



De izquierda a derecha, imágenes de actividades vinculadas con la danza terapéutica, Radio Gurugú y el blog 'Mi ventana violeta'

# Ocio terapéutico para promover la recuperación

Las enfermeras de salud mental de las Hermanas Hospitalarias de Palencia están planteando con éxito un amplio programa de actividades que impulsa la mejoría de los pacientes con enfermedades mentales. Destacan iniciativas como Radio Gurugú, el blog 'Mi ventana violeta' o la danza terapéutica.

"La vida es un viaje realizado en un océano de experiencias... El barco puede empezar a hacer agua y la persona puede tener que hacer frente a la perspectiva de ahogarse", afirma el enfermero Phil Barker, en el desarrollo de su método filosófico para la recuperación en salud mental. Siguiendo estos parámetros, las enfermeras del área de Salud Mental del Centro Sociosanitario Hermanas Hospitalarias de Palencia están desarrollando diversas actividades con los pacientes en las que promueven su recuperación física y psicológica. Destacan iniciativas como la danza terapéutica, la radio, la escritura de un blog o la lectura de relatos, entre otras. "Intentamos que todas las actividades vayan encaminadas al modelo de recuperación en salud mental que facilita la integración de las personas en la comunidad con el



fin de que vuelvan a tener la autonomía que han perdido debido a su patología", explica Gloria González Prieto, supervisora del área de Salud Mental e impulsora del programa de danza terapéutica. "Por las características de las personas con enfermedad mental, veíamos que se cansan pronto de las actividades que inician. Empiezan con empeño y motivación, pero poco a poco van adoptando actitudes pasivas, se cansan y abandonan. Por este motivo, les proponemos algo diferente, que nos permita empatizar con ellos y engancharlos de alguna forma", señala Eva Varona, enfermera especialista en salud mental responsable de Radio Gurugú. "La idea es conectarlos con la realidad", explican Laura Hurtado y Yolanda Illana, enfermeras especialistas en salud mental coordinadoras del blog 'Mi ventana

violeta', uno de los últimos proyectos emprendidos con los residentes de Hermanas Hospitalarias.

#### **Danza terapéutica**

Actividades como la danza terapéutica permiten el desarrollo integral de los ámbitos físicos, psicológicos y sociales de cada persona. "Los conceptos más tradicionales de salud mental fomentan la autonomía de los pacientes, dándoles libertad en el aseo, a la hora de comprar, salir a la calle... Pero se nos ocurrió la idea de que quizás, a través de la danza, podíamos tratar aspectos físicos, emocionales, cognitivos y sociales que les ayuden a encontrarse mejor y que vayan adquiriendo la autonomía necesaria para su autocuidado. Solo si una persona está bien mental y físicamente puede llevar las riendas de su vida: el autocuidado, la auto-

nomía, la integración en la sociedad. Esto lo podemos conseguir a través de la danza", asegura Gloria González. Así, este programa, emprendido en 2015, ha ido evolucionando desde el taller inicial, más arquetípico, con bailes de salón hasta la actividad actual realizada en las instalaciones de la academia *Smile* de Palencia. "Comenzamos con bailes de salón, en centros cívicos, pero comprobamos que no conseguíamos llegar a donde queríamos. Realmente, no tienen la capacidad de aprendizaje para llegar a dominar los diferentes estilos, por ejemplo la rumba. ¿Qué beneficios podían obtener entonces? Veíamos que no les gustaba. Intuíamos que era una propuesta interesante, pero que no estaba bien encauzada. Por este motivo, seguimos investigando y localizamos una academia en Palencia con experiencia



previa en danza terapéutica que se ofreció a colaborar desinteresadamente con nosotros y comenzamos a trabajar con ellos. Los resultados están siendo fabulosos". Una vez en semana, los pacientes se desplazan en el autobús de línea regular hasta la academia, en compañía de una auxiliar de enfermería que colabora en el proyecto. Durante una hora, participan en un taller impartido por Natalie Camolez, monitora de danza terapéutica, con experiencia previa con niños con síndrome de Down. "Soy brasileña y mi formación es brasileña. Tenemos muy desarrollada la danza terapéutica, como una ramificación más. Es un instrumento, una actividad física, que aporta autonomía. También soy monitora de yoga y lo primero que hago con ellos es trabajar la relajación. Vienen con mucha energía, a veces muy exci-



