

TEMA DEL DÍA | DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



Comedor de una de las viviendas supervisadas para personas con enfermedad mental que gestiona Afaeps en Albacete.



Los usuarios de Afaeps aprenden a ocupar su tiempo gracias a prácticas terapéuticas.

# EL FLUIR DE LA VIDA EN UNA CASA

ANA MARTÍNEZ / ALBACETE  
REPORTAJE GRÁFICO: RUBÉN SERRALLE

**La terapia ocupacional intenta que la vida cotidiana de Luisa y Clara esté llena de ocupaciones, no solo en el piso que comparten y gestiona Afaeps, sino en todos los ámbitos de la persona**

María Luisa y Clara (ambos nombres ficticios para preservar su anonimato) son compañeras de piso desde hace año y medio, aproximadamente. Comparten espacio en una de las dos viviendas supervisadas que pertenecen a la Red Asistencial de Salud Mental de Castilla-La Mancha, pero que gestiona la Asociación de Familiares y Amigos de Personas con Enfermedad Mental (Afaeps) en Albacete capital.

Ambas jóvenes tienen 38 años y se encuentran en un proceso de recuperación para adquirir la independencia y autonomía que necesitan, con la mirada puesta en su incorporación al mercado laboral y salir de este recurso asistencial en

busca de un piso de alquiler. María Luisa apenas lleva año y medio en esta vivienda supervisada que, a diferencia de otras tuteladas, funciona con la mínima intervención de educadores y terapeuta ocupacional, es decir, los inquilinos -usuarios todos ellos de Afaeps- reciben pautas y apoyo de estos profesionales cuando es necesario, pues el objetivo es que aprendan a funcionar en solitario y con la mayor autonomía posible.

Luisa solo tiene palabras de agradecimiento para Cortes Felguera, la terapeuta ocupacional del centro de rehabilitación de Afaeps

que la está acompañando en su proceso de autoconocimiento: «He aprendido a hacer las tareas del hogar, a organizar mis horarios, a cocinar, limpiar... hábitos rutinarios que para mi recuperación son importantes», relata.

Acostumbrada a la vida en familia y sin ánimo para llevar a cabo las ocupaciones de su vida, llegar a la vivienda supervisada por Afaeps le permitió empezar por la organización de sí misma, aprender a quererse y conocerse más, a descubrir el potencial que tiene como persona, a abrir sus canales innatos para ganar en seguridad, con-

**Luisa encontró en el deporte su método de relajación y Clara en los estudios**

fianza y autoestima. Ella no estaba acostumbrada a compartir piso con personas ajenas a su mundo, a su entorno, a su vida, y eso dificultó su adaptación durante los primeros meses, periodo en el que también le costó hacer amigas. Superados los miedos y la inseguridad inicial, ahora se comporta de una manera «más resuelta» en este proceso de autoconocimiento que le sirve para salir adelante y conseguir una de sus metas: «Vivir de forma independiente y saber hacer de todo en una casa», dice.

Pero antes de poder cumplir este sueño, Luisa tendrá que encontrar

un empleo que el mercado laboral dificulta por el estigma que soporta la salud mental: «Me gustaría trabajar en una fábrica, estar en alguna línea manufacturera» dice esta joven usuaria de Afaeps, que explica que, gracias a la terapia ocupacional que recibe en la vivienda supervisada, también ha aprendido a respetar a los demás, a ponerse en el lugar del otro, a no ser negativa, a reflexionar y a buscar alternativas que la tranquilicen como el deporte: «He ido a natación, al gimnasio, ahora ando mucho porque el deporte me ayuda, me calma la ansiedad».

**MUCHO APOYO.** Clara es más veterana. Con cuatro años de estancia en esta misma vivienda y miembro de una familia muy numerosa, su adaptación al piso gestionado por Afaeps fue rápida y sencilla, acostumbrada a vivir con muchos hermanos, aunque no escapó a alguna situación «de miedo». Se encuentra encantada y feliz en esta casa que comparte con otras cuatro compañeras y un compañero, dice que aprende cada día porque tiene «muchísima ayuda» y destaca la capacidad que ha conseguido para «reflexionar» gracias al trabajo que realiza con Cortes Felguera: «Pienso que lo importante es ser asertivo y Cortes es un gran apoyo para conseguirlo».

Clara ha conseguido matricularse para estudiar un ciclo de cuida-

dos a personas dependientes, aunque le gustaría estudiar Psicología o Integración Social. Tiene una amiga íntima en esta vivienda con la que sale a pasear todas las tardes. «Me siento súper arropada», afirma una joven feliz por ocupar una plaza en una casa que no quiere dejar, aunque «si encontrara trabajo me alquilaría un piso para vivir sola».

Es consciente de los beneficios que le está aportando la terapia ocupacional que recibe, fundamentalmente la estructura de hábitos, una práctica que asegura le ha permitido volver a estudiar, ser más organizada y ordenada y asumir responsabilidades consigo misma. «Antes de llegar a esta vivienda era un desastre», subraya una sonriente mujer que llegó a este recurso con el miedo metido en el cuerpo, sobre todo a quedarse sola, y con el tiempo y esa terapia ocupacional «lo he superado».

La vida cotidiana y diaria de Luisa y Clara está ahora llena de ocupaciones, desde que se levantan hasta que se acuestan, porque «el fluir de la vida está en una casa», apunta la terapeuta ocupacional de Afaeps, que es la que recuerda las asambleas semanales en las que se decide la dinámica de la vida comunitaria en el piso, una especie de «construcción colectiva» que contribuye también a que cada persona «aprenda a controlar su propia vida».



El acompañamiento es una de las labores habituales de los profesionales.

## LA INTERVENCIÓN

### PROMOVER ENTORNO NATURAL

Un enfoque de intervención que no asume que está presente una incapacidad o que haya factores que interfieran con el desempeño. Está diseñado para proveer entornos y experiencias enriquecedoras que mejorarán el desempeño de todas las personas en su entorno natural.

### RECUPERAR HABILIDADES

Este enfoque de intervención está diseñado para cambiar variables de la persona con enfermedad mental, con el fin de que pueda adquirir una habilidad que no ha sido desarrollada aún o para recuperar una habilidad que se ha visto afectada.

### MANTENER APOYOS

Se trata de proveer los apoyos que permitan a la persona conservar las capacidades de desempeño que se han vuelto a recuperar. Se entiende que, sin una intervención continua, el desempeño va a disminuir, no se van a cumplir las necesidades ocupacionales.

### MODIFICAR CONTEXTOS

Este enfoque de intervención está dirigido a «encontrar medios para modificar los contextos actuales o demandas de la actividad que apoyen el desempeño en su ambiente habitual. Se incluyen técnicas compensatorias que mejoran características de la actividad».

### PREVENIR LA DISCAPACIDAD

Enfoque de intervención diseñado para dirigirse a personas con o sin discapacidad que estén en riesgo de problemas en el desempeño de la ocupación. Está orientado a prevenir que surjan o se desarrollen barreras que limiten la ocupación en el contexto.