

Categoría: Iniciativas corresponsables

Título:

La casa son las personas. Técnicas fisioterapéuticas aplicadas a la mejora de la calidad de vida de personas sin hogar en centros de acogida.

Resumen:

¿Qué hacemos?

La propuesta se focaliza en la recuperación INTEGRAL de las personas sin hogar a partir de un proceso de acompañamiento y empoderamiento basado en el autoconocimiento, el incremento de la autoestima, la adquisición de hábitos saludables y el desarrollo de sus propias capacidades sociales, logrando así, que vuelvan a confiar en el prójimo y en sí mismos, y conseguir rehacer su proyecto vital y salir de la exclusión social. De este modo, se facilita la re-inserción social plena de las personas sin hogar y se reducen las posibilidades de recaída a la situación de exclusión.

¿Cómo lo hacemos?

El acompañamiento y soporte se realiza a través de diferentes disciplinas de técnicas fisioterapéuticas, energéticas y dinámicas grupales que nos servirán como enlace y canal de actuación para conectar con los usuarios asistentes a las actividades y aportarles un apoyo emocional continuo.

Nuestra entidad tiene establecidos convenios de colaboración con entidades sociales públicas y privadas, donde un equipo de voluntarios fisioterapeutas y especialistas en varias disciplinas de técnicas naturales de salud, trabajan conjuntamente con los profesionales de los centros, complementando así el trabajo de carácter más asistencial que estos realizan.

Éstas técnicas se desarrollan tanto de forma individual como colectiva poniendo el acento a unos de objetivos preestablecidos:

- **Dinámicas Individuales:** Los objetivos giran alrededor del autoconocimiento personal, la potenciación de la autoestima, la adquisición de hábitos saludables cotidianos, el aumento de la confianza y seguridad en sí mismos, así como el incremento de las habilidades comunicativas. Por otra parte mediante las técnicas fisioterapéuticas se logra aumentar el bienestar físico y la reducción de dolores. Algunas de las técnicas son Masaje, Acupuntura, Reflexología podal, Relajación, Terapia craneo-sacral, Flores de Bach, etc.
- **Dinámicas Grupales:** El objetivo específico es la creación de un espacio común de conocimiento y contacto del grupo donde se da cabida al reconocimiento de las necesidades personales y grupales. Los objetivos principales actúan sobre un conjunto de habilidades sociales que el grupo tendrá que trabajar por su plena adopción hasta conseguir que los integren como propios. Algunas de las técnicas son Risoterapia, Yoga, Meditación-Relajación, Arteterapia, etc.

Este acompañamiento básico de salud y hábitos, con el que se consigue la mejora de sus condiciones psicofísicas integrando el trabajo de la parte emocional, física y social es el paso previo hacia la inserción socio-laboral, un concepto único en el sector

Justificación:

Beneficiarios

Los beneficiarios del proyecto "La casa son las personas" son hombres y mujeres adultos de la provincia de Barcelona, en situación de riesgo de exclusión social grave e inmersos en una problemática social que les obliga a depender del seguimiento continuo de los Servicios Sociales.

El número de personas en situación de sinhogar que pernoctan en la ciudad de Barcelona, ha sufrido un aumento de un 47% entre los años 2008 y 2013. Se espera que esta cifra no disminuya a corto plazo, debido a las externalidades del estallido y desarrollo de la crisis socioeconómica.

Suelen ser personas que a consecuencia de haber vivido experiencias negativas en el pasado como son la pérdida del trabajo, la vivienda o su familia, han dejado de tener la esperanza y confianza en sí mismos y en los demás, y que necesitan de la relación humana tanto, o más, como de alimentarse diariamente o de un lugar donde poder lavarse o dormir. Además, muchos de ellos duermen al raso o deben caminar largas distancias por no poder hacer uso del transporte público, por lo que habitualmente sufren de dolencias físicas y musculares.

