



CULTIVANDO LA SALUD MENTAL:

LA HORTICULTURA COMO EXPERIENCIA DE RECUPERACIÓN EN PERSONAS CON TRASTORNO MENTAL GRAVE EN UNA COMUNIDAD TERAPÉUTICA DE SALUD MENTAL.



Autores: Pelegrina López, Lucía, Muñoz Revert, Vanessa, Baños Martos, Francisco Jesús, Plaza, del Pino, M.^a Dolores.



INTRODUCCIÓN

La recuperación en salud mental trasciende la reducción de síntomas e incorpora dimensiones como la conexión, la esperanza, el significado, la identidad y el empoderamiento. Las actividades significativas pueden constituir herramientas de rehabilitación psicosocial y favorecer la participación de personas con trastorno mental grave (TMG).

La horticultura terapéutica ha mostrado resultados prometedores sobre la salud mental. Una revisión y metaanálisis reciente en personas con esquizofrenia encontró efectos favorables sobre sintomatología total, síntomas negativos, depresión y ansiedad, aunque señala la necesidad de investigaciones de mayor rigor metodológico.



OBJETIVOS

Describir la implementación de un proyecto piloto de horticultura terapéutica en una comunidad terapéutica de salud mental y explorar su utilidad como herramienta de participación ocupacional, motivación y compromiso terapéutico en una persona con TMG.



METODOLOGÍA

Se presenta una experiencia piloto de carácter descriptivo desarrollada en una comunidad terapéutica de salud mental, con un participante con TMG. La intervención comprende las fases de preparación, siembra, cuidado, seguimiento y recogida de los cultivos.

La evaluación contempla observación clínica estructurada y registro de indicadores relacionados con asistencia, participación, iniciativa, responsabilidad, interacción social y satisfacción con la actividad. Se plantea una evaluación inicial, intermedia y final mediante un cuestionario breve basado en dimensiones recogidas en instrumentos validados de bienestar y recuperación.

Debido al carácter exploratorio y al tamaño muestral, los resultados se interpretarán de forma descriptiva, sin establecer relaciones causales.



DESARROLLO

El proyecto surge con el objetivo de incorporar una actividad significativa, estructurada y vinculada al entorno natural dentro de la dinámica terapéutica. Durante su desarrollo, el participante ha mostrado elevada adherencia y compromiso con las tareas, interés por la evolución de los cultivos y progresiva implicación en su cuidado, llegando a experimentar satisfacción ante la aparición de los primeros frutos.

Estos cambios se observan a pesar de la persistencia de sintomatología depresiva, pensamientos de ruina e ideación de muerte. La actividad se plantea, por tanto, no como sustituto del tratamiento clínico, sino como complemento orientado a favorecer participación, responsabilidad, vínculo y experiencias de logro.



IMÁGENES DEL PROYECTO



Imagen 1. Preparación y cuidado del cultivo.



Imagen 2. Desarrollo del cultivo.



Imagen 3. Crecimiento y primeros frutos.



CONCLUSIONES

La experiencia piloto sugiere que la horticultura terapéutica es una intervención viable e integrable en una comunidad terapéutica de salud mental. En el caso descrito, ha proporcionado un espacio de participación significativa, responsabilidad y compromiso, incluso ante la persistencia de sintomatología.

La continuidad del proyecto y la incorporación progresiva de nuevos participantes permitirán desarrollar futuras evaluaciones con mayor tamaño muestral y herramientas estandarizadas, contribuyendo a valorar el potencial de la horticultura como recurso de rehabilitación psicosocial orientado a la recuperación.



BIBLIOGRAFÍA

1. Lee YW, et al. Efficacy of Horticultural Therapy on Positive, Negative, and Affective Symptoms in Individuals with Schizophrenia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Healthcare*. 2024;12(21):2104. doi:10.3390/healthcare12212104.
2. Tu HM. Effect of horticultural therapy on mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2022;29(4):603-615. doi:10.1111/jpm.12818.
3. Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *Br J Psychiatry*. 2011;199(6):445-452. doi:10.1192/bjp.bp.110.083733.

AEESME

ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL