

ACTIVIDAD FÍSICA Y EL OCIO EN LA REHABILITACIÓN DE ADICCIONES

FUNDACIÓN INSTITUTO SPIRAL



ÍNDICE

	Pág.
Introducción	3
Descripción	3
Principios de procedimiento	4
Objetivos generales	8
Objetivos específicos	8
Contenidos	10
Metodología	11
Actividades	13
Características de la actividad	16
Evaluación	17
Bibliografía	19

INTRODUCCIÓN:

El deporte, la gimnasia y el ocio merecen una especial consideración como complemento indispensable en el proceso de rehabilitación

El deporte es un complemento indispensable para mantener un cuerpo sano y recuperar la energía vital frente a la actitud apática y pasiva del adicto. La actividad deportiva ayuda a establecer hábitos saludables de vida y reconstruye el autoconcepto mediante la atención y el cuidado de las propias necesidades corporales, además de fomentar el espíritu de grupo y la interacción personal. A la vez que aporta una mayor calidad a la intervención dentro de la comunidad terapéutica.

Se han podido comprobar los múltiples beneficios que la actividad física correctamente estructurada y secuenciada tiene sobre muy diversos colectivos (menores en riesgo, menores en edad escolar, menores en medida judicial, discapacitados, personas mayores,...) Todo esto unido a los buenos resultados obtenidos en diversos estudios realizados con este colectivo (Fridinger y Dehart 1993, Peterson y Johnstone 1995, Kremer y otros 1995 y Martinez y Viqueira 1997), en los que se recurre a la actividad física como un elemento más dentro del programa de rehabilitación, nos permite afirmar que la actividad física es un instrumento de gran valor en procesos de rehabilitación y reinserción de drogodependientes y adictos en general.

DESCRIPCIÓN:

Con el deporte y la gimnasia pretendemos aprovechar los múltiples beneficios que la actividad física y recreativa nos brinda, pudiendo atender satisfactoriamente las necesidades del colectivo en tres fases diferenciadas:

- Fase de acogida y desintoxicación: favoreciendo la concienciación corporal, la recuperación física ligera y la adquisición de hábitos higiénicos.
- Fase de deshabitación: trataremos de recuperar la condición física, disminuir los niveles de depresión y mejorar el control del estrés.

- Fase de reinserción social: dotaremos de procesos facilitadores de la reinserción social, mejorando la relación con el entorno social y propiciando una correcta y saludable gestión del tiempo libre.

Como se puede ver, estos beneficios afectan a los tres pilares principales que garantizan la estabilidad de las personas y que en el caso de este colectivo se encuentran en un estado muy desestructurado y sin base ninguna: psicológico, físico-biológico y social.

Para conseguir incidir satisfactoriamente sobre todos estos aspectos se llevarán a cabo actividades de todo tipo, tales como relajación, senderismo, escalada, deportes colectivos, danzas y bailes, juegos, ejercicios aeróbicos, musculación, yoga, expresión corporal...

PRINCIPIOS DE PROCEDIMIENTO:

Consideramos más apropiado hablar de principios de procedimiento, que serán las líneas generales de trabajo que van a caracterizar este proyecto; con ellas trato de definir el camino que vamos a seguir a lo largo del proceso, y las características que van a formar parte de la columna vertebral del mismo. Al tratarse de un colectivo tan peculiar, con un factor de heterogeneidad tan acusado y en el que el grupo está en constante evolución (constantemente están llegando y marchando chicos), y con el que todavía tengo mucho que aprender, considero importante no encorsetarme en contenidos ni objetivos (que también son importantes), y fomentar un trabajo basado en la reflexión y la autocrítica, que permita ir modificando y reelaborando el proyecto para mayor éxito del mismo.

Blanco (1994: 220) define:

“La práctica no se mejora definiendo mejor las metas que se persiguen (y mucho menos cuando éstas se traduce en resultados

de aprendizaje), sino a través del análisis y la crítica de la propia práctica. No es el pronóstico lo que la mejora, sino el diagnóstico”.

