo más beneficioso de todo".

En cuanto a los efectos beneficiosos de su actividad en los usuarios, hay que destacar el carácter físico, mental y social. En las diferentes actividades aprenden a expresar sus sentimientos y emociones, a la vez que adquieren habilidades sociales relacionándose con los demás y vencer la vergüenza. Un factor determinante es trabajar con la empatía y la sonrisa, gran vehículo de expresión.

Por otro lado también es importante el fomento de la autonomía personal en actividades básicas del día a día de los usuarios.

"Están reforzando su autonomía mediante el trabajo de una actividad básica diaria. Además refuerzan el sentimiento de grupo y necesitan trabajar en conjunto para que las recetas se lleven a cabo satisfactoriamente".

Entrevista monitora de Tiempo Libre

La entrevista fue realizada una monitora de Tiempo Libre para conocer de primera mano la visión de una profesional que puede observar la evolución en la realidad de los usuarios con los que

trabaja, dentro del ámbito de la discapacidad intelectual. Se trataron los mismos aspectos que en la entrevista a las voluntarias de Club Social, con una primera parte destinada al componente motivacional y la segunda parte destinada a los efectos de la actividad en los participantes.

En cuanto a la motivación, habría que destacar el carácter formativo que se adquiere al trabajar con estas personas. Otro aspecto importante es el poder compartir su tiempo libre en actividades que requieren una relación de confianza entre monitor-usuario.

"Me gusta tratar y formarme sobre todo en el ámbito de la discapacidad intelectual, poder realizar talleres con ellos y pertenecer al mundo del tiempo libre"

Al tratar el tema de los beneficios que se obtienen en las actividades, se destaca el papel relacional en cuanto al fortalecimiento de las redes sociales y creación de nuevos vínculos. El componente educativo también es fundamental con la mejora de la autonomía personal. Por último hay que mencionar la mejora en los niveles físicos de los participantes en actividades deportivas.

ENCUESTA

La encuesta se realizó en el centro Club Social en la primera semana del mes de mayo de 2014, iniciándose el día 6 y terminando el día 14 con la recogida de los resultados. Para llevar a cabo esta técnica, se contactó con la Trabajadora Social responsable del recurso con la idea de mostrar el formulario que se iba a pasar a los usuarios. Después de recibir el visto bueno, se contactó con los equipos de voluntarios responsables de las diferentes actividades para pedir su colaboración. Se distribuyeron 50 encuestas.

En la encuesta se reflejan dos partes:

- En la primera aparecen los datos referentes a la identificación apareciendo únicamente edad, sexo y actividad en la que se participa. Debido al carácter anónimo de la encuesta el nombre y apellidos no deben ser mostrados. También se hace mención a cuestiones sobre satisfacción con las actividades realizadas y posibles mejoras.
- La segunda parte se centra en analizar los beneficios que se obtienen al realizar las diferentes actividades de ocio y tiempo libre en Club Social. Estas actividades se dividen en tres ámbitos: ámbito referente al bienestar físico, ámbito formativo/educativo y ámbito social/relacional. La forma en que se midieron estas variables consistió en mostrar varias frases y los usuarios indicaban su nivel de discrepancia o por el contrario complicidad.

Diseño de la encuesta:

Parte 1

DATOS DE
IDENTIFICACIÓN

SATISFACCIÓN
ACTIVIDADES

Parte 2

CUESTIONES SOBRE LOS
BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES
DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

RESULTADOS

De las 50 encuestas entregadas, se recogieron 26 para el análisis. De entre todas ellas la distribución por sexos fue de un 65 % en hombres y un 35% mujeres. El promedio de la edad de los participantes fue de 41,68 años.

