

*“Humanización en las intervenciones grupales del
Hospital de Día de Salud Mental del Complejo
Hospitalario Universitario de Ourense”*



- **TÍTULO:** “Humanización en las intervenciones grupales del Hospital de Día de Salud Mental del Complejo Hospitalario Universitario de Ourense”
- **AUTORES:** María del Mar Raña Vázquez, María Begoña Garrote Rodríguez, Flora Trujillo Jericó, Cándido Amorín Fiuza, Sandra Rodríguez y Ángeles Rodríguez Álvarez.
- **ÁREA TEMÁTICA 2:** Procesos sociosanitarios enfocados a la persona.
- **RESUMEN EJECUTIVO**

En el Complejo Hospitalario Universitario de Ourense se ubica el Hospital de Día de Psiquiatría. En este mismo centro se llevan a cabo proyectos enfocados a pacientes con trastorno mental grave. De entre todas las iniciativas consideramos de interés destacar tres por la gran aceptación de los pacientes y por contribuir a mantener estilos de vida saludables, así como su gran contribución a promover la cohesión grupal, la ayuda mutua y el autocuidado. No menos importante: promover la aceptación y mantenimiento de rutinas y pautas de trabajo. Estos son: **huerta terapéutica, talleres de cocina saludable y taller de baile.**

Desde el Hospital de Día de Psiquiatría se consideraba importante realizar actividades al aire libre, en contacto con la naturaleza, por lo que utilizar el huerto de la cubierta del hospital como recurso terapéutico junto con el huerto municipal cedido por el Ayuntamiento, fue una de las primeras alternativas para el desarrollo de terapias grupales.

En el huerto terapéutico participan el 100% de los pacientes del Hospital de Día de Psiquiatría. La cosecha se reparte entre estos, lo que también les aporta beneficios ya que, además de llevar una alimentación sana, disfrutan de la satisfacción de comer algo que ellos mismos han cultivado.

Los talleres de cocina saludable se enfocan también como herramienta de rehabilitación y de inclusión, sirviendo asimismo de escenario de aprendizaje de diferentes técnicas culinarias y de la importancia de la higiene individual. Además de enseñarles recetas beneficiosas (dulces y saladas), durante las sesiones, desarrolladas periódicamente, se les transmitieron consejos para mejorar sus hábitos alimenticios y promocionar su salud en general.

Por otro lado, existe evidencia en numerosos estudios científicos de que el ejercicio físico regular, de tipo aeróbico (entre el que se encuentra el baile) puede ser un enfoque adyuvante del tratamiento de los trastornos mentales: mejora el estado de ánimo y la función cognitiva, además retrasa y previene la aparición de demencia; contribuye a mejorar la autoestima y el aislamiento social, tan importantes en patologías como la esquizofrenia y las alteraciones de la imagen corporal. Puede ser una alternativa no farmacológica para el tratamiento de los trastornos del sueño, aporta estilos de afrontamiento efectivos y positivos del estrés, contribuyendo al tratamiento de los trastornos de ansiedad, conversivos y dependencia de sustancias, entre otros.

La diversión a través de la música, el baile, el ritmo o el ejercicio físico, el cuidado de la huerta, los talleres de cocina, etc., estimulan las relaciones entre los participantes, además de ayudarles a adquirir hábitos saludables y a desarrollar la coordinación de movimientos, la atención y la concentración. En iniciativas coma estas, el rol de las personas con trastorno mental grave pasa a ser el de un alumno, no el de un enfermo, lo que favorece que desarrolle su propia identidad apartada de la del paciente, y que se muestren como son, lo que influye positivamente en su propia autoestima.

Estas actividades consiguen cambios asociados con el estilo de vida, los cuales, contribuyen también a mejorar el pronóstico de muchos pacientes.

- **PROPUESTA PARA LA DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA CANDIDATURA**

- **JUSTIFICACIÓN**

Desestigmatizar y romper estereotipos sobre los trastornos mentales graves es una necesidad dada la circunstancia de abordaje social. El desconocimiento, el miedo, fomentan que a menudo se etiquete a estos pacientes, se les discrimine o no se tengan en cuenta sus opiniones o valoraciones ni siquiera en lo que a su propia vida y forma de vivir se refiere.

Las actividades que se realizan sirven para hacerles partícipes de actividades comunes, darles protagonismo en sus vidas, fomentando su autorrealización, haciendo que mejore su estado de ánimo, lo que tiene un impacto positivo significativo no sólo para ellos sino también para sus familias, su red social de apoyo, de ser el caso, así como la comunidad en general.

Además, las dietas equilibradas y el fomento de deporte son claves de salud para la población general.

