

LA TERAPIA HORTÍCOLA PARA LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS RELATO DE UN PSICOTERAPEUTA – PUERTO RICO

Pedro J. Arocho Soto es Interno Doctoral en Psicología Clínica en el Hospital (psiquiátrico) Metropolitano de la Montaña en Utuado, Puerto Rico. Es miembro de la comunidad estudiantil de la Universidad Albizu, centro de Mayagüez. Se educó en Psicología Clínica en la Universidad Albizu centro de Mayagüez, Puerto Rico; Neuropsicología Clínica en la Universidad Miguel de Cervantes en Barcelona, España; Horticultura Terapéutica en el Instituto de Horticultura Terapéutica en Lima, Perú; y Agroecología en el Proyecto Agroecológico el Josco Bravo en sección de Ponce, Puerto Rico. Pedro ha sido un promotor activo de la autogestión y líder en la dirección de intervenciones comunitarias para su pueblo Utuado.

Este blog muestra de cómo la integración de la Terapia Hortícola puede ser efectiva para el apoyo en los procesos de ajuste, de resiliencia, de auto-sustentabilidad y promoción del bienestar en una comunidad. Actualmente trabaja en la redacción de un manual de Intervención titulado; *“Terapia Hortícola: un manual de intervención para niños con diagnóstico de TDAH basado en Mindfulness y Estimulación Cognitiva”*; así como en la promoción de la Terapia Hortícola en diferentes pueblos de la Isla.

En septiembre del 2017, Puerto Rico (PR) vivió la devastación del huracán María con un costo aproximado en daños por \$80,000 millones y con más de 4,000 muertes como consecuencia del huracán (Vélez, 2020). Tres años después, el 7 de enero del 2020 un pueblo ya impactado despertó con un terremoto de magnitud 6.4. Tres meses después, llegó la pandemia del COVID-19. El efecto de la pandemia es visible especialmente en el 56% de nuestros niños que viven bajo condiciones de pobreza y hambre (Vélez-Serrano, 2020). Esto ha creado un movimiento de conciencia social, de promoción de la autonomía alimentaria y la importancia de la salud mental para el desarrollo social-comunitario. La facultad y la comunidad estudiantil (a la cual pertenezco) de la Universidad Carlos Albizu participan activamente en el cuidado psicológico del país.

En mi experiencia como estudiante doctoral, he podido apreciar cómo la integración de la Terapia Hortícola (TH) en los procesos de ajuste psicológico ha sido una herramienta de activación conductual (AC) importante durante estos procesos de crisis. La AC tiene como meta crear patrones más saludables de conducta con el fin de mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en general (Maero & Quintero, 2015). La literatura científica nos dice que la crisis es un estado agudo de estrés, tipificado por el rompimiento súbito de la fijeza psíquica y por la respuesta activa del sujeto ante un proceso de cambio (Gonzalez, 2001). El DSM-V dice, que los factores de estrés sobrevenidos pueden llevar a que presenten cambios emocionales y conductuales con impacto a nivel individual o a nivel comunal (APA, 2013).

La HT consiste en usar las plantas y las actividades afines para procurar el bienestar de los participantes. Es un proceso activo que se produce dentro de un plan de tratamiento establecido, por un terapeuta hortícola cualificado para lograr metas terapéuticas específicas y documentadas (Peña, 2013). Por lo tanto, el proceso de AC con la TH, promovió el descentramiento conductual y psicológico, integrando rutinas de actividad física adecuadas con capacidades relacionadas a la horticultura, la conexión con la naturaleza y la promoción de la autonomía alimentaria por medio del cultivo de hortalizas.



Flor de Maga – flor nacional de Puerto Rico

Ante eventos como los desastres naturales y el COVID-19 observé la necesidad de promover en mis clientes el sentido bienestar subjetivo e incentivar la resiliencia. En una de las intervenciones uno de los participantes mencionó, *“esta semilla crecerá y será de habichuela, ahora sé que aún puedo lograr algo cultivando calma y cosechando paciencia”*. En mi experiencia en estas intervenciones en crisis las personas se cuestionan, sienten culpa e impotencia por la valoración negativa de su sentimiento y pensamientos de incapacidad para la realización personal. La integración de la TH promovió el sentido de logro, estados de ánimo positivos y motivación por medio de actividades de jardinería relacionadas a la capacidad de hacer crecer un ser vivo, cuidarlo y hacer notar la posibilidad de replicar esto decenas de veces en beneficio de su salud mental, salud física y la alimentación. Además, la TH permitió al cliente reconocer que enfrentar retos implica pasar por un proceso de ajuste psicológico.