tados. Entonces, trato de relajarles con un calentamiento relacionado con el yoga, con ejercicios destinados a aumentar su autonomía en las actividades cotidianas, como atarse los zapatos o coger algo del suelo. A veces, por el tipo de problemas que tienen, pueden sufrir deterioro físico debido a las posturas que adoptan, especialmente de la cabeza en relación con la columna, con los hombros más arqueados hacia adelante. Tratamos de corregir eso y hacerles sentir bien físicamente. Luego, pues en clase trabajamos toda la parte emocional y expresiva a través de la improvisación. Participan activamente. Por ejemplo, en ocasiones elegimos la música de forma conjunta. Esto les conecta con el pasado. Así, el año pasado para la exhibición final de curso seleccionaron una canción de ABBA. Intento aproximarles a



## Pacientes crónicos residentes en el centro

Las personas que participan en las diferentes actividades del área de Salud Mental de las Hermanas Hospitalarias de Palencia son pacientes crónicos, con una estancia prolongada. "Por este motivo es bueno que se desplacen fuera del centro, al taller de danza terapéutica que impartimos en las instalaciones de la academia Smile", explica Gloria González, supervisora de Salud Mental. "No están aquí institucionalizados, sino que se integran en la sociedad. Partimos de la autonomía que ellos mismos manifiestan al ir al taller en autobús, comprometiéndose a asistir con regularidad. Son actividades muy integradoras, que abarcan muchos aspectos al mismo tiempo".

la realidad desde la relación cultural y musical, porque esto les conecta con emociones que al día de hoy igual ya nos las viven pero sí las han experimentado en algún momento. Entonces, sienten que aquel espacio está preparado para ellos y lo vamos construyendo desde la interacción. Con este, llevamos dos años y cada vez va a mejor. Esperan con ilusión que llegue el viernes, el día de clase. Vienen muy motivados y vamos desarrollando la sesión para que vayan conectando con las partes del cuerpo, con las emociones, con el corazón, con la respiración, que es algo a lo que no solemos prestar atención. Entre todos, hemos logrado una gran empatía. Es muy agradecido porque estamos trabajando para mejorar su condición de vida en todos los aspectos", explica Natalie Camolez.



### Radio Gurugú

Uno de los programas con mayor trayectoria es Radio Gurugú, en marcha desde 2012. "Es un proyecto transversal, en el que participan pacientes de otras áreas del centro, como las de personas mayores y discapacidad", expone Eva Varona. "Ante la necesidad de plantear actividades diferentes, me presenté voluntaria para el proyecto de la radio, porque siendo joven había hecho radio con un grupo de amigos y me parecía una idea muy interesante. Presenté el proyecto a la dirección, en colaboración con una compañera auxiliar, Ana Isabel de la Huerta, nos lo aprobaron y lo pusimos en marcha. Acondicionamos la antigua sala de fumadores del hospital. Lo hemos hecho todo nosotras, desde la limpieza inicial hasta la insonorización. En colaboración con los informáticos, co-



menzamos a emitir a través de un canal interno de tv. La verdad es que estamos muy satisfechas con todo lo que hemos logrado y con los resultados que estamos obteniendo con los 10 residentes que participan en el proyecto". Entre los hitos de Radio Gurugú, que toma su nombre del monte donde está ubicado el hospital, destaca la emisión de los programas, con periodicidad semanal, en la Cadena SER de Palencia, cada viernes a partir de las 13:15h. "Llevamos desde el año 2014. Para nosotros supuso un enorme reconocimiento. De alguna forma, saltamos a la fama. El programa lo grabamos y emitimos cada jueves en el hospital y lo enviamos posteriormente a Radio Palencia. En ellos hablamos de todo, de los temas que a ellos les apetece o inquieta. Siempre hemos tenido claro que los grandes protagonistas son los pacientes y que trabajamos por y para ellos. Tenemos una reunión previa en la que deciden el contenido, preparamos las entrevistas, etc. Posteriormente, Ana y yo le damos forma, pero ellos luego son muy espontáneos y pueden preguntar lo que les apetezca. El programa está basado en las actividades del centro, en las jornadas que se organizan, en los profesionales que trabajan con los residentes... Intentamos que hablen los diez, que todos





tengan su pregunta y su momento. Hemos conseguido que atiendan muy bien, que respeten su turno. En estos años hemos organizado muchísimas actividades con ellos", destaca Eva.

