

Vivienda Multisensorial en la Huerta: terapia innovadora para personas con grandes necesidades de apoyo.

Multisensory household in the orchard: innovative therapy for persons with pervasive support needs.

Maíra Pizetta Dias (mpizetta@fundacionjuan23roncalli.org), Esther Molpeceres Castrillo, Elena Santiago Perea y Thaís Valero Infante

Fundación Juan XXIII Roncalli

Resumen:

*Esta innovadora experiencia en España dirigida a personas con grandes necesidades de apoyo engloba actividades sensoriales vinculadas a la huerta, basado en las teorías **Horticultural Therapy School** para lograr objetivos específicos dentro de un plan establecido de tratamiento, con el fin de promocionar el bienestar físico y cognitivo de las personas beneficiarias. Busca dar respuesta a la falta de experiencias de terapias en espacios hortícolas para este colectivo. Engloba un equipo multidisciplinar: terapeuta ocupacional, ingenieras agrícolas, experta en educación y el apoyo de profesionales del Centro de Día, que utilizan elementos propios de la huerta para crear una vivencia de estimulación de todos los sentidos. La metodología consistió en reconocimiento del entorno, estimulación multisensorial dirigida, explotación libre del ambiente y relajación. Una escala de elaboración propia midió de manera cuantitativa los objetivos de participación y se documentó cualitativamente cada sesión. Se constató un aumento de la autonomía y un 62% de los objetivos conseguidos, mejoras en su bienestar emocional, en la interacción social, en la capacidad de atención y un sentimiento de felicidad en los participantes, evidenciando que la terapia hortícola es una herramienta eficaz que proporciona diversos recursos para la promoción del bienestar y el desarrollo de este colectivo.*

Palabras clave:

Accesibilidad, calidad de vida, prácticas profesionales, salud y discapacidad.

Abstract:

This innovative experience in Spain aimed at people with intellectual disability and high support needs, encompasses sensory activities linked to the garden, based on the Horticultural Therapy School theories to achieve specific objectives within an established treatment plan, in order to promote physical and cognitive well-being of the beneficiaries. It seeks to respond to the lack of experiences of therapies in horticultural spaces for this group. It includes a multidisciplinary team: occupational therapist, agricultural engineers, expert in education and ecological agriculture, the support of Day Center professionals, who use elements of the garden to create an experience of stimulation of all the senses. The methodology consisted of environmental recognition, directed multisensory stimulation, free exploitation of the environment and relaxation. A self-prepared scale quantitatively measured the participation objectives and qualitatively documented each session. There was an increase in autonomy and 62% of the objectives achieved, improvements in their emotional well-being, in social interaction, in the attention capacity and a feeling of happiness in the participants, showing that horticultural therapy is an effective tool that provides diverse resources for the promotion of the welfare and development of this group.

Keywords:

Accessibility, wellness, professional practices, health and disability.

INTRODUCCIÓN

Para el diseño del programa terapéutico se tuvieron en cuenta tres corrientes que abordan de manera distinta los resultados psíquicos y físicos de la interacción humana con el entorno natural y los objetivos del mismo:

- **Healing Garden School:** Los efectos de la huerta/jardín sobre la salud están relacionadas con las experiencias de las personas en diferentes partes del jardín, que pueden estar relacionadas con el propio diseño del jardín o su contenido.
- **Horticultural Therapy School:** Las actividades en la huerta/jardín tienen efectos positivos a la salud dado que provocan ejercicios físicos y mentales que son significativos y agradables.
- **Cognitive School:** Con el fin de lograr un resultado para la salud, la huerta/jardín es una delicada interacción entre el entorno real, el observado y el percibido y en su diseño hay que considerar el aspecto simbólico del mismo.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto de **“Vivencia Multisensorial en la Huerta: terapia innovadora para personas con grandes necesidades de apoyo”** se llevó a cabo en el marco del Programa de Promoción de Hábitos Saludables destinado a las personas con Discapacidad Intelectual atendidas por la Fundación Juan XXIII Roncalli. Se basa en la experiencia de la línea de Productos Ecológicos y Servicios de Responsabilidad Social Empresarial (RSE) de la Fundación, en la realización de campañas de promoción de hábitos saludables dirigida a empresas y al colectivo de personas con discapacidad intelectual.