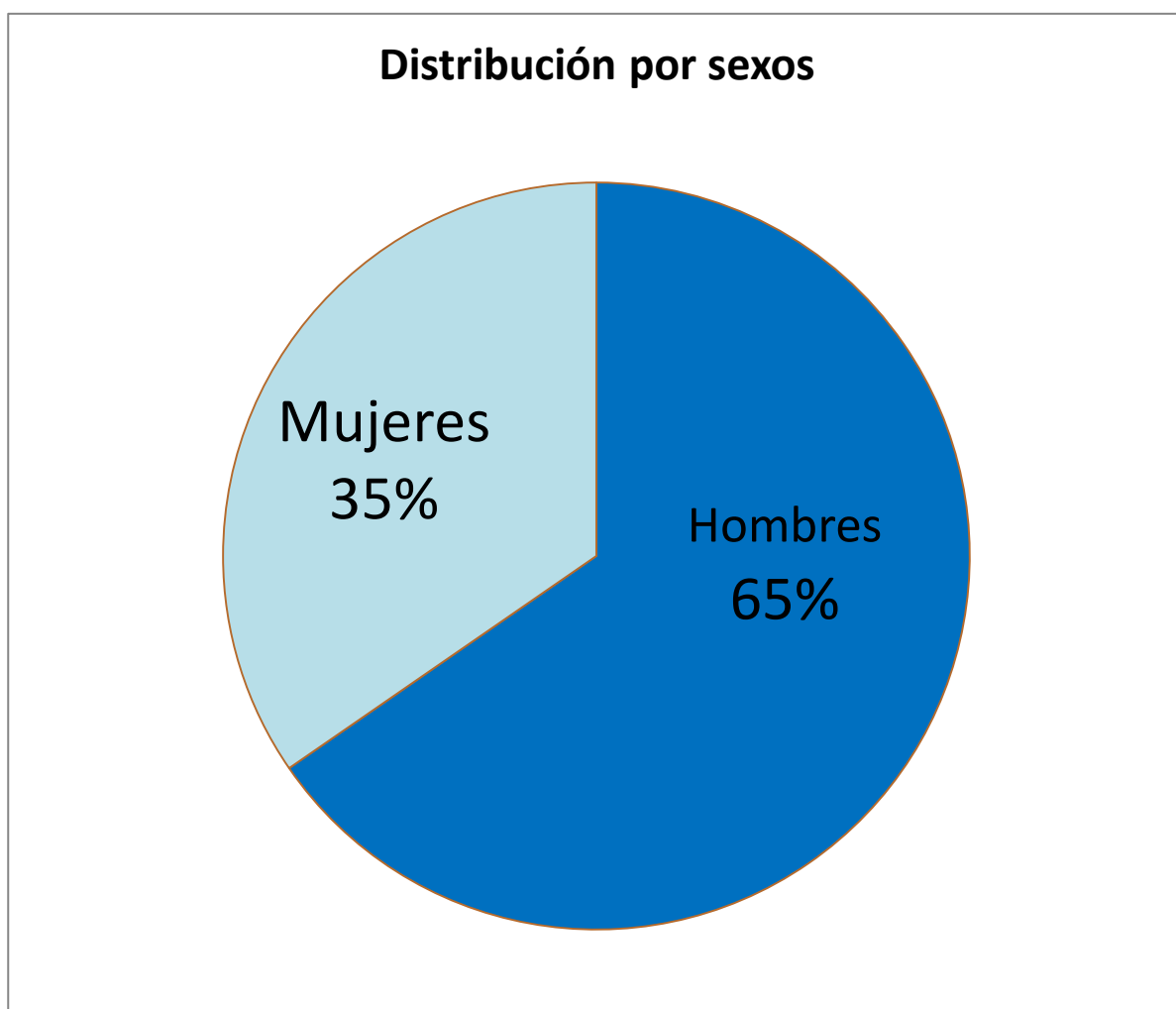


GRÁFICO 3. Distribución por sexos

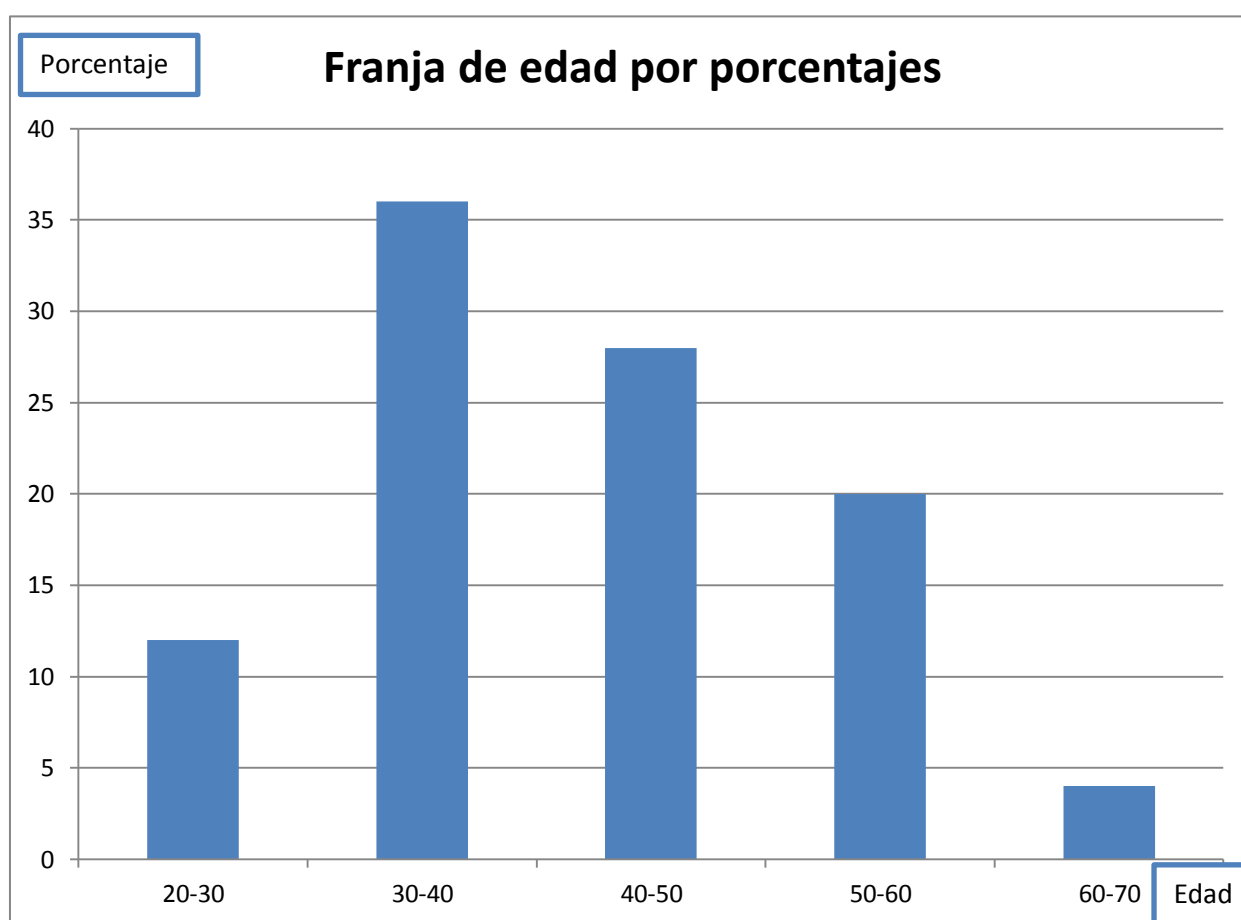


GRÁFICO 4. Distribución por edades

A continuación se muestran los resultados obtenidos de la segunda parte de las encuestas.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Sano y fuerte	14	6	6		
Más activo	13	12	1		
Me divierto más	12	8	6		
Más útil	11	11	4		
Mejor relación con los compañeros	9	13	3	1	
más amistades	9	11	6		
Menos aburrimiento	9	10	5	1	
Desconecto de los problemas	9	10	6	2	
Mejor relación con la familia	11	9	6		
Mayor relajación	12	8	5	1	
Mayor creatividad	8	12	6		
Descubrir nuevos lugares	5	15	5	1	
Mejor humor	8	13	5		
Mejor manejo nuevas tecnologías	7	6	9	4	
Aprender a cuidar el material	11	11	4		
Total respuestas					
	25				

TABLA 1. Resultados encuesta

Puede observarse como en la mayor parte de las respuestas predomina un nivel de acuerdo alto en relación a las diferentes frases que se exponen sobre los beneficios que pueden reportar las actividades de ocio y tiempo libre. En algunas actividades hay marcas negativas sobre todo debido a la utilización de las nuevas tecnologías de la información que, en actividades como por ejemplo deporte, es imposible utilizar.

Los beneficios mejor valorados hacen referencia a mayores índices de actividad, ligado a la falta de aburrimiento. El componente relacional también cobra una gran importancia sobre todo a la hora de establecer vínculos con sus compañeros y establecer nuevas amistades. El ámbito formativo y educativo tiene su protagonismo a la hora de valorar la creatividad y el manejo y cuidado de los materiales de trabajo.

En la siguiente página se muestra un gráfico referente a las actividades mejor valoradas por los usuarios en la encuesta. El criterio para elaborar el gráfico se ha basado en hacer una clasificación en base al porcentaje de respuestas mejor valoradas (muy de acuerdo). Siguiendo un orden de mayor a menor, se puede apreciar que en la primera posición se sitúa la afirmación "Me siento más sano y fuerte", le siguen "me siento más activo" y "me divierto más". En último lugar se encuentra el descubrimiento de nuevos lugares y el mejor manejo de la tecnología.

Al hacer un análisis sobre el proceso de realización de la encuesta y posterior recogida de los datos, hay que señalar que se buscó la mayor comprensión por parte de los participantes a la hora de contestar a las diferentes preguntas. Un aspecto muy positivo que facilitó la obtención de los datos fue la completa disponibilidad por

parte de los voluntarios de las demás actividades y de la responsable de Club Social.

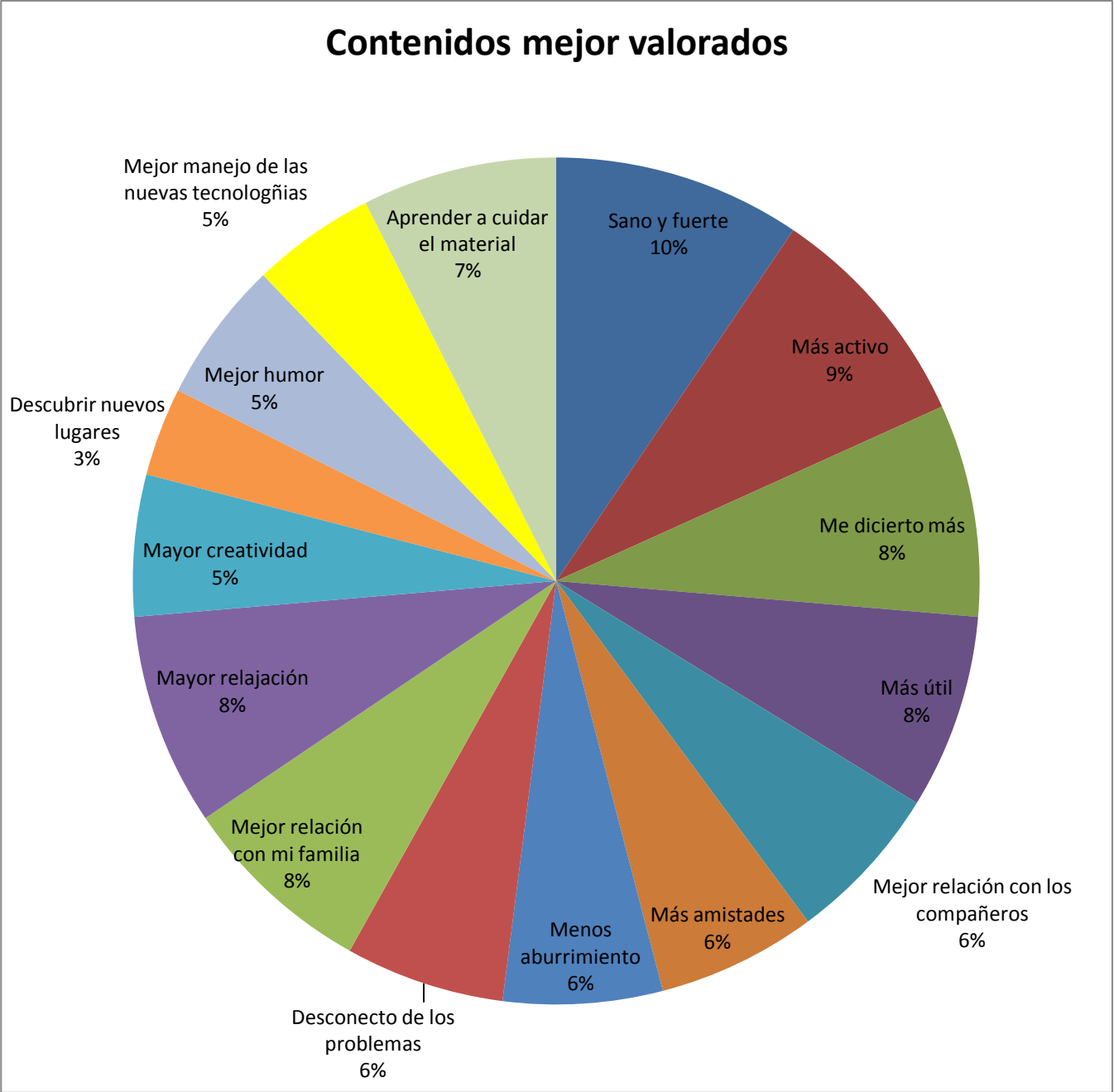


GRÁFICO 5. Distribución de respuestas valoradas

OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Esta técnica se llevó a cabo durante todos los meses que abarca la realización de la investigación, ya que el estudiante es voluntario de la fundación Rey Ardid desde el año 2012. La actividad objeto de estudio fue "Deporte", realizada en el pabellón polideportivo del colegio I.E.S "Tiempos Modernos", cedido a Rey Ardid durante un hora a la semana.

Con la realización de esta técnica se pretende extraer las experiencias de los participantes en relación al Ocio y Tiempo Libre, para posteriormente analizar los beneficios que estas actividades reportan a los usuarios. La participación cobra un significado de suma importancia, ya que es necesario que el observador, que en este caso es el monitor de la actividad, implique a los participantes en la realización de las actividades.

Por parte del observador se adoptó un rol activo dentro de la dinamización de las diferentes actividades para integrar e implicar a todo el grupo, atendiendo a las interacciones de cada miembro con el grupo, así como el análisis de la evolución de cada usuario desde el comienzo del estudio, hasta la finalización del mismo. Dentro de las anotaciones se reflejó los detalles, sucesos y eventos más destacables en todo lo referente al ámbito social-relacional de los participantes.

Dentro del desarrollo de las dinámicas grupales, el observador forma parte del grupo que está siendo analizado, ocultando al grupo su carácter de investigador para poder desarrollar la actividad con normalidad sin interrumpir las diferentes dinámicas. Se tuvo mucho

cuidado a la hora de establecer la objetividad dentro del desarrollo de la técnica, ya que al formar parte del grupo, pueden aparecer ciertos niveles subjetivos al ser también la persona que dinamiza la actividad.

