

TALLER DE IMAGEN CORPORAL EN

U.E.D. NERVIÓN QUALITY

JUSTIFICACIÓN:

La imagen personal es parte importante de nuestra identidad y de nuestra autoestima y más aún si cabe, conlleva especial relevancia para las personas mayores. Y es que en la tercera edad ocurren muchos cambios físicos, sociales y psicológicos que influyen en la percepción de la imagen y que pueden hacer mella en una buena salud a nivel mental.

Otro factor importante es el aislamiento que pueden llegar a padecer los mayores debido a su pérdida de rol laboral, familiar, etc. La incomunicación a la que se ven a veces sometidos complica su bienestar y hace que afloren problemas depresivos.

Es por ello que desde nuestro Centro se ha organizado el pasado día 23 de junio un “Taller de imagen y estética” para nuestros usuarios. En él se han aunado el cuidado de la imagen y el intercambio intergeneracional, promoviendo así los dos aspectos que anteriormente reseñábamos.

Objetivos:

Propiciar una imagen personal satisfactoria.

Favorecer un autoconcepto positivo.

Fomentar una autoestima adecuada.

Facilitar un entorno de enriquecimiento personal y de intercambio experiencial.

METODOLOGÍA

Fueron seleccionadas 20 de nuestros usuarios entre hombres y mujeres que quisieran y estuvieran dispuestos a disfrutar de una sesión de cuidado personal.

Se pidió la colaboración a alumnas del ciclo formativo de grado medio “Atención a personas en situación de dependencia” del instituto O.S.C.U.S.

y a familiares de nuestros usuarios para que llevaran a cabo la sesión de estética. Se hizo especial hincapié en que, además de los cuidados estéticos, intentaran promover un clima distendido y de conversación, en donde nuestros mayores se encontraran cómodos e intercambiaran puntos de vista y charlas de cualquier tipo.

Para tal efecto, se acondicionó una sala con mesas, macetas, sofás cómodos con cojines, música “chill-out” y revistas.

Se compraron cremas de manos y de cuerpo, esmalte de uñas, limas de uñas, maquillaje, peines, colonias y masajeadores.

DESCRIPCIÓN

Se desplazaron a 4/5 usuarios a la “Sala de cuidado de imagen personal”, se les sentó en los sofás y se pidió que se pusieran lo más cómodos posible. A continuación, a las mujeres se les limó las uñas, se les echó crema en manos, brazos y piernas, realizándoles un masaje. Se les pintó las uñas de las manos, dándoles a elegir entre varios colores. Se las maquilló, peinó y se les echó perfume. A los hombres se les limó las uñas, se les echó crema en manos, brazos y piernas y se les masajeó. Así cuando iban terminando unos, se les pedía que acudieran los siguientes.

Finalmente, se les trajo un espejo de mano y se vieron en él para resaltar el cambio. A partir de ahí se elaboró el concepto de autoimagen, destacando los aspectos positivos de cada uno y que fueran ellos mismos los que resaltarán lo que les gustaba de ellos mismos, no sólo a nivel físico sino también a nivel de características de personalidad, trabajando de esta forma la autoestima.

Todos los asistentes mientras se les realizaba la sesión charlaban distendidamente, reían, contaban sus experiencias, intercambiaban opiniones, disfrutaban y resaltaban lo relajados y atendidos que se sentían y lo estupendo que les parecía esta iniciativa.

Gracias a este taller nuestros usuarios encontraron un espacio donde se fomentó el bienestar tanto físico como psicológico.

ANEXO I