### **Mi ventana violeta**

El tercer proyecto y el más joven de todos es 'Mi ventana violeta', un blog que los pacientes comenzaron a publicar en mayo de 2018. Las enfermeras Laura Hurtado y Yolanda Illana son sus responsables. "Era una idea que se había planteado desde hace años pero que nosotras materializamos, aprovechando nuestros conocimientos de informática", explican ambas. "La idea es que los pacientes tengan un espacio donde puedan expresarse y hablar de lo que quieran. Tenemos a unas diez personas fijas, pero puede colaborar de manera puntual quien lo desee".

Habitualmente, publican dos entradas al mes. "Hemos fijado con ellos un par de sesiones mensuales, distribuidas en la primera y la segunda quincena. Si hemos tenido alguna jornada o actividad extraordinaria, pues nos centramos en que



## Proyectos muy enfermeros

Proyectos como la danza terapéutica funcionan con una base muy enfermera, según indica Gloria González, supervisora de Salud Mental en Hermanas Hospitalarias. "En colaboración con mis compañeras, elaboré un programa sobre la danza terapéutica, con objetivos, procedimientos, diagnósticos NANDA, plan de cuidados, con sus intervenciones... Son pacientes que quizás, por las características de su patología, van manifestando síntomas residuales como la falta de iniciativa, la necesidad de estar siempre en el centro sanitario... Frente a esto, necesitamos plantear actividades que capten su interés, en las que quieran participar y eso lo estamos consiguiendo. Cada año,

evaluamos el plan de cuidados, con sus correspondientes NOC, pasamos los tests y los registramos en su historia. Estamos obteniendo resultados positivos, pues se sienten más tranquilos y serenos, más motivados y abiertos a nuevas experiencias". De esta forma, mejoran las relaciones sociales de los participantes dentro y fuera del grupo, adquieren hábitos de trabajo y rutinas semanales, algo que les ayuda a encontrarse mejor emocional y físicamente, favoreciendo su autonomía y sus autocuidados. "Según los resultados NOC, hemos comprobado que este tipo de actividades ayuda a tener una mente más abierta y ágil, favoreciendo el desarrollo de actividades básicas e instrumentales del día a día".

nos comenten cómo la han pasado. Si no ha ocurrido nada destacado, les proponemos que nos expresen lo que quieran, por ejemplo cómo han vivido las Navidades en las diferentes etapas de su vida... Muchos nos escriben en ese momento. Otros apuntan el tema y lo reflexionan con más tranquilidad. Una vez nos lo entregan, lo revisamos para que no tengan faltas de ortografía y lo publicamos. Siempre respetamos al máximo la manera en que escriben. A ellos les gusta ver sus publicaciones en internet y procuramos que el resto de pacientes las lean. Ahora, estamos enseñándoles a publicar comentarios en cada entrada. Nuestra idea es ir ampliando poco a poco la difusión, a través de redes sociales, pues queremos que participen también personas ajenas al centro, involucrando a familia y amigos. Todo ello, con la intención de luchar contra el estigma de la enfermedad mental. No son pacientes peligrosos o agresivos, sino todo lo contrario. Esto es lo que queremos transmitir. Queremos que se les conozca más allá de la enfermedad", manifiestan Laura Hurtado y Yolanda Illana.

## UN LEMA PRINCIPAL



"No somos 40 pero somos principales" es el lema de Radio Gurugú, sin duda alguna un resumen de la filosofía que inspira el proyecto. Su programa semanal, se puede escuchar cada viernes en la sintonía de Radio Palencia, Cadena SER. Además también se pueden reproducir en internet, tanto en la web de Radio Palencia como en la web de Hermanas Hospitalarias Palencia



**Enlace para escuchar los programas**

## Normalidad y motivación

Proyectos como el blog 'Mi ventana violeta' permiten transmitir normalidad en torno a los pacientes con enfermedad mental. "Son personas normales, con sus inquietudes e intereses, que te pueden enseñar mucho. En algunos casos tienen una cultura extraordinaria, con aficiones interesantes como la lectura o el cine", destacan Laura Hurtado y Yolanda Illana.

