

RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA

Rocío Carmona Moreno

Hospital Regional Universitario de Málaga

rocamo1000@hotmail.com

Salud mental. Trastorno mental grave. Imagen personal. Terapia ocupacional. Recuperación.

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Muchas personas que padecen Trastorno Mental Grave (TMG) presentan déficits en las áreas de higiene personal y autocuidado. Desde la Comunidad Terapéutica de Salud Mental (CTSM) del Hospital Regional Universitario de Málaga desarrollamos un taller con el fin de despertar interés por el cuidado de la imagen como forma de mejorar la aceptación e integración social de estas personas. Los objetivos: mejorar habilidades y conocimientos sobre cuidados personales, potenciar hábitos de higiene y cuidado corporal y aumentar la autoestima y aceptación de uno mismo.

METODOLOGÍA: La actividad se desarrolló fuera del hospital, en una academia de peluquería y estética. Participaron 10 personas diagnosticadas de TMG de edades comprendidas entre 26-43 años, ingresadas en la CTSM. La metodología ha sido educativa y de asesoramiento, pero sobretodo práctica y participativa. Desde Terapia ocupacional se han recogido datos cualitativos relacionados con conocimientos y hábitos mediante un pre y post-test, así como datos cuantitativos relacionados con el nivel de satisfacción de los participantes y de los profesionales de la academia.

RESULTADOS: El post-test revela mejoría en cuanto a conocimientos y cambios respecto a los hábitos. El nivel de satisfacción ha sido valorado positivamente.

CONCLUSIONES La imagen personal es un instrumento más de comunicación, su cuidado favorece el desarrollo de la persona en el ámbito social. Actuando sobre los conocimientos y habilidades, podemos influir positivamente en los hábitos de higiene y cuidado personal, mejorando la imagen social. Sacar estas actuaciones del contexto hospitalario ha sido un factor clave posibilitador de cambios.

RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA

COMUNICACIÓN

Las características de algunas enfermedades mentales pueden llevar a las personas que las padecen a tener comportamientos distintos en forma de aislamiento, abandono de relaciones y contactos sociales, pérdida de la actividad diaria, etc. Todo ello les lleva a mostrar una imagen deteriorada de sí mismos que puede mostrarse como: descuido de la higiene, de la forma de vestir, de peinarse, etc. A veces todo esto no solo conlleva el deterioro del aspecto externo sino que afecta también a la autoestima y lo que uno opina de sí mismo ("no somos lo que vemos, pero lo que vemos nos hace pensar en lo que somos")

Teniendo en cuenta este presente, desde la Comunidad Terapéutica de Salud Mental (CTSM) del Hospital Regional Universitario de Málaga se ha puesto en marcha en la una experiencia extrahospitalaria relacionada con el conjunto de estrategias recogidas en el Plan de Salud Mental de Andalucía (II PISMA), destinadas a la promoción de la salud mental y la erradicación del estigma asociado a las personas con trastorno mental. A través de ésta iniciativa se pretende incidir en el cuidado de la imagen personal de las personas que padecen trastorno mental grave (TMG), como forma de mejorar su aceptación e integración social.

El punto de partida para el diseño del taller se ha centrado en transmitir la importancia de la imagen como un instrumento más de comunicación; su cuidado puede favorecer el desarrollo de la persona en el ámbito social. Para la planificación y desarrollo se han tenido en cuenta factores motivacionales e inquietudes relacionadas con el tema en cuestión, así como el interés por mejorar el aspecto.

Los objetivos generales se han centrado en potenciar la autoestima a través del cuidado de la imagen y mejorar la aceptación de uno mismo y frente a la sociedad. De manera específica se ha pretendido:

- mejorar conocimientos relacionados con el cuidado de la imagen referentes al cabello, la piel, las uñas, depilación y afeitado y automaquillaje.
- fomentar hábitos adecuados en referencia a la higiene y el cuidado del cabello, la piel, las uñas, depilación y afeitado.
- resolver inquietudes relacionadas con cómo mejorar la imagen personal
- favorecer la localización de centros de estética y peluquería en el entorno próximo
- e informar sobre tratamientos, precios... asequibles que ayuden a mejorar la imagen personal

Previo al inicio del taller se establecieron unos criterios de inclusión; quedando la participación abierta a personas que, estando acudiendo al servicio de CTSM (bien en régimen de hospitalización parcial o en hospitalización completa), estuviesen interesadas en mejorar su imagen personal; estableciéndose como requisito imprescindible realizar previamente las encuestas y test de intereses, hábitos y conocimientos diseñadas, ya que se consideraron componentes importantes en los que basar el contenido de las sesiones a trabajar.