Actividades de terapia hortícola

Este proceso de ajuste psicológico es en efecto un proceso de cambio. En enero del 2020 junto a unas brigadas de ayuda dirigidas principalmente por la Dra. Bezares (directora de la Clínica Albizu en Mayagüez), otros miembros de la facultad y estudiantes, le mostramos, por medio de la integración de la TH, a los impactados por los terremotos en el área sur de PR, cómo este evento puede ser una oportunidad para el cambio y el mantenimiento del sentido de bienestar. Muchas personas en momentos de crisis no fueron capaces de identificar sus necesidades primarias y comenzar a trabajar en dirección al cambio. Uno de los participantes mencionó en estas actividades, *“tenemos que permitirnos regar nuestra vida con agua saludable”*, contemplando así la necesidad real de un cambio, como por ejemplo salir del estancamiento y movernos a la acción. La integración de la TH enseñó que al igual que en las plantas, hay momentos que los seres humanos tenemos que cortar y separarnos de variables que afectan nuestra salud; en una planta ayudarle a salir de una maceta pequeña que impide el progreso, y en los seres humanos salir de una condición que controla nuestro bienestar e impide el descentramiento conductual y psicológico.



Brigada de ayuda

A diferencia del huracán María y de los terremotos de principios del 2020, la pandemia por COVID-19 implicó distanciamiento social, y fue la misma comunidad quien levantó gran parte del país; algo de lo que también fuimos parte. La literatura científica menciona que el distanciamiento social genera un estrés no normativo que puede incrementar la probabilidad de vivenciar por primera vez un problema de salud mental, o la recurrencia de algún trastorno mental pre-existente (Caballero & Campos, 2020). Ante esta nueva realidad, los servicios psicológicos que brindamos los estudiantes en adiestramiento clínico adoptamos la modalidad reconocida como “tele-psicología”. Los servicios psicológicos dentro de esta modalidad durante la pandemia son principalmente dirigidos a mitigar el impacto psicológico del COVID-19, el estrés que puede provocar el proceso de ajuste al distanciamiento social y proveer continuidad en los servicios psicológicos ofrecidos en esta clínica de la comunidad. Una de las tareas que principalmente ejecuté fue la creación de rutinas saludables. En ellas se asistió a los participantes a crear un plan de trabajo en el jardín, a la creación y mantenimiento de pequeños huertos familiares y la inclusión de paseos por el traspatio contemplando la naturaleza en conciencia plena. Se ha encontrado que la exposición a la naturaleza entre 20 y 30 minutos reduce los niveles de cortisol salival en 21.3 % (Hunter et al., 2019). A este fin, la integración de la TH se mostró como una herramienta útil, ya que puede promover la esperanza del contacto con otro ser vivo a pesar del distanciamiento.



Locación para huerto comunitario

Mi experiencia como estudiante doctoral integrando el uso de plantas al proceso terapéutico y ajustándolo a nuestra realidad actual, permitió que se realizará esta práctica vía “tele-psicología”. Mostré a mis participantes, cómo los seres humanos al igual que las plantas podemos ser impactados por virus; los puertorriqueños en este momento al igual que los áfidos nos podemos convertir en vectores. Se ejemplificó por medio de la TH cómo las prácticas de distanciamiento social e higiene pueden ayudarnos a evitar el contagio de plagas a otras plantas y a otros seres humanos. Por otro lado, se ha mencionado que los jardines terapéuticos pueden ayudar aliviar la angustia psicológica provocada por una enfermedad (Burton, 2014). En ausencia de un jardín estructurado, el traspatio y las plantas del hogar se convirtió en un lugar de consecución de metas terapéuticas. Con la ayuda de padres y cuidadores se logró estimular los procesos atencionales por medio de ejercicios de jardinería adaptados, se estimuló la reminiscencia de recuerdos positivos por medio de la integración sensorial, se incentivó la integración familiar, la actividad física y la implementación de rutinas saludables que incluyen la producción de sus propios alimentos.