Por tanto confío en nuestra capacidad crítica para poder ir mejorando y adecuando los contenidos y los objetivos a las distintas necesidades y posibilidades durante estos meses, basando todo esto en el diálogo con todas las partes implicadas y la crítica constructiva tanto de los demás como la nuestra propia.

A continuación queda definidos los principios de procedimiento tanto para nuestro trabajo de grupo, como para el trabajo con los internos, como para e trabajo con el resto de empleados del centro:

Para nuestro trabajo de grupo:

- Realizar una programación flexible que permita adecuarse a las necesidades e inquietudes de los distintos grupos, partiendo de la investigación en torno a la detección de las mismas.
- Facilitar un espacio de diálogo e intercambio de opiniones en el que reflexionar a cerca de nuestra actividad.
- Promover un espíritu de trabajo constructivo a través del cual ir modificando y perfeccionando nuestra operatividad para conseguir optimizar el tiempo de trabajo.
- Reflexionar e investigar en torno a la actividad física recreativa con el fin de encontrar las herramientas más idóneas en cada momento.

El trabajo con lospacientes:

- Facilitar un ambiente distendido y de confianza en el que basar nuestra intervención, pudiendo así acercarnos a las distintas problemáticas comprendiéndolas y adecuándonos a ellas.

- Crear un ambiente de grupo saludable que facilite la complicidad entre ellos y promueva la ayuda y la autonomía de grupo.
- Buscar un proceso de responsabilidad por parte de los internos, siendo partícipes de la organización de actividades para sus compañeros y de los distintos grados de éxito de las mismas.
- Tratar de integrar la actividad física en su vida cotidiana y en un entorno lo más real posible como puente de unión entre su vida en el centro y su vida cuando salgan.
- Investigar en torno a distintas estrategias que promuevan la actividad física como algo entretenido y divertido para basar la actividad en la auto motivación.
- Optar por un posible trabajo en el exterior del centro con el fin de facilitar una socialización real en la que desarrollar distintas capacidades relacionadas con este contenido.
- Practicar en un espectro lo más amplio posible de actividades físicas y recreativas que creen un bagaje lo suficientemente amplio como para poder ocupar su tiempo libre con autonomía.
- Potenciar hábitos de salud y cuidado corporal propios de una actividad física saludable, creando una cultura de salud y cuidado del cuerpo.
- Crear un espacio de diálogo tanto dentro del grupo como con nosotros, con el fin de facilitar el proceso de feed-back.
- Utilizar las entrevistas personales y la recogida por escrito de reflexiones y sensaciones experimentadas durante las sesiones, como fuente de información para mejorar nuestra intervención.

- Fomentar la ilusión y las ganas de hacer, vivir y jugar como punto de partida en el proceso de rehabilitación y de reeducación en la gestión del ocio.

Con los educadores del centro:

- Facilitar un espacio de crítica constructiva hacia nuestra intervención con los internos, tratando de aprovechar el papel de los observadores externos para nuestra mejora como educadores.
- Promover un diálogo en el que mediante la exposición de distintas visiones educativas y reflexión a cerca de las mismas podemos integrar plenamente nuestra intervención en la filosofía del centro, facilitando así aprendizajes más significativos y contextualizados para los internos.
- Apostar por su participación en las actividades como espacio generador de buen ambiente y de mejora de conocimiento entre todas las partes, así como nuestra posible participación en el resto de actividades del centro con idéntico fin.

OBJETIVOS GENERALES:

- Recuperar la conciencia corporal.
- Adquirir de hábitos higiénicos correctos, así como de cuidado corporal.
- Estabilizar el estado mental y autocontrol del mismo.
- Mejorar el estado físico general.
- Favorecer procesos de reinserción social.
- Dotar de nuevas herramientas que eviten la recaída al finalizar el proceso.
- Potenciar un ocio sólido y con capacidad de autogestión por su parte.
- Fomentar la ilusión por hacer actividades y por crear e investigar sobre cosas nuevas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

En el ámbito Psicológico:

- Disminuir los niveles de ansiedad y depresión.