Para el desarrollo del taller se solicitó la colaboración del personal de una academia de estética y peluquería (Nebro), situada en el entorno próximo a la Comunidad Terapéutica, las cuales aceptaron trabajar en conjunto con el personal sanitario.

RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA

La iniciativa ha sido promovida desde Terapia ocupacional, aunque también ha colaborado personal de enfermería.

Respecto a la metodología, se ha centrado en la psicoeducación y asesoramiento, intentando dar a todo un carácter práctico y participativo. Durante las sesiones, los participantes pudieron resolver sus principales dudas sobre la apariencia exterior y el cuidado específico de algunas partes concretas del cuerpo. Además, el taller contó con ejercicios prácticos, como una sesión de automaquillaje diurno.

Se establecieron 5 sesiones, en horario de mañana, variable según disponibilidad de la academia, en las que se trataron los siguientes temas:

- cuidado del cabello
- cuidados de la piel
- cuidados de las uñas
- depilación y afeitado
- automaquillaje

Previo al inicio de las sesiones los participantes expresaron por escrito aquellos temas que les resultaban interesantes o desconocidos y aquellas dudas que deseaban consultar. Tal información fue transmitida a las profesionales que les atendieron a posteriori en su centro de trabajo. Esto permitió adecuar las sesiones a los intereses de estas personas. Al final de cada sesión se dejó siempre un espacio para la reflexión, en el que fomentar la expresión e intercambio de opiniones sobre los contenidos tratados y el desarrollo de la actividad.

Para la evaluación y el seguimiento se ha recogido información cualitativa y cuantitativa mediante la realización de varias encuestas y registros diseñados para tal fin. Fueron los siguientes:

- Una evaluación inicial, compuesta por:
 - o Un autorregistro de intereses, destinado a recabar información sobre la importancia que otorgaban a cada uno de los temas a tratar en las sesiones y un registro de aquellos aspectos interesantes o dudas que pudiesen tener sobre los mismos (para hacerlos llegar a las profesionales de la Academia)
 - o Un pre-test individualizado relacionado con los conocimientos previos al taller.
 - o Un pre-test referente a los hábitos individuales relacionados con el cuidado de la imagen
- Una evaluación final, que incluyó:
 - o Post-Test de conocimientos (para cotejar variaciones entre los conocimientos previos y los posteriores a la actividad)

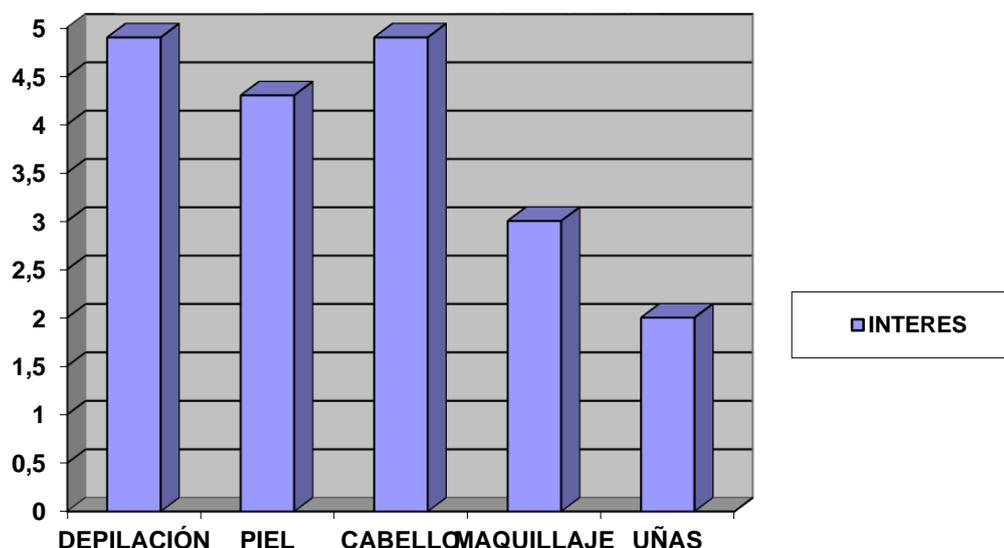
RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA

- Post-Test de hábitos (para comparar resultados y ver si se han producido variaciones tras la finalización del taller)
- Encuesta de satisfacción para los participantes
- Registro de asistencia

Una vez finalizado el taller y pasados los pre y post-test y encuestas de satisfacción se procedió a la evaluación de resultados:

El número total participantes ha sido de 20 personas diagnosticadas de TMG, 16 mujeres y 4 hombres de edades comprendidas entre los 26 y los 57 años.

Como se puede ver en el siguiente gráfico, la recogida de datos sobre los diferentes contenidos a tratar en las sesiones mostró un mayor nivel de interés por parte de los usuarios en conocer aspectos relacionados con la depilación y el cuidado del cabello, en menor proporción sobre cuidados de la piel y como maquillarse, y finalmente sobre el cuidado de las uñas, respectivamente.



RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA

Los resultados analizados en cuanto al pre y post test de conocimientos revelan que los participantes:

- han mejorado sus conocimientos sobre los diferentes tipos de depilación que existen, sus ventajas e inconvenientes
- han aumentado los conocimientos sobre su tipo de piel y los cuidados específicos, así como sobre productos adecuados para el cuidado de la misma
- han mejorado los conocimientos sobre cuidados específicos del cabello, productos adecuados, forma y frecuencia de aplicación