- **CRONOGRAMA**

AÑO	2020	2021	2022	2023
• HUERTO TERAPÉUTICO				
• TALLERES DE COCINA SALUDABLE				
• TALLER DE BAILE				

- **DESARROLLO, EJECUCIÓN, OBJETIVOS Y RESULTADOS.**

HUERTO TERAPÉUTICO

En las labores del huerto, se acompaña y trabaja con cada paciente de forma individualizada y personalizada, utilizando un enfoque de intervención focalizado en la atención centrada en la persona, valorando sus potencialidades y debilidades, sus necesidades e intereses, etc. Se fomentan las capacidades de cada persona, trabajando para minimizar las debilidades, con el objetivo de promover que tengan una vida lo más autónoma e independiente posible. Las personas diagnosticadas con trastorno mental grave suelen tener historias de vida llenas de dificultades, siendo común que lleguen al Hospital de Día con experiencias muy negativas en sus anteriores interacciones con grupos (escolares, familiares, laborales, etc.), por lo que se trabaja a diario la cohesión grupal, aportándoles un entorno seguro en el que crecer y entrenar habilidades adquiridas.

En función de la época del año, los pacientes y el personal del Hospital de Día de Psiquiatría acuden al huerto para sembrar, recoger, regar, plantar, etc. diversos productos. Lo cultivado se reparte entre los pacientes, lo que promueve la valoración del esfuerzo realizado, además de su satisfacción personal por ver los frutos de su trabajo.

El trabajo en el huerto es terapéutico en su conjunto: Plantar estimula la organización y estructura mental, manipular la tierra ayuda a mejorar problemas físicos, de coordinación de movimientos... Los pacientes se encargan de todas las labores: seleccionan semillas, las compran, las plantan, las cuidan y las consumen. El trabajo en grupo en el huerto promueve la capacidad de colaborar con otras personas, asumir responsabilidades y enfrentarse y solucionar problemas de la vida diaria. Estos aspectos fomentan la autoestima de los pacientes. El huerto terapéutico también les aporta educación en hábitos alimenticios saludables.

Al trabajar en el huerto los pacientes cambian el rol socialmente asignado, el papel histórico que tienen muchas veces en sus hogares, en los grupos con los que se relacionan, pasando de estar excluidos o no ser escuchados a volverse protagonistas, «capataces», organizando actividades y liderando los grupos de trabajo, papeles y funciones que raramente desempeñan en su día a día, lo que aumenta su autoestima y realización personal. Participando en una actividad grupal, compartiendo un vínculo con los/as demás, se sienten integrados, lo que les aporta seguridad en sí mismos y múltiples beneficios a distintos niveles.

Mediante el trabajo en el huerto, los pacientes disfrutan del aire libre mientras realizan una actividad grupal que les aporta múltiples beneficios a diversos niveles:

☒ En lo cognitivo:

- ✓ Incrementan en general su funcionamiento cognitivo.
- ✓ Mejoran su concentración y aumentan su capacidad de atención.
- ✓ Incrementan su capacidad creativa y de resolución de problemas.

☒ En lo psicológico:

- ✓ Mejoran su estado de ánimo, mitigando la depresión.
- ✓ Disminuyen la ansiedad, el estrés y comportamientos conflictivos.
- ✓ Incrementan su autoestima, satisfacción personal y de sentimiento de logro.
- ✓ Mejoran en el manejo de la frustración, fomento de la paciencia y responsabilidad.
- ✓ Incrementan su sensación de bienestar personal general.
- ✓ Adquieren valores y habilidades de cuidado de seres vivos.

☒ En lo físico:

- ☒ Mejoran su condición física en general, incrementando también su respuesta inmunitaria.

☒ En lo social:

- ✓ Aumenta su bienestar, debido al contacto con la naturaleza y a las interacciones sociales con el grupo.
- ✓ Se promueve su participación social.
- ✓ Mejoran su satisfacción personal y grupal.
- ✓ Estimulan patrones saludables de funcionamiento social.

TALLERES DE COCINA SALUDABLE

Los trastornos mentales graves se asocian normalmente con un estilo de vida sedentario que, unido a la necesidad de tratamiento farmacológico, hacen de estos pacientes una población vulnerable a

los malos hábitos alimenticios, siendo habituales en ellos problemas de sobrepeso y las enfermedades sobrevenidas que conlleva (cardiovasculares, hepáticas o digestivas), que pueden derivar en una mala calidad de vida, alta comorbilidad y mortalidad precoz. Para intentar evitar estas situaciones, desde el Hospital de Día de Psiquiatría del CHUO se promueven hábitos de vida saludables, abarcando desde caminatas de varios kilómetros todas las mañanas al cuidado del huerto terapéutico, del que hablamos con anterioridad. Con el mismo fin, se diseñó una actividad con diversos talleres de cocina saludable.