El programa paraguas de Hábitos Saludables englobó tres fases diferentes y complementarias entre sí, con el objetivo de fomentar la mejora de hábitos alimentarios y de salud entre este colectivo, a través de jornadas, talleres de buenas prácticas, introducción a la alimentación ecológica y la gestión de un huerto terapéutico: a) Fase I: “Jornadas Medioambientales” y “Talleres de formación en hábitos saludables”, b) Fase II: “Fomento de alimentación saludable entre los usuarios de la Fundación”, c) Fase III: “Implantación del Huerto Terapéutico de la Fundación Juan XXIII Roncalli”, en lo cual está inserido este proyecto de **“Vivencia Multisensorial en la Huerta: terapia innovadora para personas con grandes necesidades de apoyo”**

El objetivo principal de este programa de Terapia en la Huerta fue crear un entorno para fomentar bienestar físico y cognitivo de las personas atendidas en el Centro de Día de nuestra entidad. Se trata de una innovadora experiencia, dado que en España esta técnica especialmente dirigida a personas con grandes necesidades de apoyo no viene siendo utilizada.

La huerta ecológica de la Fundación está situada en el municipio de Rivas Vaciamadrid en pleno Parque Regional del Sureste, un entorno de protección y de riqueza natural. Cuenta con 2 hectáreas totalmente integradas en su entorno natural, donde desde hace cuatro años se cultivan distintas variedades de verduras y frutas ecológicas. Se trata de un proyecto que genera empleo para personas con discapacidad del Centro Especial de Empleo (CEE) de la Fundación.

MÉTODO

Objetivo general: crear un entorno para fomentar el bienestar físico y cognitivo de las personas con discapacidad intelectual, especialmente las que presentan una mayor necesidad de apoyo.

Objetivos específicos:

Proporcionar a este colectivo el acceso a un espacio al aire libre, dónde poder desarrollar sus actividades en entornos naturales.

Garantizar a las personas atendidas por el Centro de Día el disfrute igualitario del espacio, dado que, generalmente, por sus necesidades especiales tienen menos oportunidad de realizar actividades externas.

Desarrollar novedosas herramientas terapéuticas para dotar a los profesionales del sector de más recursos a los que acudir y poder ofrecer a nuestros usuarios más opciones para su desarrollo y bienestar.

Acondicionar un espacio terapéutico propio y accesible en el Huerto Ecológico de nuestra Fundación, que contara con todos los recursos necesarios para la realización de estas sesiones terapéuticas a través del entorno medioambiental y de los recursos existentes en el huerto.

SUJETOS

El programa benefició directamente a seis personas (5 hombres y 1 mujer) con mayor necesidad de apoyo atendidas en el Centro de Día (CD) de la Fundación Juan XIII Roncalli. Los profesionales del Centro seleccionaron los participantes pensando en las personas que más se beneficiarían de un trabajo de estimulación sensorial desarrollado en un ambiente externo como es la huerta.

Por ello, el perfil de este grupo es heterogéneo, engloba personas de edades entre 22 y 60 años, cuyo funcionamiento intelectual adaptativo es muy limitado, acompañado de déficits sensoriales y otros tipos de discapacidades. En algunos casos exhiben graves problemas de conducta que limitan significativamente su funcionamiento.

Personas beneficiarias secundarias: 18 personas profesionales del Centro de Día (11 mujeres y 7 hombres), que participaron directamente en la realización de las sesiones terapéuticas y recibieron formación previa sobre terapia sensorial hortícola impartida por el equipo coordinador del programa.

DISEÑO

Para el diseño de este programa piloto, se tuvo como referencia las teorías *Horticultural Therapy School*, por contemplar el tratamiento terapéutico desde una visión holística. Es decir, la terapia es un proceso activo que se produce en el contexto de un plan establecido de tratamiento en el que el propio proceso se considera la actividad terapéutica más que el producto final.