- Aumentar el tiempo de abstinencia.
- Mejorar el control sobre el estrés.
- Aumentar los niveles de autoestima y auto concepto.
- Aumentar el autocontrol del estado mental.
- Progresar en el tratamiento a nivel afectivo adquiriendo nuevas estrategias de relación social.
- Propiciar que la estancia en el centro de rehabilitación sea lo mas amena posible.
- Recobrar la ilusión por vivir, sentir, conocer y experimentar.
- Desmitificar determinadas actividades y disminuir al mínimo el estereotipo que proyectan desde ellos mismos.

En el ámbito Físico-Biológico:

- Aumentar los niveles de linfocitos en seropositivos.
- Frenar la atrofia muscular.
- Recuperar el tono muscular adecuado.

- Adquirir hábitos saludables en la vida cotidiana para el cuidado del propio cuerpo.
- Mejorar las capacidades físicas básicas.
- Mejorar el estado físico general.
- Reestructurar el cuerpo y recuperar la conciencia segmentaria del mismo.
- Evitar hábitos inadecuados relacionados con el cuidado corporal (falsos mitos, ejercicios contraindicados).

En el ámbito social:

- Favorecer la aceptación de leyes y normas.
- Participar en procesos socializadores y adquirir herramientas para poder hacerlo con garantías.
- Instaurar estilos de vida saludables.
- Estructurar el tiempo libre.
- Conocer, vivenciar y adquirir nuevas posibilidades para la autogestión del ocio y tiempo libre.

- Mejorar la capacidad para asumir críticas y para realizarlas de una forma adecuada.
- Generar un buen ambiente grupal y potenciar la ayuda entre ellos (el grupo es la mejor herramienta de rehabilitación dentro de esta comunidad terapéutica).

CONTENIDOS:

Pese a que el proyecto trata sobre actividad física, no todos los contenidos se caracterizan por estar relacionados con lo físico o lo motriz, aunque sin embargo están estrechamente relacionados con la educación en sí misma. Podemos afirmar que en cuanto a los contenidos, la actividad física va a ser contenido propiamente dicho y herramienta que sirva para abordar los mismos.

- Adquisición de hábitos de higiene y cuidado corporal como punto de partida para poder llevar una vida normal.
- Mejora del control mental y de la repercusión que éste tiene sobre nuestras acciones. Responsabilidad ante los propios actos.
- Readquisición de una conciencia corporal adecuada y del control del propio cuerpo, reconociéndolo como un instrumento que utilizamos para vivir y para desarrollar diversas actividades.
- Desarrollo de habilidades sociales básicas tales como el diálogo, la negociación, la empatía, la expresión de sensaciones y de sentimientos,...
- Mejora del auto concepto y de la autoestima.
- Desarrollo socioafectivo.
- Las capacidades físicas básicas.
- Normas, su importancia para la vida en sociedad y su aceptación.
- Ocio y recreación.
- Cultura física y actividades físicas y deportivas.
- Respeto y ayuda.
- Visión crítica.
- ilusión como generador de buena actitud.

METODOLOGÍA

Se imparte una hora diaria de deporte, 30 minutos todas las mañanas de gimnasia y 8 horas semanales de ocio. Se diferenciarán varias fases en las que se actúa:

- Fase de aproximación: se realizará una pequeña toma de contacto con el grupo para evaluar el estado inicial del mismo y valorar las peculiaridades de cada sujeto, así como ganar la suficiente confianza con ellos para poder llevar a cabo con garantías las siguientes fases. También nos servirá para valorar el tipo de actividades a realizar, así como para definir la distribución de los distintos grupos de trabajo, si bien en este punto será de vital importancia la colaboración del resto de educadores del centro como asesores a la hora de conformar los distintos grupos.

- Fase de intervención: se tratará de realizar la intervención pertinente para conseguir los beneficios deseados con las distintas actividades. Esta fase no es igual para todos los grupos dependiendo del momento del tratamiento en el que se encuentren; así diferenciamos tres tipos de grupos de trabajo:
 - o Grupo de sujetos en fase de acogida y desintoxicación: el trabajo con este grupo estará centrado en la recuperación de la conciencia corporal, la recuperación física ligera, y adquisición de hábitos de higiene, prestando especial atención al apartado autoafectivo. Se trata de conseguir una mínima salud corporal y mental para poder seguir con el proceso.