Producción de alimentos

El hito histórico que vivimos, las repercusiones económicas y sociales, y nuestra realidad socio-demográfica ha provocado un sentido de acción social-comunitaria en muchos niveles. La integración del trabajo con plantas es una herramienta útil para procesos de intervención en situaciones de crisis sociales y ajustes psicológicos de impacto individual y colectivo. La necesidad de crear jardines sanadores de impacto comunitario y jardines terapéuticos de impacto en la práctica psicológica queda como una cuestión viable, accesible y no amenazadora para considerar en el futuro. Además, queda expuesta la necesidad de la creación de documentación científica que valide o descarte la efectividad de esta integración a los procesos psicoterapéuticos. Los seres humanos al igual que las plantas son vulnerables a eventos fuera de su control y estos eventos son oportunidades para ejecutar procesos de adaptación y buscar la supervivencia. En este proceso tratamos a los niños como la semilla del pueblo, algo que cuidas y te responsabilizas de su permanencia en generaciones.



Actividades durante la pandemia

Finalmente, si germinamos estas semillas bajo condiciones de estrés y en constante crisis, si sobreviven, cargarán consigo unas marcas de batalla que pueden comprometer su progreso y supervivencia. En Puerto Rico los constantes momentos de crisis que hemos experimentado sin duda han dejado marcas de batalla que permanecerán latentes en nuestro recuerdo.

Los invitamos a cultivar amor, esperanza y compromiso en los niños porque son la semilla de pueblo, y con el tiempo cosecharemos empatía, solidaridad y respeto para todos los seres humanos por igual.

Referencias:

- Asociación Americana de Psiquiatría- APA, (2013). Trastornos relacionados con trauma y factores de estrés. En Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.). (pp. 265-290) Autor.
- Becaño, E. (2006). Resiliencia: Definición, Características y Utilidad el Concepto. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 11, N.' 3, pp. 125-146, 2006. https://www.researchgate.net/publication/265873340_Resiliencia_Definicion_caracteristicas_y_utilidad_del_concepto
- Burton, A. (2014) "Gardens that take care of us", in www.thelancet.com/neurology, Vol.

- 13, May 2014. 447-448. [https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1473-4422\(14\)70002-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/laneur/article/PIIS1473-4422(14)70002-X/fulltext)
- Caballero, C. & Campos, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: Un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary / Vol. 17, No. 3 – 2020 / 1 – 3*. <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/3467>
- Cabrera, G. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. Publicado en la *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2000; 18(2): 129-138. <https://www.redalyc.org/pdf/120/12018210.pdf>
- Denegri C., M., García J., C. & González R., N. (2015). Experiencia de bienestar subjetivo en adultos jóvenes profesionales chilenos. *Revista CES Psicología*, 8(1), 77-97. <https://www.redalyc.org/pdf/4235/423539425006.pdf>
- Duval, F., Gonzáles, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT*2010;48 (4): 307-318. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272010000500006&script=sci_arttext&tlng=e
- González, J. L. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* no.79 Madrid jul./sep. 2001. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000300004
- González, J. (2020). El coronavirus deja en intensivo la economía de Puerto Rico. Periódico el Nuevo Día. <https://www.elnuevodia.com/negocios/economia/nota/elcoronavirusdejaenintensivoalaeconomiadepuertorico-2557950/>
- Hunter, M., Gillespie, B., & Yu-Pu Chen, S. (2019). Experiencias de naturaleza urbana reducen el estrés en el contexto de la vida diaria basado en biomarcadores salivales. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full>
- Maero, F. & Quintero, P. J. (2015). Tratamiento Breve de Activación Conductual para Depresión. Protocolo y guía clínica – 1ra Edición. Buenos Aires: Librería Akadia Editorial, 2016.
- Peña, I. (2013). Terapia Hortícola-Horticultura Educativa Social y Terapéutica. <http://www.autonomiapersonal.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/rap4afondo1.pdf>
- Vélez, G. (2020). Huracanes, terremotos y una isla frágil. Periódico El Vocero. https://www.elvocero.com/economia/huracanes-terremotos-y-una-isla-fr-gil/article_5bbb3764-3220-11ea-8259-77913561c7df.html
- Vélez- Serrano, M. (2020). Hambre y pandemia en Puerto Rico. Periódico el Nuevo Día. https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/hambrey_pandemiaenpuertorico-columna-2564174/