En ese sentido, la terapia hortícola se trata del fomento de la participación de las y los beneficiarios en actividades vinculadas a la huerta, facilitadas y documentadas por personal cualificado, para lograr objetivos específicos dentro de un plan establecido de tratamiento o rehabilitación.

Para su implementación el programa tuvo dos importantes fases: una fase previa de preparación y la fase de las sesiones terapéuticas. Para la realización de estas dos fases

y para lograr los objetivos establecidos se contó con un equipo multidisciplinar, formado por una terapeuta ocupacional, tres ingenieros agrícolas y una experta en educación, medio ambiente y agricultura ecológica y la participación de los profesionales del CD de la Fundación que engloban psicólogos, terapeutas, cuidadores, enfermera y fisioterapeuta.

Un aspecto fundamental a considerarse para lograr los objetivos es la interacción de los beneficiarios con el entorno. Basándose en las teorías citadas anteriormente, el espacio fue acondicionado para cumplir con diversas funciones y con los objetivos planteados en el tratamiento.

En total fueron establecidos cuatro espacios terapéuticos, cada uno de ellos con el fin de cumplir con un cometido específico según veremos detenidamente más adelante.

Para establecer los objetivos individuales y colectivos de tratamiento de esta terapia en la huerta se tuvo en consideración las características especiales de los beneficiarios. Se optó por realizar dinámicas sensoriales para trabajar nuevos estímulos y estudiar reacciones relacionadas con los elementos que caracterizan una huerta, un ambiente desconocido hasta entonces y muy distinto de sus actividades cotidianas.

Para cada persona beneficiaria se estableció un objetivo individual propio a ser trabajado durante las sesiones, seleccionado entre los objetivos incluidos en el Programa de Atención Individualizada, con el fin de reforzarlo en las actividades de la huerta.

Se suma a ello los objetivos comunes transversales a todo el grupo, que también fueron trabajados durante las sesiones: respuesta positiva a la frustración, mejora de la capacidad de atención en las actividades, incidir en la relajación y disminución del estrés, fomentar la interacción entre las personas beneficiarias, mejorar el bienestar.

La base de esta terapia la hemos centrado en la estimulación sensorial. Como proceso neurológico, la integración sensorial es responsable de organizar las sensaciones que recibimos de nuestro cuerpo y del ambiente y que nos permite responder de manera apropiada a las demandas que se nos presentan en el quehacer diario (Ayres, 1972).

Como experiencia piloto el programa fue diseñado para llevarse a cabo en tres meses, siguiendo un programa específico de actividades de estimulación de los cinco sentidos por medio de elementos de la huerta, para lograr los objetivos definidos.

El procesamiento e integración de las sensaciones constituye una base fundamental para el desarrollo de las habilidades de la vida diaria, del desarrollo socio-emocional, del funcionamiento motor y de los aprendizajes complejos. Los sistemas sensoriales claves para estas funciones son el visual, vestibular (movimiento), propioceptivo (conciencia corporal), táctil, olfativo, gustativo y auditivo. Cabe destacar que el procesamiento y la interpretación de los estímulos sensoriales siempre depende del contexto (Ayres, 1972).

Con este fin, se creó un sistema para la realización de las actividades terapéuticas. Se trata de una estructura que será la misma en todas las sesiones, englobando cuatro espacios de tiempo bien definidos: reconocimiento del entorno, estimulación multisensorial conducida/dirigida, explotación libre del ambiente y relajación. Lo único que cambiará en cada sesión será el taller multisensorial, que se trabajó por bloques de 5 sesiones, llevadas a cabo cuatro veces consecutivamente durante estos tres meses.

Respecto a estos cuatro espacios de tiempo, cada uno persigue objetivos terapéuticos complementarios entre sí y responde directamente a la intensidad de la carga de estímulos que se pretende fomentar, empezando desde lo más suave, alcanzando el nivel máximo en el taller de estimulación sensorial y volviendo a bajar paulatinamente para lograr la estabilidad inicial.