Antes de proceder con la técnica, se realizó un conocimiento previo sobre las necesidades y rasgos culturales del grupo y de cada usuario, analizando los elementos que definen el día a día cotidiano (rutinas, interacciones sociales, etc.)

Dentro del diario de campo se recogerán estos aspectos:

- Lugar
- Fecha
- Participantes
- Descripción de la sesión
- Análisis y reflexión
- Comentarios y tareas pendientes

Finalmente se realizará una sesión final donde se evaluará cómo se ha desarrollado la actividad a lo largo de las semanas, destacando aspectos a mejorar, la labor del educador y los beneficios que han obtenido con la realización de la actividad.

RESULTADOS

La población objeto de estudio fue el grupo de usuarios participantes en la actividad. Su número oscilaba alrededor de 10 personas. Las anotaciones pertinentes fueron recogidas en un cuaderno de campo al final de cada sesión. En esta actividad el alumno evaluó los mismos conceptos recogidos en la encuesta: ámbito formativo/educativo, relacional/social y bienestar físico.

Los beneficios más destacables se encuentran dentro del área de bienestar físico, en donde los usuarios van desarrollando habilidades motrices con cada nueva sesión. Algunas sesiones están enfocadas a mantener el tono muscular, otras a estirar los mantener las articulaciones en buen estado.

Otro aspecto importante dentro desde ámbito es el cuidado de la higiene. En cada sesión los usuarios aprenden a utilizar un determinado equipo de deporte adecuado a la actividad. Al finalizar la sesión los alumnos adquieren el hábito de cambiarse de ropa y lavarse para estar correctamente aseados después del esfuerzo físico.

En el ámbito relacionado con la educación y formación, los usuarios descubren nuevas formas de hacer deporte de manera original y creativa. Adquieren nuevas rutinas de pensamiento al establecer dinámicas de juegos con normas y reglas para que en poco tiempo asimilen el contenido y lo pongan en práctica.

Aunque a simple vista parezca que el componente físico es el que más protagonismo tiene, el componente relacional y social también tiene gran relevancia. Las conexiones sociales y amistades

que se establecen dentro de la actividad fomentan la cohesión grupal. En este aspecto se realizan varias dinámicas de cooperación para que los usuarios establezcan nuevas relaciones con personas que en su día a día no exista tanta relación.

Puede observarse una clara evolución positiva en todos los participantes hacia mejores niveles de socialización e integración dentro del grupo, así como una mejora del ánimo después de cada sesión, como al finalizar la actividad.

En la sesión final donde se evaluó el desarrollo de la actividad a lo largo del año, los participantes mostraron una valoración satisfactoria, resaltando las nuevas relaciones conseguidas y la decisión de continuar con la actividad a la siguiente temporada en Septiembre.

La pertenencia al grupo ha ido evolucionando de menos a más en el último tramo de la actividad, observándose un desarrollo en la cohesión grupal, destacando la integración de nuevos participantes de manera satisfactoria, a la vez que los participantes que llevan más tiempo en la actividad desean continuar sin apreciar un desgaste en su motivación a la hora de afrontar otro nuevo año.

CONCLUSIONES

Al repasar el proceso de evolución del trabajo cabe destacar que se han cumplido todos los plazos previstos dentro de la planificación elaborada al principio de la investigación. A la hora de realizar la investigación se ha contado con el gran apoyo de la entidad Rey Ardid que ha facilitado en todo momento la obtención de los datos necesarios para los diferentes apartados.

Las técnicas que se han utilizado han cumplido con los objetivos propuestos y han apartado gran cantidad de material de apoyo para descubrir los beneficios de las actividades de Ocio y Tiempo Libre. Haciendo un repaso detallado del aporte de cada técnica a la investigación, se podría decir que todas han estado al mismo nivel a la hora de contribuir al objetivo general de la investigación.

La entrevista se centraba más en el punto de vista de los profesionales que trabajan en el día a día de las personas con enfermedad mental. El trabajo se ha enriquecido de la experiencia personal de estos profesionales, no sólo dentro del campo de la investigación, sino del propio alumno, otorgándole una visión realista sobre el ámbito de la salud mental. Con las entrevistas se buscaba conseguir un contraste al recabar información de profesionales ya experimentados, como la realizada a la Trabajadora Social y a la Terapeuta Ocupacional, y con menos experiencia como la que se llevó a cabo con voluntarios y monitores de tiempo libre.

La encuesta se elaboró con el propósito de conseguir la perspectiva de los usuarios que participaban dentro de las actividades de Club social de Rey Ardid, si bien es cierto que se recibieron la

mitad de cuestionarios de los entregados (26 de 50), los datos recogidos supusieron un gran avance dentro de la investigación. Cabe destacar que se recogieron solo la mitad debido al establecimiento de plazos dentro de la investigación, ya que una vez terminado el proceso de recogida, se recibieron algunos más rellenos unos días después. La colaboración de los voluntarios fue fundamental para llevar a cabo la tarea de puesta en marcha y recogida.

En cuanto a la observación participante hay que destacar el gran enriquecimiento personal que supuso realizar esta técnica debido a la gran cantidad de datos obtenidos de primera mano. El poder observar personalmente todo lo que rodea el contexto social de los usuarios, destacando el apartado referente a las relaciones sociales, supuso un gran avance en la investigación, pero también un gran avance a nivel personal y profesional.

Las tres técnicas escogidas han establecido la base sobre la cual se ha reforzado la idea central de la investigación: descubrir el beneficio de las actividades de Ocio y Tiempo Libre. Más allá de lo relacionado con la investigación, el llevar a cabo estas técnicas ha supuesto un gran avance a nivel personal, como a nivel profesional, pudiendo comprender el entorno de las personas objeto de la investigación de una manera amplia, combinando los aspectos particulares y generales que configuran su día a día, tanto los referentes a problemáticas, como a elementos positivos que son fuente de motivación.

La disciplina del Trabajo Social no se ha alejado de la investigación, siendo un pilar fundamental en todo lo referente a las interacciones sociales que surgen en el entorno social de las personas con enfermedad mental. Hay que destacar el papel que cumplen las

redes sociales en la vida diaria de estas personas, siendo fuente de apoyo que las sostiene y ayuda a mejorar su calidad de vida.

