

Promoción de salud mental: estrategias de autocuidado para estudiantes de la escuela especial TALAUN

MARÍA TERESA MUÑOZ QUEZADA

Psicóloga, Magíster © en Psicología Educacional, Pontificia Universidad Católica de Chile

1. Introducción

La siguiente experiencia consistió en un taller de promoción de salud mental para estudiantes de la escuela especial TALAUN de Talca, aplicado durante el mes de abril del año 2003. Dicho taller pretendió promover la salud mental de los jóvenes, como una forma de elevar su calidad de vida, relacionado con su contexto escolar, personal, familiar y social. Considerando el propósito del Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría de Chile del año 2000: "Contribuir a que las personas, las familias y las comunidades alcancen y mantengan la mayor capacidad posible entre sí y con el medio ambiente, de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común", como fundamento básico en la aplicación del programa y en el significado de posibles factores de riesgo que podrían vivenciar, se considera pertinente promover factores protectores que se integren a los ya existentes, principalmente orientados al manejo de emociones y situaciones difíciles, ansiedad, integración de los estados físicos, psicológicos y espirituales, a través del aprendizaje y práctica de técnicas simples de relajación.

Las técnicas de relajación que se enseñaron se fundamentaron en el trabajo de Rosemary Payne (1996), quien propone diversas prácticas tanto personales como de otros autores, sobre como desarrollar un estado de distensión tanto a nivel físico como psíquico en la persona, para vivenciar una mejor calidad de vida. Escogí principalmente técnicas que se pueden realizar en cualquier lugar, pues no requieren de un conocimiento previo sobre relajación, no requieren de capacidades físicas especiales, son discretas y simples de ejecutar. Las que se realizaron son de 4 tipos: Acciones físicas, Exploración, Respiración y Estrategias Cognitivas. Dichas acciones permitieron promover la confianza y seguridad en sí mismos, proporcionar una sensación de paz y tranquilidad, compartiendo el contacto tanto a nivel físico como a nivel subjetivo junto a profesores y amigos.

Los objetivos del taller consistieron en los siguientes: a) Promover la salud mental de jóvenes y adultos con discapacidad mental a través del aprendizaje de técnicas de autocuidado y relajación que permitan mejorar su bienestar y calidad de vida. b) Potenciar el desarrollo de sí mismos y sus relaciones interpersonales. c) Concientizar a los profesores de los jóvenes sobre la importancia del autocuidado como un factor protector de la salud mental de los alumnos. d) Motivar el aprendizaje y la práctica de actividades de relajación en la vida cotidiana de los jóvenes.

2. Método

Para llevar a cabo el taller, se usaron técnicas de dinámica de grupo (Antunes, 1992), a partir de talleres de animación grupal y de desarrollo de técnicas de autocuidado individual y colectiva. Los beneficiarios fueron 36 jóvenes de 17 a 25 años, de la escuela especial TALAUN de Talca. El taller se llevó a cabo en 4 sesiones con 2 grupos de 18 estudiantes cada uno, donde participaron también los profesores como facilitadores grupales. Las sesiones duraron 60 minutos cada una.

2.1. Actividades

El taller se aplicó durante el mes de abril del 2003. Se realizaron las siguientes actividades:

- a) Reunión con directora y jefe de UTP para dar a conocer proyecto y considerar su aplicación.
- b) Presentación a profesores y alumnos y formación de grupos. Entrega de dípticos y afiches.
- c) Aplicación del proyecto en 4 sesiones. d) Entrega de dípticos a alumnos, evaluación y cierre del taller.

2.2. Ejemplo de las sesiones

SESIÓN 1: “Conociendo nuestro cuerpo y nuestra mente a partir de ejercicios de autocuidado de acciones físicas”. Fecha: 3 de abril de 2003

- **ACCIONES FÍSICAS:** Cuando está bajo estrés, el individuo tiende a cerrarse físicamente. Es una reacción inconsciente a cualquier tipo de amenaza que tiene el efecto de hacerle sentir menos expuesto. Aunque la acción puede no ser observable, los músculos implicados pueden contraerse mínimamente. Un ejemplo utilizado con los estudiantes fue: **MASAJES CORPORALES CON PELOTAS DE RELAJACIÓN:** Consiste en realizar una leve presión constante con una pequeña pelota blanda o con una especial de relajación, donde se aplican movimientos circulares en las partes del cuerpo que se sienten tensas. Importante acompañar con respiración. Los lugares del cuerpo donde más se aplican son en la espalda, manos, muslos, pies y rostro.

SESIÓN 2: “Técnicas de exploración corporal y mental de relajación”. Fecha: 10 de abril de 2003

- **EXPLORACIÓN:** Consiste en realizar un breve recorrido por el cuerpo durante el cual el individuo comprueba la existencia de tensiones innecesarias. Un ejemplo realizado fue: **LISTA PARA VERIFICAR LA RELAJACIÓN DEL COMPORTAMIENTO:** Se basa en la suposición de que si un individuo parece relajado, se sentirá relajado. Una lista de verificación que puede memorizarse, cubre 10 posturas características de relajación: 1. Pies... descansando con los dedos tendidos libres. 2. Manos...dedos suavemente encorvados. 3. Cuerpo...sin movimientos. 4. Hombros...caídos y al mismo nivel. 5. Cabeza...quieta, y mirando hacia delante. 6. Boca...los dientes de arriba separados de los inferiores, los labios apretados. 7. Garganta...suelta. 8. Respiración...lenta y suave. 9. Voz...sin sonido. 10. Ojos...ligeramente cerrados detrás de unos párpados no apretados.

