



Buenas Prácticas
MODELO Y AMBIENTE

Expresión Emocional



María Coll Janer
Directora de conocimiento del área de dependencia
Instituto de Trabajo Social y Servicios Sociales (INTRESS)

Resumen

El taller “Expresión Emocional”, es una forma de comunicación significativa que sigue las pautas y valores del Modelo de Atención Centrada en la Persona. Realizada un día a la semana donde se comparte a través de la introducción de un tema las vivencias personales y la sapiencia que ofrece el haber vivido la vida.

La simetría entre el conocimiento por parte de los/las profesionales se entrelaza con los conocimientos adquiridos a través de la experiencia de los/las residentes.

FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:
04/09/2019

Fecha de Última Actualización:
04/09/2019

ÁMBITO DE ACTUACIÓN:
Servicios o programas de atención e intervención

LUGAR:
“Centre d’Estades Diurnes de Son Servera”. Municipio situado al Nordeste de la Isla de Mallorca; perteneciente a la Comarca del Llevant. Formado por diferentes núcleos de población, todas ellas costeras (Cala Bona, Cala Millor, Costa del Pins)

GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:
Personas usuarias del Centro de Día de Son Servera

Justificación

Se observó la necesidad de realizar un taller que permitiera a las personas residentes hablar entre ellas y reflexionar sobre distintos temas e inquietudes, fomentando la expresión de emociones y sentimientos, a la vez que se trabajan las habilidades sociales.

A partir del taller de Estimulación Cognitiva, cuando se realizaban lecturas para trabajar la comprensión lectora y el diálogo, se observó que la participación era mayor y la escucha más activa cuando se trabajaban temas de su propio interés (aspiraciones, deseos, circunstancias, posibilidades, costumbres, modas y modos de vida) tanto actuales como pasadas. Es por ello, que se decidió realizar un taller en el que se trabajaran dichos temas a partir de diferentes vías, con la finalidad de “empoderar” y liberar a las usuarias y usuarios, al brindarles la oportunidad de alzar la voz y compartir desde lo más profundo su vivencia, experiencia u opinión y proyectarla hacía el grupo, hacía un compañero o

compañera en concreto, hacia un/a familiar (suyo o de otro) provocando descargas emocionales al hablar desde el interior, con la verdad y desde la experiencia.

Todo ello en un lugar tranquilo del centro y, en la medida de lo posible, en un sitio donde las personas residentes no pasen la mayor parte del día y no tengan como costumbre ir ni hacer talleres. La habilitación de dicho espacio refuerza la participación y optimiza la capacidad de las/os usuarias/os para participar.

Objetivos

El objetivo principal es posibilitar y ofrecer un clima de interacción y fomento de habilidades sociales y de comunicación, así como la participación, la escucha y el respeto hacia las ideas e intereses de otras personas usuarias. Todo ello desde la plena consciencia, la cual crea una comunicación verdadera, sentida y significativa en dónde apreciamos momentos de lucidez y emoción.

Como objetivos específicos se han definido los siguientes:

- Mantener o mejorar las capacidades cognitivas, sociales, físicas y emocionales.
- Estimular el reconocimiento y la expresión oral de las propias opiniones y sentimientos.
- Mejorar las relaciones sociales con otras y otros residentes.
- Trabajar sobre el proceso de adaptación personal y social.
- Favorecer la autoestima, autoconcepto y la confianza en sí mismos.
- Mantener la identidad y la defensa de las propias ideas y opiniones.

Descripción, metodología y fases del proyecto

A través de una metodología comprensiva se da forma al taller “Expresión Emocional”, ya que el taller nace de una observación directa al trabajar con los/las usuarios/as la comprensión lectora y las habilidades manipulativas. Observamos a través de las explicaciones dadas en cada uno de estos talleres, lo que es relevante e importante para

nuestros usuarios/as. Predecimos lo positivo qué significaría crear un taller que holísticamente trabaja los procesos cognitivos básicos, el diálogo y la emoción; siendo de gran interés, relevancia e importancia para nuestros usuarios/as. Creando de esta forma un taller que proyecta a nuestros usuarios/as a la sociedad, a la vez que se va consiguiendo un taller significativo y de calidad. El taller se realiza en horario de tarde, en miércoles para aprovechar mejor las posibles reflexiones que puedan hacer sobre cómo han vivido esa semana.

La actividad se desarrolla en seis fases:

1. Preparación:

Se van colocando las sillas en círculo, a la vez que va sonando la música. Siempre la misma canción, de esta manera los usuarios/as ya saben que va a empezar el taller sin necesidad de ser llamados/as. Se va distribuyendo el material conforme se van acomodando en sus butacas. Una vez están todos/as sentados/as y se han atendido las necesidades fisiológicas, se abren las puertas del centro, se para la música y se procede a explicar el tema escogido y las diferentes fases de la actividad.

2. Exposición:

Empezamos con un saludo y preguntando cómo ha ido el día, cómo se han sentido a lo largo de la semana, si tienen algún tipo de rumiación o pensamiento negativo. Cerramos esta fase con música de la época y temas especiales para los usuarios/as para que se relajen y dar paso a la sesión.

Se para la música de nuevo y a través de una actividad manual, visualización de imágenes, lectura de una palabra, frase, escrito, artículo o noticia, se les va introduciendo en la actividad de una manera un tanto indirecta ya que nuestro propósito es que sean las propias personas usuarias quienes saquen el tema principal, el tema de su interés. Se retira la mesa auxiliar con los materiales de trabajo y el círculo se hace más pequeño.