Un nuevo concepto de atención a personas sin hogar

A través del proceso de acompañamiento trabajamos alrededor de una serie de instrumentos emocionales, que en su conjunto les ayudarán a comprender que su realidad es mutable, además de la adquisición de nuevos valores y hábitos emocionales y sociales saludables que incidirán positivamente en su evolución, siempre desde el respeto del proceso vital de cada persona. Es decir que mediante el uso de técnicas fisioterapéuticas, no solo queremos incidir sobre la mejora de su estado físico sino que convertimos la sesión en un espacio donde terapeuta y usuario conversan y se interrelacionan haciendo aflorar posibles preocupaciones para así poder ofrecerle aquellas herramientas emocionales que pueda usar para solventarlas.

Desarrollo:

Metodología del proyecto

La metodología de trabajo del proyecto se basa en la transversalidad de sus intervenciones y el trabajo en red, implementadas por un equipo de 40 voluntarios profesionales de técnicas terapéuticas y un equipo de profesionales de gestión que con el soporte de 4 trabajadores, hacen posible que los programas terapéuticos puedan darse con excelencia y continuidad. Las fases son:

1. Evaluación de la demanda: Los trabajadores de los centros y el equipo de proyectos trabajan de forma conjunta para evaluar la situación y necesidades presentes y las

características de los usuarios, para poder concretar la técnica más adecuada y que se adapte mejor.

2. Elaboración del plan terapéutico: El centro y el equipo de proyectos consensuan un plan terapéutico en función de las necesidades detectadas donde se indican qué técnicas van a ser implementadas, que voluntario/as las van a llevar a cabo y el calendario anual.
3. Derivación de usuarios/as: El centro y el equipo de proyectos, seleccionan que usuario asistirá a una actividad u otra, en función de su perfil, es decir, de que estado anímico y/o físico parten. En todo caso, nuestros terapeutas tienen el conocimiento de cómo adaptar la dinámica a las necesidades de la persona beneficiaria y entender su propia evolución.
4. Implementación de técnicas: Se implementan e inician las actividades terapéuticas. En la mayoría de casos los voluntario acuden al centro una vez por semana para llevar a cabo su técnica durante un total de 2-4 horas con varias atenciones a usuarios.
5. Evaluación continuada: Se lleva a cabo desde los diferentes actores que participan en el proyecto. En primer lugar, el procedimiento de recogida de datos consta de unos cuestionarios donde los terapeutas dan valor a una serie de indicadores que variarán dependiendo de la actividad desarrollada y del perfil de los usuarios. El propósito principal de la evaluación de estos indicadores se basa en la comprobación del cumplimiento de los objetivos propuestos y si la evolución de los usuarios es satisfactoria.

El valor humano como principal recurso

Apostamos por el voluntariado como pilar fundamental del proyecto y creemos en la imprescindible existencia de una plataforma de voluntarios con capacidad para hacerlo crecer de forma profesional y sostenible donde la especialización, organización, proactividad, dedicación y compromiso son actitudes protagonistas.

Ante la importancia de disponer de equipos altamente cualificados en todas las áreas de acción, se ha diseñado un Plan de Voluntariado capaz de generar procesos de gestión de calidad con dos programas diferenciados:

- Programa de captación, selección, acogida (mentoring) y fidelización que permite una atención cercana y un soporte continuado.
- Programa de formación para voluntarios que garantice la máxima calidad de trabajo realizado dado que nuestra atención va dirigida a personas con un alto nivel de vulnerabilidad.

Conclusiones:

Resultados de globales del proyecto en 2014

El equipo de proyectos, ha realizado durante el año 2014 un seguimiento exhaustivo de las técnicas impartidas en los centros, obteniendo los siguiente resultados:

- 14 tipos de técnicas terapéuticas distintas, en 9 centros de acogida para personas sin hogar.
- 4.352 horas de terapias.
- 40 terapeutas profesionales voluntarios.
- 402 personas atendidas (conjunto de todas las técnicas)

Resultados de las técnicas fisioterapéuticas

A) MASAJE

Desarrollo: 7 centros, dirigido por 13 terapeutas que dedicaron 863 horas en sesiones.