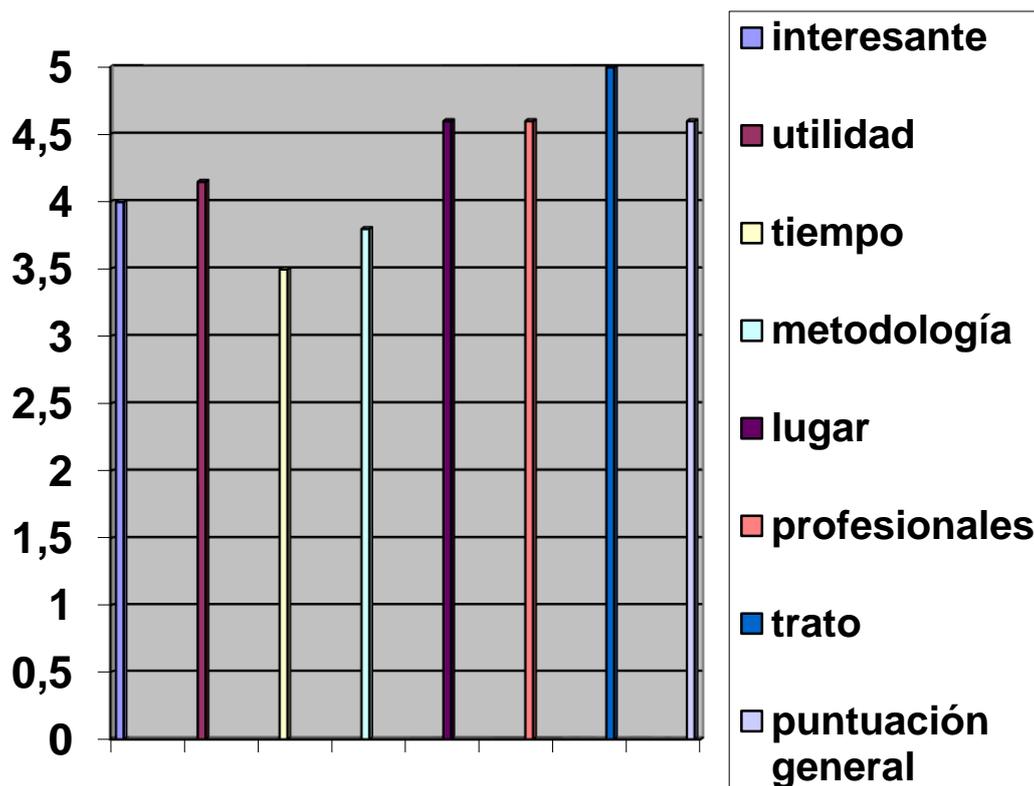
Respecto a los hábitos

- 30% cambiaron de modalidad de depilación tras el taller
- 10 % empezaron a depilarse las cejas
- 5% empezaron a usar crema de protección solar
- 10% adquirieron y empezaron a usar mascarilla para el cabello
- 15% adquirieron y empezaron a usar crema corporal hidratante
- 20% introdujeron algunos cambios en la forma de maquillarse
- el 10% restante abandonaron el taller antes de su culminación, por tanto no se pudieron evaluar sus resultados

Respecto al nivel de satisfacción de los participantes con el taller, en el siguiente gráfico se muestran los resultados recogidos de las encuestas. Se han valorado 8 ítems puntuables del 1 al 5, donde 1 significaba nada satisfecho y 5 muy satisfecho.

En general, la experiencia ha sido valorada positivamente, obteniéndose puntuaciones altas en aspectos relacionados con la utilidad del taller, el lugar, los profesionales, el trato recibido y la satisfacción en general y en menor grado han sido puntuados el tiempo dedicado a cada sesión (a lo que los usuarios sugirieron ampliarlo) y la metodología (a lo que sugirieron aumentar la parte práctica).

RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA



Al finalizar el taller consideramos oportuno registrar la opinión de las vivencias experimentadas por las profesionales de la academia, que revelaron cierta sorpresa y gratificación con la interacción mantenida con nuestros usuarios. Para la mayoría, la experiencia ha supuesto una oportunidad de entender y conocer mejor a estas personas; les ha permitido plantearse otras formas de ver la enfermedad mental, mirar a estas personas desde con otra perspectiva. Han podido conectar y empatizar con los participantes, siendo el resultado bastante enriquecedor.

Esto nos hace pensar que las actividades desarrolladas en el entorno comunitario no solo favorecen la integración de los usuarios y la generalización de habilidades sino que también ayudan a romper barreras y luchar contra el estigma que tienen asociado las personas que padecen enfermedad mental.

Para concluir, decir que no solo es importante trabajar el estigma de la sociedad respecto a los enfermos mentales sino también el propio autoestigma y, cuidar la imagen personal es un factor que sin duda puede favorecer la aceptación social y de uno mismo.

La imagen personal es un instrumento más de comunicación, su cuidado favorece el desarrollo de la persona en el ámbito social. Actuando sobre los conocimientos y habilidades, podemos influir positivamente en los hábitos de higiene y cuidado personal, mejorando así la imagen social.

RECUPERANDO LA IMAGEN PERSONAL: RESULTADOS DE UNA EXPERIENCIA EXTRAHOSPITALARIA

Sacar estas actuaciones del contexto hospitalario ha sido un factor clave posibilitador de cambios. Los profesionales de la salud debemos reflexionar acerca de las intervenciones que llevamos a cabo dirigiéndolas en la medida de nuestras posibilidades a la integración en el entorno comunitario, solo así se favorecerá la verdadera integración de estas personas.

BIBLIOGRAFÍA

- Sánchez Rodríguez, O; Polonio López, B; Pellegrini Spangenberg, M: Terapia Ocupacional en Salud Mental: Teoría y Técnicas para la Autonomía Personal. Madrid. Ed Médica Panamericana; 2013.
- Muñoz M, Pérez E, Crespo M, Guillén A. Estigma y enfermedad mental. Análisis del rechazo social que sufren las personas con enfermedad mental. Madrid: Editorial Complutense; 2009
- López Villalta M.C, Moreno Jiménez J, Navarro Bayón D, Carrasco Ramírez O. Entrenamiento en habilidades de la vida diaria en personas con Trastorno Mental Grave. Descripción de la intervención y estudio de casos. Revista Psicología.com; 2009; 13(2).
- López M, Laviana M, Fernández L, López A, Rodríguez A, Aparicio A. La lucha contra el estigma y la discriminación en salud mental. Una estrategia compleja basada en la información disponible. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría; 2008; v.28 n.1
- Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2003-2007 y 2008-2012; Servicio Andaluz de Salud