

10

RELACIONES, OCIO Y TIEMPO LIBRE



- ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL OCIO Y TIEMPO LIBRE

El dolor crónico puede hacernos sentir soledad y sentimientos de inutilidad y/o tristeza, que se suman en ocasiones a ciertas dificultades físicas. Todo ello promueve que, en muchas ocasiones,elijamos quedarnos en casa.



Invertir nuestro tiempo libre de forma activa contribuye no solo a fomentar las relaciones sociales y aumentar nuestra autoestima, sino también a aliviar el dolor.

Por ello, es fundamental mantenernos activos, disfrutar del ocio y si es compartido, ¡mucho mejor!

Existen varios programas sociales en las instituciones públicas que pueden ayudarnos en esta labor, entre ellos las **asociaciones vecinales y/o culturales**, donde se puede participar en múltiples actividades de forma gratuita (o por un importe económico reducido).

ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL OCIO Y TIEMPO LIBRE



JUEGOS TRADICIONALES O POPULARES

Podemos disfrutar de **juegos de mesa** (cartas, dominó, puzzles, ajedrez) o **juegos tradicionales** como la petanca. Este tipo de actividades, además de entretener, estimulan la agilidad mental y favorecen la comunicación y la participación social.



ARTETERAPIA

Permite utilizar la **expresión artística para recuperar la salud y el bienestar emocional**. Facilita la comunicación mediante **dibujos, pintura o escritura**. También podemos disfrutar del arte, acudiendo a **visitas a museos y salas o galerías de arte**.

MANUALIDADES



El **trabajo manual** aumenta nuestra creatividad, estimula la imaginación y mejora la movilidad de las manos y dedos a través de la utilización de materiales de texturas diferentes, previniendo así el “agarrotamiento” de nuestras articulaciones.

Para llevarlas a cabo, se pueden encontrar **cursos específicos**: talleres de manualidades y pintura, plastilina, escayola, madera, cartulina, cerámica, cursos de costura, bordado, calceta, ganchillo, encaje de bolillos...

MUSICOTERAPIA



La *musicoterapia* es la **utilización de la música y/o de sus elementos** (sonido, ritmo, melodía y armonía) **por un especialista cualificado** (musicoterapeuta), con el fin de promover o restablecer la salud de las personas, satisfaciendo necesidades físicas, emocionales, mentales y sociales.

La terapia puede incluir improvisación musical, composición de música, escribir canciones, cantar y/o relajarse con la música. El musicoterapeuta basa el tratamiento en nuestras necesidades particulares, como controlar el dolor, disminuir la ansiedad o aprender nuevas habilidades para hacer frente a situaciones difíciles.

Además de la musicoterapia, **escuchar música como rutina en nuestro autocuidado puede ayudar al bienestar**.

Beneficios de la música:

- Estimula la comunicación con los demás, permite expresar nuestras emociones y ayuda a la relajación y a la socialización.
- Al escucharla, se estimulan partes del cerebro que permiten la segregación de serotonina, hormona del buen humor y de la felicidad.
- Atrae y retiene la atención, sobre todo si se trata de nuestro estilo de música favorito, el cual parece tener mayores efectos positivos sobre el dolor crónico y la reducción de la ansiedad.



BAILAR

La danza desarrolla el oído, el ritmo, la coordinación, y es una forma de expresión. Es posible asistir a **clases adaptadas a la edad y condición** en escuelas de baile, gimnasios o incluso asistir a fiestas populares. Es una forma de hacer ejercicio y compartir tiempo con otras personas.



HUERTO

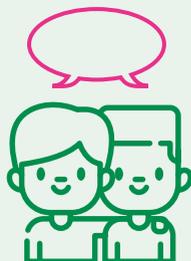
Cultivar un huerto proporciona nuevas ilusiones y una nueva responsabilidad. Es una actividad que se puede compartir. Permite disfrutar del entorno, evadirse de la rutina y obtener alimentos saludables. Además de un *hobby*, permite la interacción con otros "agricultores", así como poder obsequiar al entorno con frutas y verduras cultivadas por uno mismo.



En algunas ciudades existen **huertos urbanos** regulados por los ayuntamientos.



Otra opción son los **huertos en altura** para las terrazas o balcones que se pueden encontrar en las cadenas de bricolaje.



BUENAS CONVERSACIONES Y CHARLAS CON AMIGOS

A través de la interacción con los demás, cubrimos necesidades básicas de **afecto, pertenencia, identidad, seguridad y aprobación**. El apoyo social, más concretamente el de amigos y familiares, es un recurso de afrontamiento-protección de la enfermedad que puede ayudar a las personas a mejorar su situación física, psicológica y social.



LECTURA

La lectura estimula el aprendizaje, la memoria y la concentración. Permite compartir ideas, pensamientos y experiencias. **Leer y escribir** estimula el cerebro y nos ayuda a evadirnos.

En algunas **asociaciones o bibliotecas públicas** se organizan **clubes de lectura**, en los que se puede participar de manera gratuita.



VIAJAR

Viajar es una opción para mantenernos activos, estimular la mente y cultivar las relaciones sociales. Además, existen diferentes **programas adaptados** a distintas necesidades.

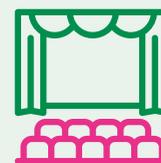
Podemos encontrar **clubes de viajes o programas** en diferentes agencias.

CUIDAR MASCOTAS



Un **animal de compañía** implica una serie de responsabilidades relativas a su cuidado e higiene.

Tener una mascota activa a las personas y disminuye la sensación de soledad.



CINE-TEATRO-MUSEOS

Asistir a actividades culturales como **cine, teatro, ópera**... entretiene, relaja y ayuda a reducir el estrés. Es una opción que se puede realizar con familiares o amigos y nos ayuda a socializar.



REDES SOCIALES

Pueden ayudarnos a estar informados, relacionarnos y combatir la soledad. Las **redes** permiten compartir conocimientos y experiencias entre personas con el mismo problema. Es necesario conocer y elegir aquellas que mejor se acoplen a nuestras necesidades.

En redes sociales podrás encontrar perfiles de otras personas que hablan de su experiencia con el dolor crónico, comunidades virtuales y otro contenido de interés.

Recuerda incluir el tiempo que dedicas al ocio y las relaciones sociales en tu diario o agenda del dolor (disponible a continuación y, de forma más detallada, en el capítulo 15 de esta guía).

PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ



SI QUIERES SABER MÁS...



Juegos para divertirse en familia.



PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ

Diario de Geriatría. Blog.



PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ

Actividades de ocio para personas mayores.



PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ

Algunos recursos sobre musicoterapia.



PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ

Viajar.



PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ

La musicoterapia en el tratamiento del dolor.



PUEDES ACCEDER DESDE AQUÍ

BIBLIOGRAFÍA



1. González-Rendón C, Moreno-Monsiváis MG. Manejo del dolor crónico y limitación en las actividades de la vida diaria. *Rev Soc Esp Dolor*. 2007;14(6):422–427.
2. Gorbeña Etxebarria S (ed.). Modelos de intervención en ocio terapéutico. Documentos de Estudios de Ocio, núm. 11. [Internet]. Bilbao: Universidad de Deusto; 2000. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio11.pdf>