Resultados: Uno de los puntos en común encontrados en la mayoría de personas atendidas, ha sido su malestar físico, probablemente por la somatización física de dolencias emocionales. La técnica de masaje, se centra en el bienestar físico de las personas, para conseguir incidir en el bienestar emocional de las mismas logrando lo siguiente:

- 9 de cada 10 usuarios confirman tener mejor nivel de salud física
- 9 de cada 10 han reducido sus dolores físicos
- 8 de cada 10 han adquirido hábitos saludables
- 8 de cada 10 afirman que la mejora física les ha aportado una mejora emocional
- 8 de cada 10 confían más en sí mismos
- 6 de cada 10 han reducido sus sensaciones de ansiedad y nerviosismo
- 9 de cada 10 afirman tener menos problemas para conciliar el sueño
- 7 de cada 10 afirman tener una actitud más positiva

B) ACUPUNTURA

Desarrollo: 1 centro, dirigido por 2 terapeutas que atendieron a 33 usuarios durante 48 horas de sesiones.

Resultados: Con esta técnica se ha trabajado en conseguir que los usuarios lleguen a tener contacto con sus propias sensaciones, emociones y sentimientos. Así como a través de la escucha activa entre el terapeuta y el usuario, se han aportado distintas herramientas para que pudieran manifestarlo de forma afectiva. Algunos de los resultados han sido:

- Aumento del tiempo de concentración en ejercicios de relajación
- Adquisición de la capacidad para detectar emociones
- Manifestar estilo asertivo de comunicación de sentimientos y necesidades
- Toma de conciencia de la relación entre las sensaciones corporales y las emociones

La terapia resultó satisfactoria y se obtuvieron resultados excelentes para los indicadores estudiados, sobre todo para aquellas personas que asistieron más horas a la técnica.

C) RELAJACIÓN - MEDITACIÓN

Desarrollo: 2 centros, dirigido por 4 terapeutas que atendieron a 43 usuarios durante 100 horas de sesiones.

Resultados: Los resultados de percepción de mejora de los indicadores evaluados durante las sesiones realizadas, han resultado muy satisfactorios con mayores mejoras a medida que transcurren las sesiones. En primer lugar, ha habido predisposición por parte de los usuarios a participar en la actividad y se ha fomentado la cooperación entre los asistentes. Al existir esta gran implicación personal, se ha fomentado un espacio de vinculación y cooperación entre ellos, favoreciendo a que se obtengan resultados muy positivos. Este hecho se ve reflejado en la variable de Cohesión Grupal con resultados de mejor de un 93% una vez

finalizadas las sesiones.

D) YOGA

Desarrollo: 1 centro, dirigido por 3 terapeutas que atendieron a 24 usuarios durante 39 horas de sesiones.

Resultados: La evolución de los cuatro indicadores evaluados durante todas las sesiones resulta satisfactoria. Una gran implicación personal de los usuarios asistentes a la dinámica ha sido factor clave para que se haya dado la cohesión necesaria para crear un vínculo y así mejorar las relaciones interpersonales de cada uno. Una mejora generalizada en el ámbito físico puede implicar una mejora generalizada a nivel emocional, evitando posibles somatizaciones y mejorando así su calidad de vida.

E) REFLEXOLOGIA PODAL

Desarrollo: 1 centro, dirigido por 2 terapeutas que atendieron a 27 usuarios durante 17 sesiones.

Resultados: Se observó que a medida que los usuarios van aumentando las horas de asistencia a la terapia, se obtienen mejores resultados para los tres niveles evaluados (emocional, físico y de integración social). Los resultados obtenidos a nivel físico se mantienen en primera posición respecto a los otros dos niveles evaluados, pero también se experimenta un cambio positivo a nivel emocional y de integración social. Podemos afirmar que los resultados obtenidos han sido satisfactorios en todos los grupos y en los tres niveles estudiados. También debemos añadir, que la asiduidad es uno de los puntos más importantes para la obtención de resultados óptimos.

Valoración acerca de las terapias

Los resultados de las valoraciones de impacto de las técnicas, nos muestran una opinión muy positiva por parte de los usuarios, confirmando que el 100% de los encuestados perciben las técnicas realizadas como un gran apoyo emocional para ellos, ayudándoles a mejorar la percepción física y su integración social. Por otra parte, las valoraciones realizadas por parte de los centros antes mencionados, indican que se encuentran "muy satisfechos" con el trato y la profesionalidad, y la satisfacción con la entidad es "satisfactoria" en todos los casos.

Anexos: Selección fotográfica