Este tipo de actividades aumenta su motivación "están más activos y receptivos, mejora su interacción social, llamamos su atención y despertamos su interés por nuevas actividades, mejora su autoestima, aumenta su responsabilidad..." subraya Gloria González. "Según los resultados NOC, hemos comprobado que este tipo de actividades les ayuda a tener una mente más abierta y ágil, favoreciendo el desarrollo de actividades básicas". Así lo comprueban cada vez que suena en las Hermanas Hospitalarias 'El brujito de Gurugú', la canción de Rosa León que sirve de sintonía a Radio Gurugú. "Ver sus caras de satisfacción no tiene precio", afirma Eva Varona.

## Un nombre con sentido

'Mi ventana violeta' es el nombre del blog de los pacientes de salud mental de Hermanas Hospitalarias. "Es una metáfora", explican las enfermeras responsables del blog, Laura Hurtado y Yolanda Illana. "Ventana, porque nos planteamos que fuera una plataforma que sirviera para conectar los dos mundos: el de la institución y el externo al centro. No son dos mundos independientes que no puedan comunicarse entre sí. Queremos hacer ver que realmente todos tenemos que estar conectados,

en contacto permanente, y que todos tenemos derecho a expresarnos. Violeta, porque es representativo de quienes no se conforman con lo que está establecido, tienen una mente abierta y saben ver un poco más allá de lo convencional. Nos pareció una metáfora bonita, una ventana que nos sirve para conectarnos a todos; una ventana violeta porque entendemos que la gente que lo usa y lo lee tiene que tener una mente abierta, saber que todos formamos parte de la misma comunidad".

## BLOG DEL ÁREA: "MI VENTANA VIOLETA"

Un espacio para expresarte, donde puedes hablar de lo que te guste (recuerdos, inquietudes, intereses, etc.).

¿Tienes ideas?  
¿Te apetece participar con alguna entrada?  
¡Colabora con nosotros!



**¡¡¡Leéno y comenta!!!**

<http://miventanavioleta.blogspot.com/>



## *La visita a La Ventana de la Cadena SER*

Más allá del programa, Radio Gurugú se ha convertido en un proyecto que ofrece mucho más a los pacientes que están al frente de las emisiones. "En ocasiones, cuando pasean por la calle los reconocen de escucharlos en Radio Palencia. Esto para ellos es muy importante, es algo que los ha enganchado. Están encantados", afirma Eva Varona, la enfermera que está al frente de la iniciativa. "Los mantenemos motivados de muchas maneras, con salidas y excursiones, comidas... Una de las actividades más bonitas fue la visita a la Cadena Ser de Madrid. Conseguir eso fue fantástico. Primero, el viaje hasta Madrid, donde muchos de ellos nunca habían estado. Pasear por la Gran Vía... Todo salió perfecto. Disfrutaron mucho visitando la radio. Estuvieron con Carles Francino. Imagínate, ellos lo escuchan siempre y poder hablar con él, estar dentro de la pecera durante su programa...

Fue increíble, una experiencia muy emotiva", recuerda Eva.

El día a día de los programas también les ha permitido vivir grandes momentos. "Un programa que gustó mucho y en el que ellos estuvieron encantados fue la visita de Carlos Bustillo, periodista compañero de José Ramón de la Morena en su programa deportivo. Supimos que estaba de vacaciones en un pueblo de Palencia, contactamos con él y vino a pasar la mañana con nosotros. Fue otra experiencia que les marcó mucho".

Poco a poco, Radio Gurugú se ha ido cobrando especial relevancia en la vida de las Hermanas Hospitalarias en Palencia. "En octubre, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental hicimos un programa en la calle, en el marco de las jornadas organizadas por el centro. Lo llamamos 'Hablemos de salud mental' y lo hicimos en una plaza céntrica de Palencia.

Entrevistamos al equipo terapéutico del área de salud mental, psiquiatra, psicóloga, trabajadora social... Nos contaron su trabajo diario. Posteriormente, estuvieron con nosotros el gerente, el director de enfermería, el director médico, representantes del Ayuntamiento como el alcalde y algún concejal... Salir del hospital y que les vean les encanta y fortalece su autoestima", explica Eva Varona. De hecho, los resultados obtenidos con esta experiencia han provocado que otros centros de las Hermanas Hospitalarias pongan en marcha sus propias radios. Es el caso de Santander y Zaragoza. Esto llevó a organizar el pasado mes de octubre el I Encuentro de Emisoras de Radio de Hermanas Hospitalarias. "Contamos nuestros inicios y cómo hemos ido desarrollando las diferentes actividades. Compartir esta experiencia fue algo muy interesante y bonito", señala Eva Varona Callejo.