

La actividad físico-recreativa en la rehabilitación de alcohólicos desintoxicados.

Sonia Esther Llibre-Arcia. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Fernando Ávila-Fernández. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Odonel Martínez-Bárzaga. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El proceso físico-recreativo en la comunidad es una necesidad para la rehabilitación de alcohólicos. Los autores diseñaron y aplicaron un proyecto físico-recreativo a 9 sujetos desintoxicados en la comunidad de Santa Rita en el municipio Jiguaní, con el objetivo de brindar una atención diferenciada a los mismos. Se lograron cambios significativos desde las dimensiones psicológica, social y educativa que evidencian la incidencia exitosa en la deshabitación y la formación de nuevos estilos de vida, como fases del proceso rehabilitatorio.

Palabras clave: actividad físico-recreativa/ rehabilitación/ alcohólicos desintoxicados

Abstract:

The physical-recreational process in the community is a necessity for the rehabilitation of alcoholic individuals. The authors designed and applied a physical-recreational project on 9 disintoxicated individuals from Santa Rita community with the objective of offering them a distinguishing attention. Significant changes were achieved from the psychological, social and educational dimensions that evidence the successful incidence in getting rid of the alcoholic habit and the education of new lifestyles as the phases of a health rehabilitation process .

Words key: physical-recreational activity / rehabilitation

Introducción:

La rehabilitación de los adictos al alcohol es una necesidad considerada a través de milenios en diferentes contextos socioeconómicos, donde terapeutas de las más disímiles orientaciones filosóficas, ideológicas y religiosas han desempeñado con éxito la gestión rehabilitatoria.

Sobre esta problemática se han realizado varios estudios en Cuba, destacándose la labor de Ricardo González Menéndez, especialista de primer y segundo grado y presidente de la Asociación Cubana de Psiquiatría, quien investiga sobre las diferentes etapas del proceso rehabilitatorio y de los principios a considerar en la atención a los drogadictos, sin embargo, no tiene en cuenta la implicación de las actividades física-recreativas como una de las vías necesarias para ello, partiendo de las necesidades, gustos y preferencias de estas personas.

Los programas de rehabilitación que se desarrollan en el país tienen como objetivo brindar ayuda a las personas desintoxicadas, con el propósito de mantener en la abstinencia al alcohol a estos sujetos; sin embargo, los procedimientos se aplican solamente de manera centralizada en los principales centros de atención psiquiátrica. Por otra parte, en los programas de Cultura Física Terapéutica el tratamiento y atención del alcoholismo es referido desde el punto de vista generalizador, es decir, no contienen una diferenciación en las formas de tratamiento entre los consumidores y los desintoxicados, por lo tanto, es importante lograr la rehabilitación de estas personas empleando la actividad física recreativa en el ámbito de la comunidad.

En la Facultad de Cultura Física de Granma los proyectos recreativos planean acciones dirigidas a la disminución del consumo de alcohol en jóvenes y adultos; pero no contemplan lo relacionado con la rehabilitación de alcohólicos desintoxicados. Al considerar la relevancia de la recreación física como vía para el logro de un mejor estado de salud, así como para favorecer a la satisfacción y el placer, se plantea como necesidad investigativa el desarrollo de un proyecto recreativo para lograr el fin deseado, en el cual se eslabona el trabajo conjunto y organizado de los profesionales implicados para garantizar de forma adecuada que estas personas cambien su modo de actuación en la comunidad.

Desarrollo:

Si bien el tratamiento a desarrollar fundamentalmente es preventivo, existen además, recursos múltiples para rehabilitar al alcohólico y evitar que nuevamente lleve a cabo el consumo de esta sustancia nociva. Teniendo en cuenta estas premisas, para el desarrollo de las tareas investigativas se procede a seleccionar de forma intencional 9 alcohólicos desintoxicados, los que representan el 60%, de una población de 15 sujetos.

Como punto de partida se realiza un diagnóstico sociocultural y psicosocial de la muestra seleccionada, teniendo presente diversos aspectos, entre los que están: la satisfacción, la

depresión, autoestima, el tipo de motivación existente, las relaciones interpersonales, y las necesidades, gustos y preferencias de estos sujetos.

El proyecto se concibe y diseña teniendo en cuenta la unidad funcional de los dos planos de actuación del sujeto: el interno, que es reflexivo y vivencial y el externo o conductual, ya que según las leyes filosóficas, existe una relación entre el ser individual y el ser social. También se observa lo relacionado con las bases cognitivas que poseen los sujetos, lo cual es importante para la consolidación y desarrollo de valores y actitudes y que permiten llevar a cabo una actitud social adecuada. En este sentido se plantean actividades variadas que contribuyen al desarrollo de reflexiones temáticas y personales que propician el cambio en las formas de pensar y actuar, las que además favorecen el desarrollo y la consolidación de valores.

También como parte de este accionar, se emplean las psicoterapias cognoscitivas, a través de las cuales se desarrollan reflexiones martianas como recurso inspirativo para lograr que renazca la espiritualidad del adicto, sin lo cual es imposible su rehabilitación integral. Por medio de las charlas, debates y talleres como recursos persuasivos se logra adecuar los tipos de comportamientos y con la utilización de las conferencias especializadas se amplían los conocimientos relacionados con la afección y se procesa la información acerca de la formación de los valores, cualidades y actitudes que propician desarrollar el proceso de rehabilitación.

Una vez creadas estas bases se comienza el desarrollo de talleres de manualidades tradicionales, que es nombrado: "Creando con yarey". Esta actividad social propia de la cultura cubana permite el desarrollo del colectivismo y la solidaridad entre los sujetos que intervienen, lo cual contribuye a lograr un mayor sentido de utilidad y al alcance de la vida socio-familiar, que permite la reincorporación a las actividades laborales y cotidianas para satisfacer el ocio.