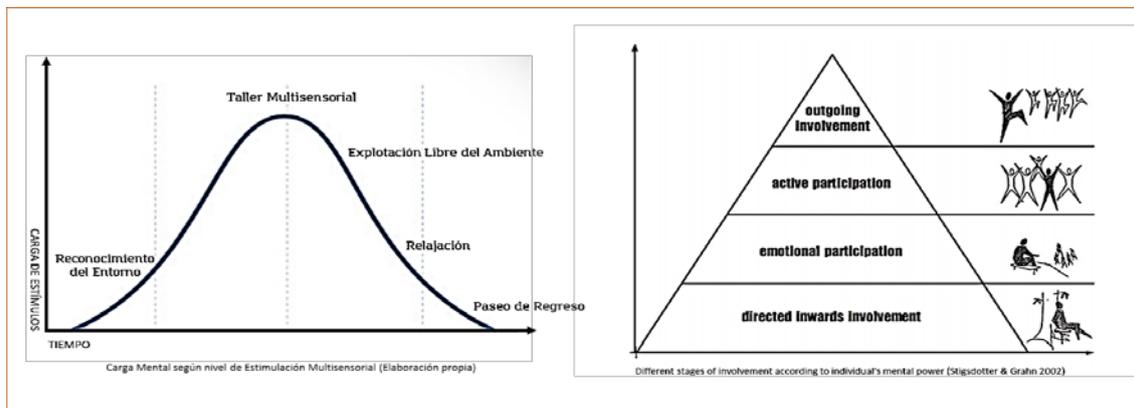


Figura 1. Capacidad de Carga Mental según nivel de estimulación durante las sesiones terapéuticas en la huerta.

Por tratarse de terapias que se realizan en un entorno al aire libre y que la interacción del usuario con este entorno es por sí misma una acción terapéutica, el espacio fue acondicionado pensando detalladamente en contar con nichos específicos para fomentar distintas sensaciones y estímulos según cada etapa comentada anteriormente. Por ello, cada parte de la sesión fue desarrollado en un nicho específico de la Huerta.

Respecto a los talleres de estimulación multisensorial, fue establecido un ciclo compuesto por cuatro sesiones que se repiten más una quinta sesión inédita que marca el fin del ciclo y el inicio del siguiente. Este método de estimulación sensorial fue diseñado para facilitar un seguimiento comparativo, que permitiera obtener resultados demostrables.

Para el seguimiento, fue elaborada una escala propia que permite medir de manera cuantitativa (tiempo y necesidad de apoyo) los objetivos de participación y documentar de manera cualitativa los comportamientos presentados por cada beneficiario. Este informe individualizado fue rellenado al final de cada sesión por el equipo coordinador del programa.

Es indispensable hacer hincapié en la importancia de la individualidad de la terapia. Esto significa que cada persona ha sido evaluada inicialmente, con el fin de elaborar su propio programa de terapia personal e individual, que debe tener en cuenta el perfil global del usuario, sus objetivos, necesidades e intereses, entre otros, y que se adapte esa persona específica. La evaluación se ha llevado a cabo diariamente para ajustar el programa de terapia para las cambiantes circunstancias del individuo y del medio ambiente.

PROCEDIMIENTO

Para su realización este programa contó con un equipo multidisciplinar: una terapeuta ocupacional, tres ingenieras agrícolas y una persona experta en educación, medio

ambiente y agricultura ecológica (experta en EMAYAG). Así como la participación de los profesionales del Centro de Día (C.D.), formados previamente.

En cada sesión, participaron seis con grados necesidades de apoyo. Una terapeuta ocupacional lideraba las acciones programadas para este día con el apoyo de una experta en EMAYAG. Dos personas profesionales del C.D. participaban en todas las actividades dando soporte a los usuarios y realizando todas las acciones de estimulación dirigidas por la terapeuta.

La estimulación multisensorial fue realizada utilizando elementos de la huerta y se persiguieron los objetivos individuales y comunes definidos con antelación a ser alcanzados durante el programa. Cada sesión tuvo duración de una hora, repartidas en cuatro espacios de tiempo bien definidos: reconocimiento del entorno, estimulación multisensorial dirigida, explotación libre del ambiente y relajación.