El hospital de Día, las unidades de rehabilitación psiquiátrica, lo que buscan es que los pacientes ganen el mayor grado de autonomía. A veces eso implica actividades de la vida diaria como hacer una dieta sana o aprender a cocinar, habilidades de las que carecen algunos pacientes de estos dispositivos. Cocinar y compartir la comida con otras personas es de gran utilidad, ya que las personas con Trastorno Mental Grave se sienten socialmente aisladas, por lo que tener un pretexto para compartir tiempo con otras personas aumenta, además de su confianza, sus habilidades sociales y de comunicación.

En estos talleres se contó con la colaboración de «Apetéceme», empresa que gestiona los servicios de hostelería en el CHUO, y con personal de cocina del hospital que prestó sus instalaciones y cedió los útiles y productos necesarios para realizar los menús saludables. Siendo la cocina una de las Actividades Básicas de la Vida Diaria, muchas veces se vuelve carencial ante el padecimiento de un trastorno mental grave, debido a sus circunstancias personales o familiares, lo que supone una barrera importante de cara a su autonomía, además de un freno para poder llevar una vida lo más independiente posible y participar activamente en la vida familiar y social. Por esto, los talleres se enfocan también como herramienta de rehabilitación y de inclusión, sirviendo asimismo de escenario de aprendizaje de diferentes técnicas culinarias, de la importancia de la higiene individual.

Una alimentación sana y equilibrada hace que los pacientes se sientan mejor y mejoran su estilo de vida hacia uno más saludable. La cocina saludable potencia la memoria, ayuda a mantener la presión arterial en niveles adecuados, ayuda a controlar el peso, mejora el sistema inmune y el estado de ánimo. Estos talleres impulsaron la confianza, autoestima y autorrealización y aumentaron el nivel de concentración de los pacientes que participaron en ellos. Cada uno de los participantes trae consigo una carga distinta, pero durante los talleres, la sueltan por unas horas, al focalizar su atención y energía en la cocina, orientando su conducta a metas positivas, poniendo fin a la pasividad.

Objetivo general:

Fomentar hábitos de alimentación asequibles y saludables entre los/as pacientes, aportando herramientas que faciliten el consumo de alimentos sanos y proporcionando información sobre como elaborar menús saludables y económicos.

Objetivos específicos:

- ✓ Facilitar la adquisición de conceptos y nociones básicas de nutrición y dieta equilibrada hacia nuevos hábitos y estilos de vida saludables.
- ✓ Conocer normas básicas de seguridad e higiene alimentaria para cocinar.
- ✓ Promover hábitos de higiene saludables antes, durante y después de cocinar.
- ✓ Desarrollar la creatividad en la elaboración de alimentos.
- ✓ Mejorar y aumentar la confianza y seguridad de los/as pacientes en si mismos/as, la autoestima y desarrollar diversas habilidades.
- ✓ Sensibilizar y capacitar a los/as pacientes para ser agentes de cambio para una vida más saludable en su familia, red social y ámbito comunitario.

Resultados:

La aceptación de la iniciativa es muy alta, y también la motivación y la perseverancia. Más del 90% de los/as pacientes vuelven al siguiente taller. Además, un alto porcentaje refiere sentimiento de pertenencia y cohesión en el grupo y participaron de manera activa en todas las actividades propuestas.

A lo largo de los talleres se pudo constatar en los/as pacientes, que:

- ✓ Aprendieron nuevas recetas de cocina y probaron nuevos alimentos.
- ✓ Aprendieron nuevas técnicas de cocinado.
- ✓ Comprendieron la importancia de una alimentación saludable en sus vida

TALLER DE BAILE

Bailar es una actividad placentera para personas de todas las edades, divertida y liberadora, además de ser una excelente manera de mantenerse en forma, tanto desde el punto de vista de la salud física como mental. A nivel físico, bailar promueve el aumento de la elasticidad la flexibilidad, potencia la salud cardiovascular, mejora la coordinación y el equilibrio, fortalece los huesos, ayuda a perder o manter el peso y cuida la salud muscular, entre otros beneficios.

Del mismo modo que el resto de las actividades físicas de tipo aeróbico, el baile también ayuda a la salud mental, en general, al hacer que las personas se sientan mejor: aporta sensación de felicidad al distraer y relajar la mente, disminuye los niveles de estrés, ayuda a socializar y evita el aislamiento, favorece la autoestima, retrasa el envejecimiento cerebral, etc.

Objetivo general:

Fomentar el baile, en sus numerosas manifestaciones, como una herramienta de integración de la salud física y mental, empleando los recursos expresivos de la música, del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones e ideas, mejorando tanto la salud mental como la esperanza y calidad de vida de los participantes.