Las actividades físico-recreativas benefician las relaciones interpersonales a través del carácter competitivo y el interés lúdico, pues por medio de la recreación se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de cualidades personales, lo cual favorece a que se manifiesten cambios conductuales. Por medio de estas se logra la implicación de la familia, la cual contribuye al logro de una atmósfera afectiva adecuada, mejor comunicación y facilita que los sujetos reciban y demuestren influjos de amor familiar; así como la solidaridad y el colectivismo en el desarrollo de las tareas.

Las acciones para la salida terapéutica corregida mediante las actividades recreativas desarrolladas en el medio natural existente propician la orientación por direcciones en la

comunidad, marcha por señales numéricas y turismo deportivo. Ellas contribuyen a educar en el mantenimiento de la abstinencia, al brindarle la posibilidad de participar en actividades en las que siempre consumían alcohol y adoptar formas y modos de actuación diferentes al habitual.

Después de aplicado el plan de acción del proyecto se evalúan los resultados atendiendo primeramente al nivel de satisfacción lograda. En este sentido no se observaron variaciones entre la primera y la segunda medición, debido a que la principal insatisfacción está relacionada con problemas de la vivienda; en relación con el grado de satisfacción personal y social, si existen variaciones: el 77,7%, está relativamente de acuerdo en la consideración de ser útil y necesario, lo que resulta positivo y se corresponde con los cambios operados en el nivel de depresión. Es importante que se sientan útiles, aunque no siempre este criterio se sustenta sobre bases realistas.

Con respecto a la satisfacción familiar, existen variaciones en ellas, lo cual se corrobora desde el inicio porque solo el 11,1%, concibe que su familia acepta y sobrelleva sus defectos; mientras tras aplicar las actividades se logra que el 44,4% y el 55,5% de los evaluados expresan que se sienten felices en su hogar y que encuentran satisfacción en sus relaciones familiares respectivamente, lo que se considera como positivo porque las actividades físicas recreativas propician el bienestar físico y psíquico.

En el estado depresivo 1 sujeto muestra un nivel severo, mientras que 6 (66,6%) se evalúa de moderado. Una vez llevadas a cabo las diferentes sesiones contentivas con actividades de psicoterapias, reflexiones martianas, juegos didácticos y gimnasia básica; un sujeto pasó de depresión severa a moderada y otro de leve a población normal lo que evidencia cierta mejoría en este indicador.

Con respecto al estado de ansiedad, en los postest y los pretest aplicados a los sujetos, se pudo constatar que al inicio de la investigación, el 100%, tenían un alto estado de ansiedad, que mejoró notablemente al final de la misma, pues el 88,8%, alcanzó el nivel bajo y el 11,1%, logró niveles medios.

Los índices de motivación se comportaron de la siguiente forma: al inicio el 100 %, según los resultados arrojados por los test, estaban desmotivados, dificultad que fue superada con la realización de terapias y otras actividades, de manera que al final, el 88,8%, resultaron motivados.

Se desarrollaron conferencias, reflexiones, charlas educativas y talleres, con las temáticas: cómo lograr mejores relaciones interpersonales, cómo ser útil a la comunidad, cuánto aporta el amor de la familia; actividades recreativas familiares: familia feliz y cumpleaños colectivos que contribuyen al logro de una atmósfera afectiva y de mejor comunicación, provocando grandes cambios en la cantidad y calidad de las relaciones sociales que establecen con las demás personas, pues al inicio eran evaluadas de mal en el 100% de los casos. Al final de la investigación 6 sujetos perciben buenas las relaciones, para un 66,6%; el 22,2%, las percibe como regulares y solo un 11,1%, las considera malas.

A través de charlas, debates y talleres se logra un cambio en la valoración que tienen de sí mismos, ya que el 77,7%, está relativamente de acuerdo con que valen tanto como cualquier persona, lo cual significa que su autoestima es positiva. En estos casos hay mayor disposición para enfrentar las limitaciones propias de la enfermedad y más motivación para la realización de actividades físico recreativas en la comunidad.

El taller de manualidades tradicionales nombrado: "Creando con yarey" permite el desarrollo del colectivismo y la solidaridad a partir de una actividad social propia de la cultura cubana. Un aspecto importante es que al inicio de la investigación ninguno de los alcohólicos desintoxicados estaba incorporado a la actividad laboral; sin embargo, al final el 100% se incorporó al trabajo en el taller de artesanía, mostrando gran motivación y responsabilidad, y este se convirtió en una actividad sistemática para el grupo, además resultó la de mayor preferencia e impacto en el proyecto.

Conclusiones:

- Con la aplicación del proyecto físico-recreativo se lograron cambios significativos desde las dimensiones psicológica, social y educativa, en los sujetos investigados al incidir satisfactoriamente en la deshabitación y en la formación de nuevos estilos de vida como fases del proceso de rehabilitación.
- La aplicación del análisis cuanti-cualitativo anterior permitió establecer relaciones entre las variables de relevancia en la investigación para encausar los elementos esenciales del enfoque sistémico en el trabajo con alcohólicos desintoxicados de la comunidad.

Citas y notas:

1. Ricardo González Menéndez. (2005). Secretos para prevenir, detectar y vencer las adicciones. . La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
2. Aldo Pérez Sánchez. (2003). Fundamentos Metodológicos de la Recreación. Material Didáctico del Departamento de Recreación Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana.
3. Héctor Arias Herrera. (1995). La Comunidad y su estudio. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.