Reconocimiento del entorno: En ambientes naturales la confianza se produce de forma inconsciente y por tanto influye en recuperación del estrés (Healing Garden School). Con el objetivo de promocionar una familiarización y sentimiento de seguridad y positividad hacía este entorno natural, la primera actividad se centró en un paseo de 10 minutos que los usuarios realizaban acompañados de los profesionales. Este recorrido empezaba desde el inicio de la parcela hasta el área de recreo donde a continuación tendría lugar las actividades de estimulación multisensorial. Este mismo recorrido se hacía al final de la sesión con el fin de cerrar el ciclo de la actividad.

Durante esta actividad se trabajó especialmente la participación emocional: contacto visual con otras personas y la participación hacía dentro con actividades en privado como es dar un paseo.

El usuario ha tomado contacto con el entorno, observando los árboles, los cultivos de temporada con sus formas, colores y olores, puesto la atención a los movimientos y sonidos del viento, hojas y de pájaros, además del contacto con el suelo de tierra y el espacio amplio al aire libre. También se fomentó el ejercicio físico y la oxigenación del cuerpo y del cerebro.

Los principales objetivos trabajados fueron: crear un sentimiento de confianza y seguridad con el entorno que fomente una relajación capaz de poner en marcha, al inicio, los mecanismos sensitivos y atencionales que vamos a explotar en la siguiente actividad y al final cerrar el ciclo de despedida y el regreso a las demás tareas cotidianas.

Estimulación multisensorial dirigida: Esta actividad fue la principal del ciclo. El objetivo fue ofrecer diversos tipos de actividades y distintos grados de esfuerzo mental a través de la estimulación multisensorial de los cinco sentidos: sonido, olfato, tacto, vista y gusto. Con una duración de 15 minutos se fomentó el uso de actividades para la activación de los mecanismos sensitivos, utilizando como medio el huerto y como materiales los que este mismo nos ofrece: tierra, arcilla, hojas, flores, frutas, verduras, flores, plantas aromáticas, agua, piedras, troncos, paja, corchos, entre otros. La actividad se desarrolla con los participantes sentados alrededor de una mesa ya que esta postura facilita el nivel de atención. Los materiales son dispuestos encima de la mesa para su fácil localización y manipulación. Los profesionales tienen la labor de ser agentes de apoyo y fomentar la estimulación para la consecución de los objetivos individuales y comunes.

Las personas reaccionan de forma diferente frente a la naturaleza dependiendo de la capacidad de esfuerzo mental, de menor a mayor grado según actividades individuales e introspectivas y actividades de participación e realizadas en grupos, respectivamente (Healing Garden School).

Los principales objetivos trabajados en esta dinámica fueron: respuesta positiva a la frustración, mejorar la capacidad de atención en las actividades, fomentar la interacción entre las personas beneficiarias y la mejora de la participación emocional.

Explotación libre del ambiente: La atención espontánea o fascinación predomina en entornos naturales y nos permite recuperarnos de la fatiga por atención relacionada con el estrés (Healing Garden School). En ese sentido, hemos dedicado el tiempo de 15 minutos para fomentar y favorecer la autodeterminación y otros estímulos no trabajados anteriormente. Se trata de un espacio propio e individual donde los usuarios pudieron explorar libremente el entorno, con supervisión de los profesionales para evitar caídas, ingesta de algo que no deben comer o cualquier otro incidente, pero sin marcar un camino definido. Para crear rincones atractivos, se construyó un jardín de los sentidos con más de 20 especies de plantas aromáticas con olores, formas y flores coloridas, que sumados a los árboles frutales y los cultivos variados aportaba una gran diversidad de recursos.

Durante esta actividad se fomentaba la participación no introspectiva de los participantes, realizando acciones sin soporte externo, por iniciativa propia. De esta manera, el objetivo que se trabajó fue la autodeterminación mediante la elección personal libre del terreno.

Relajación: Después de fomentar diversos estímulos y nuevas experiencias, fue el momento de volver a concentrarse en un mismo y trabajar para relajar los sentidos antes de volver al Centro a través de una sesión de relajación de 10 minutos. Recogidos en un Tipi, que ayudaba a aislarse del ambiente exterior, la actividad se desarrollaba en la posición más cómoda para cada usuario, sea tumbado sobre una colchoneta, sentado, o de pie. Con incienso de aceites esenciales y músicas de sonidos de la naturaleza, el momento invitaba a estar en silencio y tranquilidad, en algunas ocasiones el equipo de profesionales ayudaba a los usuarios a encontrar un estado relajado con masajes en manos, pies o rostros.