 - o Grupo de sujetos en fase de deshabitación: en este caso nos centraremos en paliar y disminuir en todo lo posible los niveles de depresión, recuperar los niveles normales de condición física general, y mejorar el autocontrol mental, tratando de disminuir el estrés. En resumen queremos conseguir que el colectivo recupere la normalidad a nivel corporal y mental, es decir salud corporal y mental plena.

- Grupo de sujetos en fase de reinserción social: la prioridad en este caso se centrará en favorecer una satisfactoria reinserción social, mejorar la relación con los demás, y autogestionar su tiempo libre. Como punto final de la intervención trataremos de dotarles de las capacidades necesarias para poder reinsertarse en la vida cotidiana de forma normal y facilitando lo más posible el buen manejo de situaciones de deseo de consumo y la anticipación a las mismas.
- Fase de evaluación: se realizará una valoración de los progresos realizados haciendo partícipes a los distintos grupos del colectivo utilizando los instrumentos que sean necesarios (entrevistas personales, asambleas grupales, cuestionarios...).

ACTIVIDADES

- **Relajación:** para favorecer la vivenciación del propio cuerpo y la recuperación del concepto corporal y sus sensaciones, así como para dotar de tranquilidad y serenidad.
- **Senderismo:** esta actividad posibilita salir del entorno habitual, lo cual resulta enriquecedor en sí mismo, y útil para abstraerse de los problemas diarios, además posibilita la realización de otro tipo de actividades complementarias, como juegos en la naturaleza, vivenciación de sensaciones,...
- **Escalada:** actividad de una gran implicación motriz, y de gran riqueza en el mismo sentido ya que la variedad de movimientos que requiere este deporte hace que sea necesario un importante control corporal y segmentario, así como mental. Del mismo modo nos encontramos con una actividad que, aunque puede parecer individual, tiene un

componente social y de relación muy importante, lo cual es especialmente interesante para este colectivo.

- **Deportes colectivos:** favorecen los procesos de socialización, ayudan a respetar las normas, y a propiciar un ambiente dialogante en la modificación de las mismas, en este punto nos centramos no tanto en mostrar nuevas actividades (que también), si no en tratar de reeducar las que ya conocen. Enseñar a disfrutar de las actividades deportivas tradicionales de forma saludable a todos los niveles, sin competitividad ni tensiones innecesarias.
- **Danzas y bailes:** buena herramienta para emplear el tiempo libre en las ciudades ya que se ofertan gran cantidad de cursos. La implicación motriz con el componente de ritmo asociado hace de esta práctica muy interesante en el control corporal. Además los bailes son una herramienta real de ocio en la vida real.
- **Ejercicios aeróbicos:** favorecedores de procesos biológicos necesarios y beneficiosos para el organismo como la producción de linfocitos, de glóbulos rojos,...
- **Musculación:** de gran importancia para mejorar el tono muscular, tan necesario para tener un confort en la vida cotidiana. En esta actividad tendremos especial cuidado con los temas relacionados con la salud y el cuidado corporal.
- **Expresión corporal:** favorece la mejora de la autoestima y de la comunicación con los demás, desarrollando la autoestima, la pérdida de vergüenza y la desmitificación de determinadas conductas y actividades.
- **Acrosport:** Son ejercicios mediante los cuales se crean figuras en equilibrio de más de una persona, por su plasticidad y espectacularidad resultan muy atractivas y crean una sensación muy

agradable tanto a quienes las crean como a quienes ayudan a realizarlas; ayuda a formar grupos unidos y a facilitar el trabajo en grupo así como habilidades sociales (diálogo). Además requiere de un trabajo de fuerza bastante importante a veces, pero que resulta de fácil secuenciación.

