



Agroecología en salud mental

Fomento de la sostenibilidad ambiental como herramienta para la recuperación en salud mental

En AFES Salud Mental entendemos la agroecología como un conjunto de prácticas y técnicas que buscan la creación de sistemas agrícolas sostenibles y respetuosos con el medioambiente; que contribuyen a impulsar la soberanía alimentaria y que avanzan hacia la transformación de las sociedades y de las personas. En definitiva, la agroecología es un **movimiento social que, a través de estas prácticas alternativas, promueve la justicia social, la cultura e identidad local y la economía circular.**

Nuestra entidad incluye la agroecología como parte de sus recursos y programas para ofrecer los positivos resultados terapéuticos de esta práctica a las personas con problemas de salud mental. No en vano, la actividad agroecológica en el ámbito de la salud mental tiene un largo recorrido, en el que ha demostrado que puede proporcionar numerosos beneficios en el plano psicológico, cognitivo, físico y social: a través del trabajo con la tierra se promueven valores como el cuidado del planeta, los hábitos de vida saludables, el trabajo en equipo y la sostenibilidad, entre otros. **Su utilización en la intervención social permite mejorar la calidad de vida de las personas con malestar psicosocial** y su práctica cotidiana está dirigida, de manera transversal, al fomento de la autonomía, la participación, el empoderamiento y la recuperación.

Acciones que potencian el trabajo de la agroecología en salud mental

Sensibilización medioambiental. Hemos puesto en marcha diversas acciones informativas y formativas específicas sobre sensibilización medioambiental, dirigidas a las usuarias, trabajadoras, voluntariado y otras colaboradoras de la entidad. El objetivo de estas iniciativas ha sido generar conciencia sobre el impacto que tiene nuestra sociedad en la salud del planeta, idear nuevas formas de consumo más respetuosas y promover la reutilización y reciclaje de productos, entre otras alternativas sostenibles. En definitiva, perseguimos el objetivo de remover y cobrar conciencias al tiempo que ponemos en valor la importancia que tiene cada una de las personas que habitan el planeta en el cuidado del medio ambiente.

Generación de conocimientos. La actividad de agroecología nos ofrece una buena oportunidad para trabajar otros conocimientos vinculados al propio huerto y a la interacción con el agrosistema. Se trata de una práctica interdisciplinar, en la que combinamos conocimientos que van desde la aritmética y las matemáticas (mediante el peso de los productos cosechados, cálculo de parcelas o medición de la altura de las plantas), las ciencias naturales (climatología y botánica, por ejemplo), el lenguaje (aprendizaje de vocabulario y lectura de literatura sobre agroecología) y la cultura local (conocimientos sobre la flora autóctona y los usos locales del suelo).

Intercambio de buenas prácticas. La agroecología nos permite organizar intercambios de buenas prácticas o compartir conocimientos con otras entidades o personas interesadas en la disciplina. Así, potenciamos la comunicación, las relaciones interpersonales, las habilidades sociales, los vínculos con el entorno comunitario y el trabajo en red. Además, esta metodología contribuye decisivamente a una mejora de la autoestima de las personas, de su autoconcepto y de su percepción individual, promoviendo además la identidad y el sentido de pertenencia al grupo.

Inclusión comunitaria. De manera acorde a nuestros principios rectores, es esencial que esta actividad esté enfocada a la inclusión comunitaria de las personas con problemas de salud mental, un componente fundamental en el proceso de recuperación. Para ello fomentamos acciones que propician el vínculo con la comunidad y la interacción con las personas del entorno social: voluntariado medioambiental, visitas a entornos de cuidado y uso respetuoso de la tierra, participación en huertos urbanos comunitarios u otras actividades orientadas a la colaboración e integración en la comunidad.

Voluntariedad. La práctica de la agroecología, así como cualquier otra actividad en el ámbito de la salud mental, debe basarse en un principio de voluntariedad. Por eso, las personas acuden a este recurso o desarrollan esta actividad porque así lo desean y valoran oportuno y beneficioso para su recuperación, como parte importante de la construcción de sus proyectos de vida. El enfoque de intervención estará siempre orientado a la toma de decisiones autónomas y al empoderamiento de las personas.

Participación. En el desarrollo de las tareas del huerto y de las actividades relacionadas fomentamos la participación activa de las personas. De esta manera, promovemos una relación horizontal entre profesionales, voluntariado y participantes en la que todas son partícipes y trabajan en conjunto para el buen funcionamiento de la actividad y para contar con un buen trabajo en equipo. Tomamos decisiones compartidas sobre el diseño y la producción del huerto, así como sobre otros aspectos de la organización. Hemos comprobado que esta forma de afrontar la participación contribuye de una manera decisiva al empoderamiento y puesta en valor de los conocimientos y opiniones de las participantes.

Adaptación de la actividad. Debemos tener en cuenta que la práctica de la agroecología nos permite adaptarnos a las diversas formas de funcionamiento de las personas y percibir sus capacidades, potencialidades, necesidades y dificultades para el desarrollo de la misma. La planificación de tareas simultáneas o paralelas como el trabajo con semilleros, la clasificación tras la recolección o el registro en el cuaderno de campo facilita la participación de todas las personas, siempre a partir de un enfoque centrado en las capacidades y no en las limitaciones. Además, consensuamos las pausas en la actividad de manera colectiva, lo que nos permite disponer de espacios distendidos para el descanso, promover la interacción, las relaciones interpersonales y estrechar vínculos entre las usuarias.

Promoción de los hábitos de vida saludables. La salud física y mental están íntimamente relacionadas y, por ello, promovemos hábitos saludables que permitan mejorar la calidad de vida de las personas. En esta línea, fomentamos el consumo de productos vegetales frescos y ecológicos (a través de la cosecha diaria), descubrimos nuevas variedades de frutas y verduras, aprendemos nuevas recetas, concienciamos sobre el consumo de tabaco u otras sustancias dañinas para el bienestar del cuerpo, impulsamos la realización del ejercicio físico moderado y de actividades al aire libre, minimizamos el sedentarismo y potenciamos el desarrollo de una vida activa.

Cuidado de la salud física. De la misma manera que la agroecología favorece el cuidado de la salud mental, es importante mantener también el cuidado de la salud física. Para lograrlo, al inicio y final de cada jornada realizamos ejercicios de estiramiento y calentamiento que nos ayudan a preparar el cuerpo para el trabajo físico del huerto, prevenir posibles lesiones músculo-esqueléticas y contribuir al buen ambiente grupal. En el ámbito de la seguridad, facilitamos equipos de protección individual (EPI) a las usuarias para minimizar el riesgo de posibles accidentes relacionados con el trabajo de la agroecología, entre ellos sombreros, guantes de trabajo, pantallas protectoras o botas reforzadas, según requiera cada tarea.