RESULTADOS

Para el seguimiento, fue elaborada una escala propia para medir de manera cuantitativa (tiempo y necesidad de apoyo) los objetivos de participación y documentar de manera cualitativa los comportamientos presentados por cada beneficiario.

La primera sesión sirvió como punto de partida para medir las necesidades de apoyo (ninguna, supervisión, apoyo verbal, apoyo gestual, ayuda física parcial, ayuda física completa) que eran demandadas por cada usuario al inicio y durante la actividad así como el tiempo de atención que cada persona dedicaba a realizar la actividad.

Aunque este primer programa piloto tuvo duración de 3 meses, un tiempo considerado relativamente pequeño para lograr grandes cambios, son significativos los resultados alcanzados. Desde la primera sesión hasta la última hemos podido comprobar la evolución de las personas participantes, apreciar cada cambio en cuanto a sus apoyos. Eso nos permite afirmar que hay una mejora en la autonomía para realizar cada

actividad propuesta y un 62% de los objetivos conseguidos. Además, se observó que estas vivencias producían en cada persona una mejora de su bienestar emocional.



Figura 2. Hemos comparado la trayectoria de las sesiones, obteniendo los siguientes resultados respecto los objetivos planteados (necesidad de apoyos y tiempo).

Casi el 100% de los participantes han mejorado significativamente en la retirada de apoyos, necesitando en muchos caso solamente supervisión y en algunos casos ningún tipo de ayuda. Esta importante mejora está asociada al aprendizaje y la repetición del mismo modelo de actividad a lo largo de las sesiones, la familiarización, confianza y disfrute con el entorno y la actividad.

Respecto al comportamiento presentado durante las sesiones (tolerancia a la frustración, capacidad de interacción con la otra persona y la respuesta emocional a la actividad) también se constató una buena evolución. Aunque la medición de estos valores no pueda llevarse a cabo de una manera cuantitativa y en muchos de los casos pueden intervenir muchos otros factores fisiológicos intrínsecos a la persona y ajenos a la actividad. No obstante, sí que es importante registrarlo diariamente, para detectar, si existiera, un cambio negativo y buscar explicación y solución. En ese sentido, fue observado un sentimiento de felicidad y disfrute en casi todos los participantes. Como un soporte extra para el seguimiento de las actividades se ha realizado un registro fotográfico.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Este programa piloto tuvo por objetivo facilitar recursos novedosos para fomentar el bienestar de las personas con mayor necesidad de apoyo atendidas por el Centro de Día de la Fundación, utilizando para ello los recursos existentes en la huerta ecológica de nuestra entidad. En ese sentido, se optó por llevar a cabo una experiencia innovadora basada en las teorías de **“Horticultural Therapy School”**, que todavía no está implementada en España, especialmente diseñada para atender a las necesidades de este colectivo.

Se puede afirmar que los resultados recogidos en este proyecto demuestran que la terapia hortícola es una herramienta eficaz y que proporciona al sector una serie de recursos multisensoriales capaces de apoyar en la promoción del bienestar y el

desarrollo cognitivo de las personas con grandes necesidades de apoyo y por ello un campo muy interesante para seguir ampliando y experimentado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ayres, A. J. (1972). *Sensory integration and learning disorders*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Cooper, C. y Barnes, M. (1999). *Healing Gardens*. New York: John Wiley & Sons.
- Haller, R. L. y Kramer, C.L. (2016). *Horticultural Therapy Methods: Making Connection in Health Care, Human Service, and Community Programs*. New Yorker: CRC Press.
- Shahrad, A. (2012). *What are the design principles of Healing Gardens For people who are suffering from stress-related diseases?* Alnarp: Swedish University of Agricultural Sciences Faculty of Landscape Planning, Horticulture and Agricultural Sciences: Department of Landscape Architecture.
- Stigsdotter, U. A. y Grahn P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13, 60-69.