3. Desarrollo:

Se lleva a cabo la actividad. Se entrelaza lo que han realizado o leído con el tema a tratar. Estos pueden ser: las limitaciones funcionales según la edad, el papel de los diferentes oficios según la época, características de la personalidad positiva o negativa, las gnosias y las praxias a partir de diferentes objetos, los cambios en la manera de vestir, la familia, la evocación de olores, sabores, aromas y otros temas con valores.

4. Conclusión:

Se realiza un resumen de las ideas expuestas y una ronda para saber cómo se han sentido con el tema de trabajo y cuál ha sido la parte más significativa del taller que ha desencadenado en una catarsis de recuerdos y emocional. Se promueve el desarrollo individual y la interdependencia del grupo. Esta sinergia, influye positivamente en la manera de expresarse, logrando que lo hagan de una manera muy consciente.

5. Llegada de familiares:

Se invita a que pasen los primeros familiares que llegan a recoger a sus mayores. Esto siempre suscita preguntas al ser ellos/as los que tiene curiosidad por saber qué estaban hablando o trabajando. Se les explica de una manera muy ordenada y simple, ya que al ser la fase final del taller los usuarios/as se han quedado con lo más relevante. Se crea un feedback de escucha y participación en el que los/las residentes se sienten acompañados por sus familiares y alegres por su interés.

6. Cierre:

Un/a residente es el encargado/a de ofrecer café o zumo a los familiares que se han introducido en la actividad, de esta manera se va dando por finalizado el taller, a la vez que los propios familiares nos aportan nuevas informaciones para hacerlo cada vez más significativo.

En ocasiones, también son los/las clientes del hogar del jubilado los que se acercan a saludar a los/las residentes, ya que éste está instalado justo arriba del centro. Es por ello, que una vez al mes, realizamos el taller en la cafetería del hogar del jubilado o en la terraza.

Temporalización

El taller se realiza un día a la semana, concretamente todos los miércoles por la tarde. Se empezó a realizar a principio de este año y se mantiene hasta el momento.

Durante los dos primeros meses es cuando se observa la mutación del taller de comprensión lectora y la necesidad de crear un nuevo taller que se centrará en las necesidades de expresión y comunicación de las personas residentes.

En el tercer mes se cambia la ubicación para la realización de la actividad y se decide hacer participe en la liberación de emociones al entorno. Se cuida el entorno (elección de música para el desarrollo del taller, colocación de las sillas y de los usuarios y usuarias) y se decide que el taller se realice en un lugar no vinculado a la realización de otras actividades pero que sí sea de paso para las y los residentes. Se apuesta por un lugar central, (obviando los lugares más apartados). Se decide que el más propicio sea el hall de la entrada, por: luminosidad, amplitud y por aire fresco al abrir la puerta de entrada.

A partir del cuarto mes observamos como los/as familiares al ver a los/as residentes realizar un taller se interesan por los temas y por las opiniones. Deciden invitarles a pasar e incluso a merendar con ellos, ofreciéndoles café, ya que la fase última del taller coincide con la merienda. En los dos últimos meses las puertas quedan abiertas y los familiares informados del taller y de la función que cumple y de la finalidad que se quiere alcanzar.

Una vez al mes el taller se realiza en la cafetería de la plaza del pueblo y/o dependiendo de la estación, en la cafetería o terraza del Hogar del Jubilado, sacando unas opiniones más positivas de la propia vida, ya que al estar en contacto con los vecinos, energiza de una manera muy rejuvenecedora para afrontar la vida, a nuestros usuarios/as y se nota en sus opiniones compartidas.

Recursos

Recursos humanos:

Terapeuta ocupacional del centro, auxiliares y algunos familiares de los residentes.

Recursos materiales:

Pizarra, radiocasete, fotografías, imágenes de revistas, pasta moldear, cartulinas, tijeras, colores, papel de acetato, vasos de plástico, hierbas, flores, especias, acuarelas, cajas de diferentes tamaños y objetos diversos (muñeca, zapato bebe, llaves, lana, utensilios de cocina, marco de fotos, etc.).

Evaluación y Resultados

El nivel de participación se ha mantenido a lo largo de las sesiones y los/as participantes se muestran motivados e implicados en el desarrollo de la actividad. Muestran interés por la expresión que realizan los/as compañeros/as y reconocen el bienestar durante la actividad. Ha permitido a las familias el reconectarse con la parte emotiva de su familiar y a reconocer la vivencia del resto, les ha posibilitado ver más allá de la enfermedad o la dependencia.

Financiación

Los materiales empleados se adquieren a través del presupuesto de actividades anual.

CONCEPTO	CUANTÍA
CAFÉS Y MERIENDAS	100E
CAFETERÍA	120E
PAPELERÍA	18E
MATERIAL INFORMÁTICO (DVD'S-CD'S-USB)	50E
TOTAL PROYECTO	288

Criterios destacados

CRITERIO DE PERTINENCIA

Principio de Independencia

Debido a la madurez de dicho taller, cada participante tiene asignada una función para favorecer, mantener sus capacidades y su nivel de funcionalidad. Desde repartir el material, leer una lectura o preparar y servir café entre otras.

El ofrecer la posibilidad a los participantes de gestionar ellos mismos aspectos de la actividad facilita mantener un rol productivo, a la vez que proactivo. No sólo recibe del grupo sino que también pueden aportar en función de sus capacidades e intereses.

CRITERIO TRANSFERIBILIDAD

Como actividad terapéutica es totalmente replicable, se puede adaptar a cualquier grupo de personas usuarias, equipos de trabajadores y espacios de las instalaciones y entorno.

En cuanto a recursos materiales también se puede adaptar a las posibilidades que se tengan ya que la importancia de la iniciativa recae en el clima que genera el mismo grupo.

Enlaces y Anexos

Enlace:

- [Página web intress.](#)

Anexos:

- [Fotografías de la experiencia.](#)