Objetivos específicos

- ✓ Incrementar la autoestima y el funcionamiento psicosocial de los/las pacientes y la seguridad en si mismos/as para mejorar las relaciones interpersonales, entre otras variables sociales.
- ✓ Fomentar la espontaneidad y la creatividad a través del movimiento y la música.
- ✓ Descubrir y experimentar las posibilidades del movimiento expresivo y de su relación con el ritmo.
- ✓ Promover el dominio y los logro personales.

Para conseguir los objetivos expuestos se trabajan los siguientes contenidos:

El gesto, el ritmo y el movimiento como forma natural de expresión y comunicación.
La experimentación y expresión de emociones a través del movimiento corporal.

La realización de bailes y danzas individuales y grupales como elementos de comunicación y trabajo en equipo.

La actitud creativa cara a la comunicación no verbal, gozando del baile y de nuevas manifestaciones expresivas.

La metodología empleada se caracteriza por ser integral abarcando a los participantes en todas sus dimensiones y facilitando la adquisición de actitudes y valores. A la vez activa, flexible, participativa y grupal de esta forma los participantes no serán meros espectadores de la realidad; todo lo contrario: agentes activos en el desarrollo de las sesiones y orientación de las intervenciones.

Resultados

En general, se pretende que los/las participantes dejen libres sus cuerpos a la música, que se expresen con los movimientos de baile. Esto el ayudará en el desarrollo personal y espacial, así como en el desarrollo de técnicas auditivas y de coordinación de movimientos al ritmo de la música. Desde el inicio del taller cabe destacar la alta participación e interés por la actividad.

Estos tres proyectos constituyen tan sólo tres ejemplos exitosos derivados del duro trabajo de un grupo de profesionales que intenta pensar “fuera de la caja” y no sólo tratar pacientes, si no cuidar de personas, hacerlas más fuertes y resilientes, y mejorar sus capacidades adaptativas en una sociedad que no se lo ha puesto nada fácil.

○ **EVALUACIÓN Y REVISIÓN**

No hay mejor indicador que la adherencia terapéutica. La asistencia a los talleres y el aumento del número de pacientes que se aúnan a nuestros proyectos ha hecho que tuviésemos que ampliar nuestro enfoque de huerto terapéutico hacia terreno municipal para que todos nuestros pacientes tuviesen cabida en su desarrollo.

A los talleres de cocina saludable no sólo han asistido aquellos pacientes habituados a cocinar, sino que, además, el que no solía hacerlo o incluso no era subsidiario de cocinar por ser una actividad poco apetecible, se ha sumado a la propuesta.

En cuanto a los talleres de baile todos los pacientes vienen a la actividad y es increíble ver la dinámica con la que desarrollan los pasos de baile profesional. No es un baile libre sin disciplina, sino que, son pasos elaborados por una campeona de la danza que ha tenido el bien de pensar en otros que podían aprovecharse de los beneficios del mismo.

○ **CARÁCTER INNOVADOR**

Alguno de los talleres son iniciativas pioneras. Así, el taller de baile es impartido por una profesional sanitaria trabajadora de nuestro hospital de reconocido prestigio en los distintos niveles de baile, campeona en varios premios nacionales e internacionales. De manera voluntaria desarrolla con la autorización previa y el equipo de psiquiatría, las distintas actividades del taller.

○ **DIVULGACIÓN**

Nuestro servicio de Comunicación se hace eco de cada una de las actividades del centro, siendo profesionales de la difusión a través de imágenes, vídeos y cartelería. Así mismo, nuestros medios de

comunicación locales y autonómicos han reflejado la noticia de los distintos proyectos del Hospital de Día de Salud Mental del Complejo Hospitalario Universitario de Ourense.

- **NIVEL DE APLICABILIDAD**

Todos los proyectos se han desarrollado con un equipo multidisciplinar enmarcados con los profesionales del Hospital de Día del Complejo Hospitalario Universitario de Ourense. Los pacientes con trastorno mental grave han respondido favorecedoramente a todos los talleres mostrando un nivel de adherencia en algunos como el baile del 100%.

Es posible ampliar la mecánica de nuestro Hospital de Día a toda el Área Sanitaria, así como, al resto de la Institución Sergas. Nuestro centro es ejemplo de actividades con buena respuesta y aceptación de nuestros pacientes que, como ya se comentó, favorecen los tratamientos y procesos de recuperación de estos.

- **ENLACES Y ANEXOS**

https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/ourense/2020/07/01/pacientes-psiquiatria-trabajan-huerto-terapeutico-chuo/0003_20200701C3996.htm



https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/ourense/2021/09/12/musicoterapia-regresa-chuo/0003_202109012C1991.htm



https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/ourense/2022/02/18/hospital-dia-salud-mental-suma-cocina-saludable/0003_202202018C4991.htm