- **Orientación:** es una actividad que se puede realizar en muy diversos entornos tanto urbanos como naturales; posibilita trabajar muchos contenidos al mismo tiempo mediante la inclusión de pruebas en las distintas balizas. Del mismo modo es una buena forma de realizar ejercicio aeróbico con una gran carga lúdica ya que puedes realizarlo tanto andando como corriendo y sin darte cuenta del cansancio o del tiempo que llevas realizando la actividad porque el simple hecho de estar buscando algo, hace que sea más entretenido.
- **Juegos tradicionales y populares:** forman parte de la cultura popular de las distintas regiones de nuestro país, y además de potenciar gran cantidad de habilidades de tipo motor (lanzamientos por ejemplo), permiten un diálogo y una comunicación fluida durante su práctica.
- **Malabares:** se trata de una actividad que genera una gran implicación y afición por parte de los participantes y permite por tanto crear una cultura y una afición por los mismos, convirtiéndose de este modo en una posible afición con la que llenar el tiempo de ocio.
- **Talleres de fabricación de materiales:** se buscará trabajar también en la fabricación de materiales ya que es un espacio que favorece el diálogo y que permite desarrollar habilidades de tipo social y afectivas. Considero que la fabricación de materiales para el propio ocio juega un papel importantísimo en la cultura del tiempo libre, la recreación y el ocio.

- **Grandes juegos:** se trata de una herramienta que resultan muy valiosas. Mediante la puesta en práctica de estas actividades se consigue mejorar el ambiente grupal, dotar de actividades con un fin último que permiten ver una utilidad a las mismas. Del mismo modo permiten vertebrar grandes espacios de tiempo y realizar pequeñas introducciones a otro tipo de actividades; dotan a los participantes de autonomía, y realizados en grupos de unas 10 personas permiten actuar en los procesos de socialización y de adquisición y puesta en práctica de habilidades sociales.
- **Talleres varios:** en este caso se trata de actividades manuales que permiten manejar la motricidad fina, recuperando el nivel perceptivo de sensaciones externas; del mismo modo se potencia la creatividad y la autoestima positiva, así como la responsabilidad propia.
- **Huerto:** permite dotar de nuevas ilusiones a los encargados del mismo, convirtiéndose en una responsabilidad que te recompensa con el simple hecho de ver su evolución, y comprobar como el propio esfuerzo se traduce en plantas y frutos. Permite trabajar la constancia y la responsabilidad, ya que si fallas demasiado en el cuidado del mismo... se deteriora y estropea.

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD:

La metodología utilizada es activa, favoreciendo la vivenciación por parte del colectivo y la experimentación de nuevas sensaciones y situaciones. Las actividades realizadas serán grupales en su mayoría, si bien la peculiaridad de determinados casos (como los sujetos en fase de acogida y desintoxicación) propiciará que las actividades tengan un carácter más individual.

El trato será lo más cercano posible, favoreciendo un ambiente de confianza que facilite la comunicación entre los propios internos y los internos con los educadores. Todo esto, junto con la propia naturaleza del juego y la actividad física, propiciarán una mejor recogida de datos a cerca de los

distintos problemas que puedan surgir, para de este modo, poder proceder a su solución inmediata.

Pero el gran diferenciador de este proyecto es la actividad física propiamente dicha, y la implicación motriz y corporal que conlleva. La actividad física propicia que salga de nuestro interior lo mejor y lo peor, ya que durante la práctica la atención no está centrada en la “educación”, sino en la propia práctica; esto va a posibilitar encontrar problemas hasta ocultos hasta ese momento dentro de la persona, para a partir de ahí reeducarlos u reconducirlos. Por otro lado, el contacto físico que este tipo de prácticas fomentan, facilita un mejor desarrollo afectivo y la adquisición de una mayor confianza entre l@s participantes.

EVALUACIÓN:

Uno de los puntos más importantes dentro de este proyecto es la evaluación ya que como he comentado en los principios de procedimiento, gran parte del trabajo se va a basar en la reflexión realizada en base a los distintos datos y a la información recabada en el proceso de evaluación. Este proceso de evaluación, como bien dice la expresión, va a ser un proceso durante el cual vamos a tratar de reflexionar a cerca de nuestra práctica educativa con el fin de mejorarla.

Debemos distinguir varios apartados en este proceso, por un lado vamos a encontrarnos con una evaluación por parte de los internos hacia nosotros, por otra parte seremos nosotros los que valoremos nuestra propia acción educativa, así como la evolución de los internos, y para finalizar la evaluación del resto de educadores del centro hacia nuestro trabajo.

