



“ La terapia hortícola es una las que se ha desarrollado desde la base del impacto en el bienestar humano de la conexión con el medio natural y con fundamentos en la horticultura, arte y ciencia de cultivar especies vegetales. ”

EXPERIENCIAS LOCALES DEMUESTRAN GRANDES BENEFICIOS A NIVEL INDIVIDUAL Y COLECTIVO

Ser humano con la naturaleza: vínculo esencial de poder terapéutico

Anaís Hinayado
 contacto@diarioconcepcion.cl

Ancestral, esencial y vital es el vínculo entre el ser humano y su bienestar con la naturaleza.

Un lugar y condiciones para vivir provienen del medio natural, desde el aire y agua hasta recursos para alimentarse y subsistir. También da espacios para encontrarse, recrearse y relajarse.

De esta conexión intrínseca surge un gran poder sanador que ha derivado en el desarrollo de prácticas para promover el bienestar emocional y salud mental, incluso con fines terapéuticos complementarios a tratamientos para ciertas condiciones. Instancias que cada vez crecen e impactan más a nivel local.

La terapia

“Las terapias basadas en la naturaleza pueden ser un insumo importante para encontrar bienestar y la salud tanto a nivel individual como a nivel colectivo”, declara Óscar Quiroz, fundador y director de ONG Rebrota, que trabaja estas prácticas fundamentalmente asociado al Servicio de Psiquiatría local.

Una es la terapia hortícola, trabajada principalmente por terapeutas ocupacionales, con fundamentos en la horticultura.

“La horticultura la podemos definir como el arte y ciencia de poder cultivar flores, hierbas medicinales, hortalizas y principalmente árboles con la finalidad de poder hacer que fructifiquen de la mejor manera posible. Como consecuencia, las personas pueden ir desarrollándose de manera neurológica y corporal de mejor manera. Esto también puede ser llevado a cabo en comunidades”, explica Diego Mardones, terapeuta ocupacional y uno de los fundadores de Sintiencia Simbiótica, programa que se desarrolla en la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

“La terapia hortícola es ese proceso basado en un plan de tratamiento, sea individual o comunitario, con objetivos determinados adecuados a las necesidades de las personas y las comunidades con las cuales se intervengan”, destaca.

Desde esa conexión intrínseca y vital con el medio natural ha surgido el desarrollo de diversas prácticas para promover el bienestar emocional y la salud, incluso terapias complementarias a tratamientos convencionales.

Beneficios

la experiencia comprueba grandes beneficios, en lo que Quiroz releva el impacto de fortalecer la autoestima de la mano del conocimiento y valoración del entorno.

“Al cultivar una planta y cuidarla también realizan un trabajo de cuidado personal y mejoras en su manera de comunicar, ya que participan en un entorno social. Así, comienzan a entender cómo funcionan los ciclos a través del huerto, haciendo la analogía con los mismos ciclos en las personas. Uno no siempre está bien, puede ir variando y esto también es parte de la naturaleza y esencia”, manifiesta.

Lo ha vivido Claudia González, quien durante un duelo mientras se formaba como terapeuta ocupacional llegó a la práctica: “Algo que dicen los terapeutas ocupacionales es que la ocupación significativa es fundamental en las personas, así que empecé a buscar cosas que me interesaran. Ahí encontré la terapia hortícola”.

Su interés la llevó a Rebrota para



FOTO: ONG REBROTA / FUNDACIÓN LEPE

realizar la práctica profesional. “Pude ver los beneficios y cambios que tiene la terapia hortícola sobre las personas con dificultades en la salud mental. En todo esto me incluyo, porque estuve pasando muchos momentos difíciles y pude ver en cuenta propia”, relata. “Los usuarios se alegran cuando nos dan frutos las plantas que nosotros mismos hicimos”, cuenta.

Más motivación e inclusión des-

ta Yesenia Alarcón como usuaria de Sintiencia Simbiótica junto a dos sobrinos en el Trastorno del Espectro Autista.

“En el huerto les daban distintas tareas según sus edades. Han aprendido a trabajar lejos del celular, a hacer cosas nuevas, a compartir con nuevas personas. Se sienten felices porque son considerados, escuchados y respetados. Pese que el menor de ellos es alérgico al pasto, va igual

con mascarilla y trabaja con mucha motivación”, afirma. Sobre ella asegura que “me ha ayudado a relajarme, me baja los niveles de ansiedad, me da ánimo y felicidad”.

Por eso espera que el quehacer llegue a más “para que como a mí y mis sobrinos ayude a más jóvenes, que logren salir de las pantallas y se conecten con su esencia que está en la tierra para sacarlos de los estados depresivos”.