

# La terapia ocupacional necesita más personal en el campo de la Salud Mental

Afaeps aplica este conjunto de técnicas y métodos que mejoran la independencia y autonomía de las personas en dos viviendas supervisadas y tres pisos compartidos

ANA MARTÍNEZ / ALBACETE

Si algo describe definitivamente al ser humano es su esencia ocupacional. Son las distintas actividades que desempeñan en su día a día las que permiten a las personas que van creando y construyendo un concepto de identidad. *Somos lo que hacemos*. Una ocupación digna y que dé significado a la existencia de la persona es tan fundamental para la salud y el bienestar como comer, beber y ser amado.

La psiquiatría y la psicología han venido ocupando páginas y páginas sobre los tratamientos médicos y terapéuticos para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental. Sin embargo, poco se habla del papel que cumple la terapia ocupacional, no solo en la recuperación de estas personas, sino también en la consecución de su autonomía, su independencia, su confianza y seguridad y su autoconocimiento.

Quizá no lo apreciemos por habitual, monótono y rutinario, pero todas las personas están ocupadas desde que se levantan hasta que se acuestan, incluso descansando en un sofá. Lo que quizá entendamos como hábitos, en realidad son ocupaciones rutinarias que desarrollamos en diferentes ámbitos de nuestra vida: desde el hogar en el que vivimos hasta el puesto de trabajo que ocupamos, pasando por nuestras relaciones sociales y nuestro ocio y tiempo libre.

«Si analizamos un día cualquiera de nuestra vida, las personas vamos desempeñando actividades básicas, desde el comer o el vestirnos, hasta el trabajo, el ocio y la participación social», significa Cortes Felguera Unghetti, terapeuta ocupacional en el centro de rehabilitación de la Asociación de Familiares y Amigos de Personas con Enfermedad Mental (Afaeps), una *facilitadora* de cambios en la ocupación del colectivo y una profesional convencida de que con la terapia ocupacional las personas con

alguna enfermedad mental pueden realizarse a través de las ocupaciones y retomar el control de su propia vida.

Sin embargo, la escasez de profesionales en los recursos asistenciales diseñados para las personas con enfermedad mental dificulta alcanzar los resultados deseados. «En mi opinión faltan muchos más terapeutas ocupacionales en Salud Mental para garantizar una atención de calidad; de momento no se cumplen las ratios reflejadas en el Plan de Salud Mental de Castilla-La Mancha», asegura Cortes Felguera.

Porque no es lo mismo trabajar la terapia ocupación de forma grupal que individual, como se realiza en el campo de la Salud Mental, cuyas personas diagnosticadas se someten a un exhaustivo y riguroso análisis de su situación con el ánimo de construir, prácticamente, una atención a la carta, personalizada. «Cada persona necesita elaborar sus propias actividades ocupacionales, aquellas que le den sentido a su vida, le den confianza en sí misma y la haga más competente y autónoma», añade la terapeuta ocupacional de Afaeps. Elaborar esa terapia personalizada es

labor también de un equipo multidisciplinar, donde el terapeuta ocupacional está arropado por educadores, psicólogos, trabajadores sociales..., profesionales que aportan sus conocimientos para que la persona con enfermedad mental vaya desarrollándose y consiga, si no recuperarse del todo, sí intervenir y participar en la sociedad con todos

cionales como profesionales sanitarios cuya intervención con las personas con enfermedad mental ha de favorecer que pueda desempeñar aquellas actividades cotidianas relacionadas con su cuidado y mantenimiento personal, con actividades de carácter productivo, de ocio y participación social, que le permitan adquirir aquellos roles que configuran su identidad, dentro de la sociedad y la cultura en la que está inmersa.

Es decir, que la TO en personas con enfermedad mental está orientada a conseguir que se sientan útiles e integradas socialmente y tengan una vida grata y de calidad.

sus derechos y obligaciones. «Nosotros, los terapeutas, ponemos a la persona en el centro de la atención integral, independientemente de su diagnóstico, porque lo que queremos es que ese paciente encuentren, a través de la ocupación, un significado a su vida».

Seguramente cuando se habla de ocupación cotidiana el primer pensamiento nos conduce hacia las labores del hogar, la higiene personal y el autocuidado. Cierto es. Aunque la terapia ocupacional abarca multitud de campos y de actividades, en el caso de la Salud Mental está presente en todos los recursos asistenciales, entre ellos, las viviendas supervisadas y pisos compartidos donde la terapeuta ocupacional de Afaeps acude para trabajar con los usuarios rutinas cotidianas como la limpieza de zonas comunes y personales, la compra diaria, la cocina, el estudio, el descanso..., así como el respeto hacia los demás, la convivencia, la empatía y el autocontrol.