El Trabajo Social con Grupos aporta una serie de herramientas, indispensables a la hora de intervenir con estas personas desde el Tiempo Libre. El objetivo de estas actividades no es el cumplimiento de las mismas simplemente, sino que va más allá. Con la participación en las dinámicas se consigue que interactúen unos con otros, abriendo el amplio abanico de posibilidades que ofrece el poder relacionarse y establecer un punto sobre el cuál el usuario mejora su situación. Todo ello contribuye a tejer una red de apoyo social a nivel familiar, profesional-usuario y entre los compañeros.

La enfermedad mental es una realidad que actualmente ocupa gran protagonismo dentro de la intervención social. Esta situación ha sido posible debido al cambio que ha experimentado sociedad, aceptando paulatinamente al colectivo de personas con enfermedad mental como miembros con derecho. No hay que olvidar el papel fundamental de las organizaciones que trabajan con enfermedad mental, cuya intervención es primordial a la hora de ofrecer a estas personas la atención que necesitan.

Dentro de la intervención, en este trabajo se ha especificado con detenimiento todo lo relacionado con las actividades de Ocio y Tiempo Libre. Muchas veces sólo se tiene en consideración el carácter lúdico, sin ver más allá, sin poder descubrir que dentro de estas actividades residen unos beneficios que son fundamentales en la vida diaria de la persona y que sin ellos las posibilidades de integración se ven mermadas.

Las actividades de Ocio y Tiempo Libre facilitan la integración del individuo en el contexto donde se desarrolla, por ello la sociedad

es parte fundamental dentro de este proceso integrador. Con la participación en estas actividades, la persona da a la sociedad una imagen normalizada de su realidad personal, contribuyendo a la destrucción del estigma social que sufre este colectivo. El estigma social dificulta la integración de las personas con enfermedad mental, postergándoles a un segundo plano sin poder participar plenamente en la sociedad. Con estas actividades se da valor a la persona y dignifica su condición de ciudadano.

No sólo se trata de que el individuo se integre en la sociedad, sino que esta integración debe ser bidireccional. La sociedad debe integrar a este colectivo, eliminando prejuicios y estereotipos. En este aspecto, las actividades de Ocio y Tiempo Libre cumplen esa función bidireccional, integrando a la persona en sociedad, pero también mostrando a la sociedad el potencial de este colectivo para eliminar cualquier barrera que dificulte su participación.

Se debe destacar el papel rehabilitador que cumplen estas actividades, contribuyendo a la estabilidad psicosocial del individuo. Al romper las dinámicas de aislamiento social, la persona adquiere herramientas que le permiten llevar una vida normalizada, sirviendo de apoyo para poder superar los posibles efectos de su enfermedad. La soledad puede ser un motivo de recaída, pero con la participación y el establecimiento de nuevas redes de apoyo puede ser superado y significar un avance positivo en el desarrollo de su enfermedad.

Junto al carácter rehabilitador, el papel terapéutico también cobra gran significado para estas personas. Las personas con enfermedad mental se enfrentan a experiencias pasadas negativas, sobre todo en lo que a aspectos relacionales se refiere. Por ello es fundamental que las actividades de Ocio y tiempo libre se adapten a las necesidades individuales de cada individuo para poder otorgar las

herramientas necesarias para superar esas experiencias negativas previas y afronten su presente sin temor al rechazo ni a la exclusión.

Dentro de este trabajo se ha querido plasmar la realidad interna y externa de las personas con enfermedad mental, en donde los resultados han sido similares. Las respuestas por parte de los profesionales y de los usuarios han ido en la misma línea. Ambos subrayan el protagonismo del carácter social y relacional de las actividades de Tiempo Libre, situando esta realidad por encima del carácter más superficial, en donde se encontrarían los beneficios a nivel físico.

Por tanto se debe decir que las actividades de Ocio y Tiempo Libre reportan grandes beneficios a las personas que participan en ellas. Estos beneficios podrían clasificarse en tres ámbitos: físico, formativo/educativo y relacional/social. En el primer nivel referente al bienestar físico se sitúan las mejoras en la condición física y mayores niveles de actividad, con un gran descenso de los niveles de aburrimiento.

En referencia al nivel formativo/educativo, destacan las competencias adquiridas en las diferentes actividades ofertadas, sobre todo en lo referente a la autonomía personal en su contexto más habitual. Estas competencias incrementan sus habilidades y otorgan unas herramientas fundamentales para poder manejarse con suficiente independencia en su día a día. También es importante el respeto que adquieren por el cuidado del entorno en donde realizan la actividad, adquiriendo pautas de mantenimiento de las herramientas y materiales que utilizan.

En el nivel relacional/social es sin duda en donde se encuentran más beneficios. Los participantes aprenden a establecer

nuevas redes de apoyo y a mantenerlas en el tiempo. Adquieren habilidades sociales para resolver conflictos en las diferentes situaciones que pueden surgir en el día a día. Establecen mejores vínculos afectivos con sus compañeros. Como consecuencia de ello puede apreciarse que al participar en estas actividades las redes de apoyo aumentan y se vuelven más estables.

La autoestima se convierte en pilar fundamental dentro del proceso social, convirtiéndose en pieza clave para romper las dinámicas de estigmatización social. Cuando la sociedad aparta a estas personas, provoca un gran descenso en los niveles de autopercepción positiva de la persona, lo que dificulta en gran medida la relación con el resto de personas, y por consiguiente, su integración en la sociedad.

Se debe destacar este último nivel social porque es el que atañe tanto al individuo como a la comunidad, ya que se pone de manifiesto la necesidad de responder a las demandas de integración e igualdad. Al realizar las actividades dentro de un entorno comunitario, la persona puede integrarse en un entorno cotidiano, en donde tiene que desenvolverse en su día a día.

En lo referente a la experiencia personal del alumno, se debe destacar la gran cantidad de conocimientos y experiencias adquiridas a lo largo de todo el proceso de elaboración y desarrollo de la investigación. La primera fase del proyecto estaba enfocada al conocimiento y establecimiento del corpus teórico sobre el que se sostiene la investigación. Conocer los aspectos que configuran el día a día de las personas con enfermedad mental ha sido fundamental para comprender su realidad y posteriormente establecer las técnicas apropiadas para recoger la información de manera más exhaustiva posible.