SESIÓN 3: “Estrategias de respiración para disminuir la tensión”. Fecha: 17 de abril de 2003

- RESPIRACIÓN: El trabajar con el ritmo respiratorio, calmándolo, produce una disminución de la actividad simpática del sistema nervioso, dando pie a la actividad parasimpática. Algunos ejemplos fueron: RESPIRACIÓN ABDOMINAL: Deje que su atención se concentre en el abdomen. Siéntalo hincharse al inspirar y hundirse al expirar. Mantenga la respiración tan suave y tan lenta como pueda. UTILIZACIÓN DE PALABRAS CONDICIONADAS: Deje que su respiración sea lo más natural posible...justo antes de que empiece a expirar, piense en la palabra “relájese”...soltando lentamente el aire al concentrarse en la palabra... inspire...y repita la secuencia...mantenga el ritmo tan suave como pueda...evite deliberadamente profundizar las respiraciones...continúe unos pocos momentos.

SESIÓN 4: “Conociendo mis formas de pensar para relajarme”. Fecha: 24 de abril de 2003

- ESTRATEGIAS COGNITIVAS: Se trata de métodos que hacen frente al estrés cambiando nuestros pensamientos. Un ejemplo sería el AUTODIÁLOGO: Frases que tienden a favorecer un sentido de control sobre la situación: “Soy competente”, “puedo hacer frente a esto”, “tengo el control de la situación”, “mis poderes para enfrentarme con las situaciones que puedan presentarse son buenos”. Frases que tienden a inducir un estado mental de relajación: “me siento en paz”, “me siento relajado”, “estoy calmado y tranquilo”, “mis pensamientos son pacíficos”.

3. Resultados

Se realizó un *grupo focal* con los jóvenes y entrevistas con profesores y directora, donde se reportaron los siguientes resultados: a) Los jóvenes presentan una mayor conciencia de su autocuidado personal, e incluso replican las actividades no solo con sus compañeros sino también con sus familiares. Perciben como necesario el control corporal para mediar en la expresión de sus emociones, según ellos, “les ayuda a pensar mejor”. b) Los profesores aprendieron las técnicas y las utilizan para realizar actividades que requieren mayor concentración y habilidades de control emocional. Se percibe de parte de los profesores que sería útil continuar un ciclo de aplicaciones, pues los jóvenes si bien tuvieron una experiencia muy significativa con la actividad, pues se acuerdan de ella y la replican, se percibe que pueden olvidarla en el tiempo. c) Existe una toma de conciencia por parte de la dirección de que es fundamental trabajar el aspecto de autocuidado y la integración del desarrollo de los jóvenes, considerando no sólo lo cognitivo, físico y social por separado, sino que además de lo mencionado también lo emocional pero de una manera integral e interrelacionado. d) Se percibe que se potenciaron las relaciones entre los pares, principalmente en lo que se refiere al apoyo y acercamiento de una manera mucho más empática y considerada con el otro. Se percibe que las actividades fueron muy potentes en el significado de sí mismos de los jóvenes al lograr concienciar su esquema corporal y ver como su postura y tensión muscular influyen en su comportamiento. Quedaron muy motivados con los ejercicios, pidiendo cada vez que se encontraban con la ejecutante la posibilidad de replicarlo.

4. Conclusión

Se observa que se logró el objetivo del proyecto de promover la salud mental de los estudiantes a través del aprendizaje de técnicas de autocuidado y relajación.

Es importante recalcar que la integración de la familia y profesores es fundamental para continuar con el proceso de aprendizaje de los estudiantes, pues para promover la salud mental de los jóvenes, para el logro de una mayor autonomía y participación, es crucial potenciar las redes de apoyo con las que cuentan. A partir de lo anterior, se cree pertinente proponer un taller de autocuidado para familiares y profesores, que les permita no solo contribuir al desarrollo y promoción de la salud de los jóvenes con discapacidad mental, sino que también a su desarrollo y autocuidado como personas íntegras frente a las diferentes instancias que proponen desafíos en donde es posible acumular tensiones y generar ciertos estados de angustia frente a las actividades cotidianas.

Por otro lado, sería importante evaluar como han influido a lo largo del tiempo las técnicas de autocuidado y relajación en la vida cotidiana de los jóvenes y si es posible indagar cómo han permitido mejorar sus habilidades sociales y por ende influir de manera positiva en su participación en la comunidad.

5. Bibliografía

ANTUNES (1992): *Manual de técnicas de dinámica de grupo de sensibilización y lúdico pedagógico*. Editorial Lumen.

BOLGERI, P. (1997): *Taller de comunicación interpersonal. Manual del facilitador*. La Serena, Editorial ULS.

MINSAL (2000): *Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría 2000*. Chile, Ministerio de Salud.

PAYNE, R. (1996): *Técnicas de relajación. Una guía práctica para el profesional de salud*. Barcelona, Paidotribo.

Correo electrónico: mdmunoz3@puc.cl