Una de las herramientas que utiliza Afaeps para garantizar que los ocupantes de las viviendas supervisadas generen buen ambiente en la convivencia y así evitar -o solucionar- posibles conflictos son las asambleas semanales, en las que cada usuario, junto con educadores, terapeuta ocupacional y otros profesionales sanitarios reflexionan sobre lo que ha podido acontecer dentro de las vivencias colectivas y comunitarias y de las relaciones personales entre los convivientes de estas viviendas. «Siempre procuramos generar un clima positivo y de confianza para que las cosas fluyan de una manera muy tranquila», explica.

«El terapeuta ocupacional pretende ser el facilitador de oportunidades», agrega Cortes Felguera, quien aclara que un terapeuta ocupacional también interviene en otras actividades ocupacionales de la persona con enfermedad mental, por ejemplo, en la adaptación de su puesto de trabajo o en la con-



La ocupación del tiempo es esencial para la recuperación de las personas con enfermedad mental. / RUBÉN SERRALLÉ

## ENTREVISTA

## «Estamos ante una institución relevante a nivel regional»

Pedro Tárraga, presidente de la Academia de Medicina de CLM, dice que «el que esté aquí es un hito, igual que cuando se creó la Facultad de Medicina» PÁGS.12 y 13



## SEGURIDAD

Denuncian a más de 6.500 personas por no cumplir las restricciones por el coronavirus PÁGINA 10

## SANIDAD

El calendario de AMAC sirve para concienciar a la sociedad P. 16 y 17

## DECLARACIONES



CORTES FELGUERA  
TERAPEUTA OCUPACIONAL

### «Las personas con enfermedad mental están empezando a tener voz propia»

Lleva dos décadas trabajando como terapeuta ocupacional con la enfermedad mental. Conoce bastante bien la problemática de un colectivo que afirma-se sigue enfrentando cada día a una fuerte estigmatización social que bloquea o dificulta ser ciudadanos de pleno derecho. Para Cortes Felguera Unghetti, este estigma social conlleva un grave problema en el acceso a un empleo, en su opinión, la principal y más preocupante barrera a la que se enfrentan las personas con enfermedad mental. Afortunadamente, asegura que el colectivo «está empezando a tener voz propia» para transmitir valores y deseos a una sociedad todavía muy condicionada por los falsos mitos y estereotipos que rodean a la Salud Mental.

secución de otras rutinas que le hagan sentir mejor como puede ser la actividad deportiva.

Uno de los mejores ejemplos que evidencian la importancia de la terapia ocupacional es el estado de alarma que vivimos en la primavera pasada, con confinamiento incluido. En esta situación tan compleja y anómala para todos, la terapeuta ocupacional de Afaeps trató de facilitar a los usuarios de las viviendas supervisadas una serie de rutinas, estructuras y hábitos saludables en alimentación, higiene y sueño para procurar el bienestar y la calidad de vida de estos durante el encierro. «Trabajamos actividades para que estuvieran lo mejor posible durante el confinamiento», un objetivo que no fue demasiado complicado a juzgar por la resiliencia que mostraron los usuarios de estos pisos supervisados, que demostraron saber adaptarse a cualquier situación: «Fomentamos al máximo el rol de cuidadores, la idea de que si no nos cuidamos nosotros mismos no podemos cuidar a los demás».

En la actualidad, la provincia de Albacete cuenta con una red de 10 viviendas supervisadas, con capacidad para cinco o seis residentes

cada una de ellas, recursos incluidos en la Red Asistencial de Salud Mental de Castilla-La Mancha, donde existe la figura del terapeuta ocupacional, aunque no en el número de profesionales que sería deseable para garantizar una atención tan personalizada y constante que, en opinión de Cortes Felguera, debería desarrollarse preferentemente en el entorno de las personas antes que en recursos asistenciales. Del total de estas viviendas, dos -con seis convivientes cada una de ellas- son gestionadas directamente por Afaeps, cuya terapeuta ocupacional también visita a cuatro personas con enfermedad mental que se encuentran alojadas en pisos compartidos, otras cuatro en una vivienda de gestión propia más otras tres que reciben una intervención conjunta en sus domicilios particulares.

que se encuentran alojadas en pisos compartidos, otras cuatro en una vivienda de gestión propia más otras tres que reciben una intervención conjunta en sus domicilios particulares.



**CODO CON CODO**  
CON LA INDUSTRIA Y LOS PRODUCTORES  
LOCALES DE LA PROVINCIA DE ALBACETE



CONSUME PRODUCTOS Y SERVICIOS DE ALBACETE

feda  
CEOE-CEPYME

DIPUTACIÓN DE ALBACETE

Codo con codo es mucho más que una nueva forma de saludarse.  
Es el símbolo del apoyo de la sociedad de Albacete y Provincia a su Industria y Productores Locales.

Porque si les ayudas a ellos estás ayudando a tu provincia.

www.codoconcodoalbacete.com #CodoConCodoAlbacete