Antes de comenzar la investigación, el alumno tenía una idea general de lo que era la enfermedad mental, sobre todo aportada por los conocimientos en las asignaturas de años anteriores y su experiencia como voluntario. Con la elaboración de la investigación se ha podido acceder a un nivel de conocimiento aún más específico, sobre todo en relación con las tipologías existentes de enfermedad mental y los efectos de cada una de ellas.

Dentro de la parte teórica de la investigación, hay un elemento que ha sido fuente de reflexión por parte del alumno. Este elemento se refiere al estigma social que sufren estas personas a lo largo de su vida por parte de la sociedad. El papel de los profesionales es fundamental para romper las dinámicas de aislamiento y poder otorgar elementos de apoyo para estas personas para fomentar su integración y participación plena en su vida cotidiana.

En lo que concierne al cumplimiento de objetivos, el objetivo general se ha cumplido muy satisfactoriamente. No sólo se ha conocido los beneficios que aportan las actividades de Ocio y Tiempo Libre, sino que, se ha profundizado en estos beneficios, descubriendo un mayor número de lo que en principio al comenzar la investigación el alumno creía conocer.

Analizando uno a uno el cumplimiento de los objetivos específicos, en lo referente a conocer el perfil psicosocial de las personas que participan en actividades de Ocio y Tiempo Libre, gracias a la labor de conocimiento de la población objeto de estudio, se ha desarrollado un conocimiento sobre las características tanto a nivel psicológico-mental, como a nivel social.

Otro de los objetivos específicos era el de contrastar experiencias de profesionales y usuarios acerca de las actividades de tiempo libre. Este objetivo pudo ser cumplido debido a la utilización de las técnicas descritas anteriormente. En un principio cuando se elaboraron los objetivos por primera vez en la fase de diseño de la investigación, solo se contaba con contrastar experiencias de profesionales y usuarios, pero con la técnica de la observación participante, una nueva perspectiva referente a la personal del propio investigador apareció plasmada. El contraste entre todas perspectivas ha desarrollado un campo de visión completo pudiendo analizar la realidad por todos los prismas posibles.

El siguiente objetivo mantiene una estrecha relación con el anterior descrito anteriormente: "exponer la visión que tienen los usuarios que participan en estas actividades". En la primera parte de la encuesta existe un apartado para que los usuarios de las actividades de tiempo libre expongan su opinión sobre el servicio prestado, junto con la labor del profesional.

Otro de los objetivos específicos propuestos era el de analizar las habilidades sociales y técnicas necesarias para dirigir estas actividades de manera más profesional posible. Por medio de la entrevista a los profesionales se pudo conocer qué habilidades eran necesarias para realizar una correcta intervención con los usuarios. En este aspecto las habilidades sociales cobran un protagonismo esencial a la hora de servir como herramientas indispensables para el profesional.

Conocer el papel del voluntariado es otro de los objetivos planteados. Utilizando la técnica de la entrevista se consiguió obtener un punto de vista externo al del propio investigador sobre el papel que cumple el voluntario dentro de la entidad Rey Ardid

concretamente y qué motivaciones persigue. De acuerdo con los resultados, el voluntario es una persona motivada por el deseo de prestar un servicio a la sociedad, unido a una oportunidad de formarse en un campo específico de intervención como es la enfermedad mental.

En relación a la entidad, el objetivo de indagar sobre la oferta de actividades en relación al ocio y tiempo libre que ofrece Rey Ardid, se cumplió muy satisfactoriamente al conocer el programa de voluntariado de la entidad y al ser voluntario de la misma, estar dentro del proceso de actuación de las actividades que se llevan a cabo.

El último de los objetivos es quizá el más abstracto y difícil de conseguir: acercar la realidad del día a día de las personas con enfermedad mental, haciendo especial hincapié en el estigma social. Con la realización de esta investigación se ha querido plasmar la realidad de estas personas, destacando su interacción con la sociedad. Al ir descubriendo diferentes aspectos sociales de la enfermedad, el alumno se encontró con el estigma social, un elemento fundamental dentro de la integración de estas personas que no debe olvidarse. La intervención con las personas es fundamental, pero también lo es la intervención con la sociedad, realizando una gran labor de concienciación social.

La realización de este trabajo ha permitido descubrir una realidad infinitamente más compleja de lo que en un principio el estudiante entendía por actividades de Ocio y Tiempo Libre. Dentro de estas actividades reside un componente social que va mucho más allá del concepto de ocupar el tiempo.

Las actividades de Ocio y Tiempo Libre no son un complemento, sino parte fundamental dentro del proceso terapéutico, rehabilitador e integrador de la persona con enfermedad mental, en donde el usuario no es el único beneficiario, sino que enriquece a la comunidad, poniendo sobre la mesa el potencial de estas personas, convirtiéndose en herramienta fundamental para la cohesión social.

BIBLIOGRAFÍA

Arnaiz, A. y Uriarte, J. (2006). Estigma y enfermedad mental. *Norte de salud mental* nº 26, pág. 49–59.

Aroca, Arocas, Cebrián, Maltés, Pasqual, Pérez, Poveda, Pradas, Rel, Rubio, Senent, Sevilla, Sospedra, Torres y Zafra (2010). Intervención del/la trabajador/a social en las unidades de apoyo de salud mental. *Generalitat Valenciana*.

Becoña, E. y Lorenzo, M. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para el trastorno bipolar. *Psicothema*. Vol. 13, nº 3, pp. 511-522.

Castán, C. (2001). Ocio y tiempo libre en salud mental. Necesidades y recursos a tener en cuenta para su desarrollo. Conferencia realizada en el marco de las jornadas organizadas por FEALES (Federación de Asociaciones de Familiares de Enfermos Mentales) Madrid.

Carballeda, A. (2012). La intervención del Trabajo social en el campo de la salud Mental. Algunos interrogantes y perspectivas. *Revista Margen*.

De Roda, A. B. L., & Moreno, E. S. (2001). Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema*, 13(1), 17-23.

Escuín Teresa, (2012) Trabajo Social con Grupos. Apuntes asignatura curso Trabajo Social con grupos. Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo. Universidad de Zaragoza. Sin publicar.

Fernández, M. y Díaz, M. (2001). Relación entre estrategias de afrontamiento, síndromes clínicos y trastornos de personalidad en pacientes esquizofrénicos crónicos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Volumen 6. Número 2, 129-135.