Evaluación de los pacientes hacia nosotros:

En este apartado vamos a ser valorados por los propios internos con el fin de poder recopilar información a cerca de sí nuestra práctica va cumpliendo o no los distintos objetivos planteados, para ello realizarán un cuaderno de campo en el que cada día reflexionarán sobre cómo se han sentido, cómo ha sido nuestra actuación durante la sesión, y sobre la adecuación de las actividades a sus gustos, motivaciones, etc. También tendremos entrevistas personales con ellos con el mismo fin.

Evaluación de nuestra propia acción educativa y evolución de los pacientes:

Para ello contaremos con la información que podamos recopilar nosotros mismos durante las sesiones. Valoraremos cumplimiento de objetivos, adecuación de las actividades y de las metodologías, revisaremos los principios metodológicos, y reformularemos todos los aspectos que sean necesarios. Este será un proceso de diálogo abierto entre los dos monitores que estemos trabajando en la actividad y lo realizaremos después de cada sesión, con el fin de reflexionar críticamente sobre nuestra actuación y poder decidir sobre los pasos a seguir durante la siguiente sesión. Para ello, debemos tener los papeles bien definidos durante a sesión, siendo uno de nosotros el que lleve la sesión, mientras el otro se dedica a realizar una función de apoyo y de observación y recogida sistemática de observación.

Para la recogida de información puede ser interesante la utilización de unas hojas de registro en las que tengamos prefijados los aspectos más importantes que queramos observar durante la sesión, si bien no siempre resultan del todo funcionales dichas hojas, por lo que dependiendo de cómo marche todo, recurriremos a su utilización o no.

En esta evaluación no sólo trataremos de reflexionar sobre nuestra propia actuación, también tendremos en cuenta la actuación de los internos, así como su evolución. Los aspectos que tendremos en cuenta serán los referidos a los objetivos y los contenidos marcados, así como los principios de procedimiento.

También considero importante revisar una vez al mes nuestra actuación global junto con la evolución de los internos con el fin de detectar errores en nuestra línea de actuación a largo plazo.

Evaluación de los psicólogos hacia los monitores deportivos y educadores:

Por último creemos necesario e indispensable que el resto de compañeros del centro reflexionen y valoren nuestro trabajo. La razón por la que lo considero tan importante es que, como he dicho antes, el desarrollo de este proyecto en el centro de Vañes debe estar lo más integrado posible en la filosofía del centro y formar parte de una línea de trabajo común con el resto de actividades realizadas en el mismo. Debido a la posible falta de tiempo del resto de compañeros no se puede exigir un esfuerzo excesivo, por lo que estas evaluaciones serán unos pequeños cuestionarios sobre los aspectos más relevantes de nuestra intervención, sobre la repercusión que nuestra actuación tiene en los internos, y la coherencia que guardamos con el resto del centro. Estas evaluaciones se pasarán una vez por semana, y en ocasiones irán acompañadas de pequeñas entrevistas con los compañeros.

BIBLIOGRAFIA:

- Bantulá, J:”Juegos motrices cooperativos”. Barcelona. Paidotribo
- Blandez Angel, J y otros (2001): “Los lenguajes de la expresión”. Madrid. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Brozas, M,P y Vicente, M (1999): “Actividades acrobáticas grupales y creatividad”. Madrid. Gimnos.
- “Curso de formación básica en toxicomanías”. Cruz Roja Española
- García, J.I (1999): “Acrogimnasia, recursos educativos”.Valencia. ECIR.
- L, S. Peter y Cauthorn, D (2000): “Del rocódromo a la roca”. Madrid. Desnivel.
- Lorente, V.J. (1996): “Casas en miniatura con elementos naturales”. Barcelona. Ediciones CEAC.

De Miguel Díaz, M (2006): “Metodologías de enseñanza y aprendizaje para el desarrollo de competencias”. Madrid. Alianza Editorial.

De Prado Díez, D y Charaf Paolantonio, M (2000): “Relajación creativa”. Zaragoza. Inde.