Garcés Trullenque, E.M^a. (2010) El trabajo social en salud mental. *Cuadernos de Trabajo Social*, (23), 333-352. Universidad de Zaragoza

Galán, F., Domínguez, M., Cervera, E., Garcés, E., Pinilla, M. (1999). El ocio y tiempo libre como proceso de integración social de personas con enfermedad mental. *Trabajo social y salud*. Nº 32, págs.361-367. Zaragoza

Holmgren, D., Lermenda, V., Cortés, C., Cárdenas, I., Aguirre, K. y Valenzuela, k., (2005). Family disruption in bipolar disorder (Alteración del funcionamiento familiar en el trastorno bipolar). *Revista Chilena Neuro-Psiquiátrica* 43.

Munné, F. y Codina, N. (1996). Psicología Social del Ocio y del tiempo Libre. *McGrawHill*. Madrid.

Orviz García, Gómez Pérez, Grande de Lucas, y González Cases (2003). Ocio y rehabilitación. Estudio de la utilización del tiempo libre en personas con problemas psiquiátricos crónicos. *Intervención Psicosocial*. Vol. 12 N.º 1- Págs. 113-124

Pardo, V. (2005). Trastornos cognitivos en la esquizofrenia, *Revista Psiquiátrica Uruguay* (1):71-83.

Pérez Álvarez, M. y García Montes, M. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión. *Psicothema Vol. 13, nº 3, pp. 493-510*

Plan Estratégico 2002-2010 de atención a la Salud Mental en la Comunidad Autónoma de Aragón. DIRECCIÓN DEL PLAN: Alberto Larraz Vileta Consejero de Salud, Consumo y Servicios Sociales Luis Ignacio Gómez López Director General de Planificación y Aseguramiento Alfonso Vicente Barra Gerente del Servicio Aragonés de Salud. ELABORACIÓN Y REDACCIÓN: Juan Francisco Burillo Jiménez Gabinete del Consejero de Salud, Consumo y Servicios Sociales María José Amorín Calzada Dirección General de Planificación y Aseguramiento.

Programa de Voluntariado de Rey Ardid (s.f.), recuperado el 4 de febrero de 2014, de <http://www.reyardid.org/contenido/rey-ardid>

Troncoso, M., Alvarez, C., & Sepúlveda, R. (1995). Redes sociales, salud mental y esquizofrenia: una revisión del tema. *Rev. Psiquiatría (Santiago de Chile)*, 12(3-4), 163-72.

WEBGRAFÍA

Presentación Rey Ardid (s.f.), recuperado el 4 de febrero de 2014, de <http://www.reyardid.org/>

Confederación FEAFES, (s.f.), recuperado el 4 de febrero de 2014, de <http://feafes.org/presentacion-de-la-confederacion-feafes/>

Definición Ocio y Tiempo Libre (s.f.) recuperado el 12 de marzo de 2014, de <http://www.rae.es/>

Enfermedad mental y tipologías (s.f.) recuperado el 5 de febrero de 2014 de <http://www.who.int/publications/es/>

ANEXOS

ENCUESTA ACTIVIDADES TIEMPO LIBRE

Esta encuesta forma parte de un trabajo de investigación sobre los beneficios de las actividades de Tiempo Libre en las que participan. Marcar con una X la opción elegida. Muchas gracias por su colaboración.

PARTICIPANTE

Sexo: ☐ Hombre ☐ Mujer

Edad:...

Actividad o actividades en las que
participas:.....
...

CUESTIONES SOBRE LA ACTIVIDAD

- 1.- ¿Por qué participas en esta actividad
- ☐ Interés/Curiosidad ☐ Horarios ☐ Diversión/Entretenimiento ☐ Compañeros
- ☐ Otros (escribir el motivo):.....

- 2.- ¿Cómo valoras la actividad?
- ☐ Entretenida ☐ Aburrida

- 3.- ¿Consideras la oferta de actividades amplia y variada?
- ☐ Sí, hay una gran variedad de actividades donde elegir.
- ☐ Se podría incluir alguna actividad diferente a las que hay ahora mismo.
- ☐ Hay muy pocas actividades y casi ninguna de ellas me gusta.

4.- ¿Qué actividad añadirías?

.....

.....

5.- ¿Cuál quitarías?

.....

.....

6.- Marcar con una X el grado de acuerdo/desacuerdo con estas frases

Al participar en esta actividad:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Me siento más sano y fuerte					
Estoy más activo					
Me divierto más					
Me siento más útil					
Mi relación con mis compañeros ha mejorado					
Tengo más amigos					
Me aburro menos					
Desconecto de los problemas					
Mi relación con la familia ha mejorado					
Estoy más relajado					
Soy más creativo					
Descubro nuevos lugares y sitios					
Estoy de mejor humor					
Me manejo mejor con las nuevas					

tecnologías					
Aprendo a cuidar el material					

Entrevista Trabajadora Social

1 y 2 ¿De qué manera repercuten las actividades de tiempo libre en los usuarios? ¿Qué beneficios obtienen?

Los usuarios que se mantienen en el programa consiguen beneficios positivos:

Adquieren una ocupación en horario de tardes.

Amplían su red social.

Entrenan habilidades sociales y de comunicación.

Comparten experiencias.

Rompen con el aislamiento en el caso en que se diera.

Son informados de recursos de ocio o formativos comunitarios con el objetivo de que puedan hacer uso de ellos en el momento en que se sientan preparados.

3 ¿Cuál es su motivación para seguir acudiendo al centro al año siguiente?

Mantener actividades que les han gustado.

Reencontrarse con compañeros.

...

En definitiva, seguir adquiriendo los beneficios que les aporta el Club.

4 ¿Qué habilidades necesita la persona responsable de la actividad?

En las actividades de ocio participan monitores y voluntarios.

Estas personas tienen que tener formalidad, compromiso (en el caso en que el voluntario no pudiera acudir, ha de comunicarlo), honestidad, son necesarias habilidades sociales y de dinamización.

Si se realiza una actividad concreta en la que son necesarias unas competencias, la persona que lleva la actividad debe tenerlas. Por ejemplo: Yoga, Radio... Si no las tiene, puede incorporarse como apoyo a otra actividad.

Imprescindible comunicar cualquier incidencia a la trabajadora social y cumplir con las normas de la fundación.

5 ¿Cómo ha evolucionado el Club Social para satisfacer las nuevas demandas de los usuarios?

En el club se intentan satisfacer las demandas de los usuarios, pero así mismo se tienen unos objetivos del recurso, que también se intentan conseguir.

En los últimos años, se ha creado un espacio de 7 a 8 para que los usuarios tengan la oportunidad de hablar con la trabajadora social si lo necesitan en un horario establecido. De esta forma, se mejora el orden en el centro y se evitan interrupciones del trabajo, a no ser que sea una información de extrema importancia.

En las reuniones con los usuarios se habla acerca de las necesidades y deseos de los mismos. Si desean una actividad en concreto y se valora de forma positiva, se intentan buscar los medios para llevarlas a cabo.

Desde hace 3 años hay una actividad en la que se muestran recursos comunitarios de ocio y formación para que puedan utilizarlos si se sienten preparados y, de esta forma, evitar cronicidad en el recurso.

Se utiliza el voluntariado de los usuarios en otros programas diferentes al Club Social como herramienta de integración y normalización.

Entrevista Terapeuta Ocupacional

Explicar terapia ocupacional, disciplina que entiende que la ocupación es parte del proceso de rehabilitación. Todas las actividades que hace el ser humano se dividen en áreas, área de trabajo, área ocupacional, área de ocio y tiempo libre.

Hacer una necesidad en el fondo de llenar el tiempo libre y de vencer esas dificultades y de mejorar la autoestima una serie de necesidades que tenemos las personas humanas y son necesidades normativas, es decir, el resto de la gente, el resto del mundo con el que viven hacen actividades de ocio. Y ellos sin embargo no lo pueden hacer, es una necesidad expresada para empezar a trabajar.

Que es importa a la hora de plantear las actividades de ocio de tiempo libre: el tipo de actividad que vamos a realizar adaptado a las características, mostrando una actitud positiva. . Habrá que tener unos recursos humanos y materias adecuados evitar las posibles barreras, siempre psicológicas, aunque puede haber barreras (sobrepeso). Siempre teniendo en cuenta un ocio inclusivo, junto con personas que no tienen discapacidad.

Objetivos:

- Inserción en la sociedad. Capacidades individuales y COMUNIDAD
- CAP. INDIVIDUALES REL. INTERPERSONALES SOCIALIZACIÓN
- RED APOYO SOCIAL: SOPORTE Y PROTECCIÓN
- CAMBIO DE GRUPOS DE REFERENCIA
- MEJORA DE CALIDAD DE VIDA
- GENERALIZAR COMPORTAMIENTOS
- CONTENCIÓN Y PREVENCIÓN
- ORIENTACIÓN VOCACIONAL
- DISMINUIR CARGA FAMILIAR

A veces las actividades de tiempo libre no se consideran dentro del proceso rehabilitador, la sociedad interpreta que están realizando actividades sin un objetivo, sólo por pasar el tiempo.

- Falta de Motivación.
- Acumulación de experiencias de fracaso previas.
- Déficits cognitivos
- Problemas de interrelación social.
- Miedo al rechazo.
- Falta de iniciativa.
- General: Síntomas negativos
- Mantenimiento del usuario en la Comunidad
- Prevenir o reducir el deterioro de la discapacidad social.
- Restaurar HH potenciales.
- Reforzar HH existentes.
- Posibilitar los niveles más óptimos de función.

- Evitar la marginación y/o la institucionalización de aquellos que viven en la comunidad.
- Posibilitar la reinserción de aquellos pacientes institucionalizados
- Colaborar y coordinarse con los Recursos socio-sanitarios

Entrevista voluntarias Rey Ardid

Voluntaria 1:

¿Qué te motivo a ser voluntaria en el club social?

Durante mis años en la universidad pensé muchas veces en contactar con alguna entidad para hacer voluntariado, pero no tenía tiempo. En el momento que los estudios me lo permitieron me puse en contacto con la fundación Rey Ardid, ya que anunciaban el programa de voluntariado en el boletín del Cipaj. Decidí comenzar como voluntaria en el club social para conocer mejor el colectivo con el que quiero trabajar en un futuro.

Beneficios de mi actividad

Creo que las actividades en las que participo tienen múltiples beneficios para los usuarios del centro de día, a veces muchos más de lo que los voluntarios imaginamos.

- Por un lado, la actividad de memoria, en la que de forma lúdica se trabajan los aspectos cognitivos, en ella se intenta que los usuarios mantengan sus cualidades y esto es beneficioso para ellos tanto a medio (en el día a día) como a largo plazo (cuando estas personas envejezcan)

- Y por otro, la actividad de cocina en la que sus participantes sin duda están reforzando su autonomía mediante el trabajo de una actividad básica diaria. Además refuerzan el sentimiento de grupo y necesitan trabajar en conjunto para que las recetas se lleven a cabo satisfactoriamente

Además, me parece muy importante que estas personas se relacionen con nosotros los voluntarios, ya que muchas veces sus relaciones sociales se limitan a otras personas con trastorno mental grave y a los profesionales del centro.

Voluntaria 2:

¿Qué te motivó a participar como voluntaria en Club Social?

La razón por la cual soy voluntaria en Club Social es porque quería invertir parte de mi tiempo en ayudar a los demás, y realizar actividades de ocio y tiempo libre es una forma de ayudar a la gente y hacer que disfruten de su tiempo libre lo máximo posible.

¿Crees que tu actividad tiene efectos beneficios?

Yo creo que mi actividad si que tiene efectos beneficiosos, ya que la gente se divierte y participa en dicha actividad.

¿Cuáles crees que son esos beneficios?

Teniendo en cuenta que los usuarios son pacientes con una enfermedad mental, yo creo que mi actividad les aporta beneficios tanto a nivel mental como físico. Aprenden a expresar sus emociones,

a relacionarse y comunicarse con los demás, a quitarse miedos como el de la vergüenza, reforzamos el valor de la empatía y nos reímos mucho, que es lo más beneficioso de todo, la sonrisa. Además para todo esto utilizamos el cuerpo, con él nos expresamos.

Entrevista monitorea Tiempo Libre

¿Qué te motivó a participar como voluntaria en Club Social?

Me gusta tratar y formarme sobre todo en el ámbito de la discapacidad intelectual, poder realizar talleres con ellos y pertenecer al mundo del tiempo libre pero poder ir a campamentos o realizar actividades con niños también me gusta.

¿Crees que tu actividad tiene efectos beneficiosos

Si.

¿Cuáles crees que son esos beneficios?

Poder desarrollar actividades lúdicas para el tiempo libre en las que estas personas o niños puedan disfrutar, entretenerse y pasarlo bien, así como pueden ser también actividades educativas para ellos.