

▶ 2022

28

EUROPAKO ASTEA  
SEMANA EUROPEA

17-28

URRIA•OCTUBRE

KUDEAKETA AURRERATUA  
△ GESTIÓN AVANZADA



*Berrikuntzan bINKLUSIon  
Jardunbide egokien Saria*

Premio Buenas prácticas  
bINKLUSIon en Innovación

 **Bizkaia**  
foru aldundia  
diputación foral

KUDEAKETA AURRERATUA  
**EUSKALIT**  
GESTIÓN AVANZADA

Urriak 28 octubre

Osasun mentala  
Salud mental  
Bizkaia



**AVIFES**

Senideen eta Gaixotasun  
Mentalaren Bizkaiko Elkarte  
Asociación Vizcaína de Familiares  
y Personas con Enfermedad Mental

**Baños de Bosque: Impacto en la salud mental  
de las personas con enfermedad mental**

Graciela Rodríguez



# BAÑOS DE BOSQUE



## LA ENFERMEDAD MENTAL EN DATOS

Total personas con discapacidad en Bizkaia  
Año: 2020

**66.853 personas**

39.165 Hombres y 27.688 mujeres

\*Fuente: el Dpto. Acción Social de la Diputación Foral Bizkaia

**27%**

**15.176 personas con enfermedad mental**

### A destacar:

- Grado de Discapacidad Grave o Muy grave: 50% de la personas con discapacidad por enfermedad mental: 7.607 personas
- Fuerte incremento en el número de personas con enfermedad mental en relación a los datos del 2015

## Y EN AVIFES

**Desde 1986**

### Misión:

Facilitar apoyos personalizados a lo largo de toda la vida a las personas con enfermedad mental de Bizkaia y a sus familias para alcanzar autonomía personal, calidad de vida e inclusión en la comunidad, asegurando su condición de ciudadano y ciudadana de pleno derecho.



**En 2022:**

**1.551 personas socias**  
**7.000 personas entorno**

927  624   
mujeres hombres

**716**

**Personas usuarias**  
315 Mujeres

**61**

**Profesionales**  
51 Mujeres

**30**

**Voluntarios/as**  
18 Mujeres

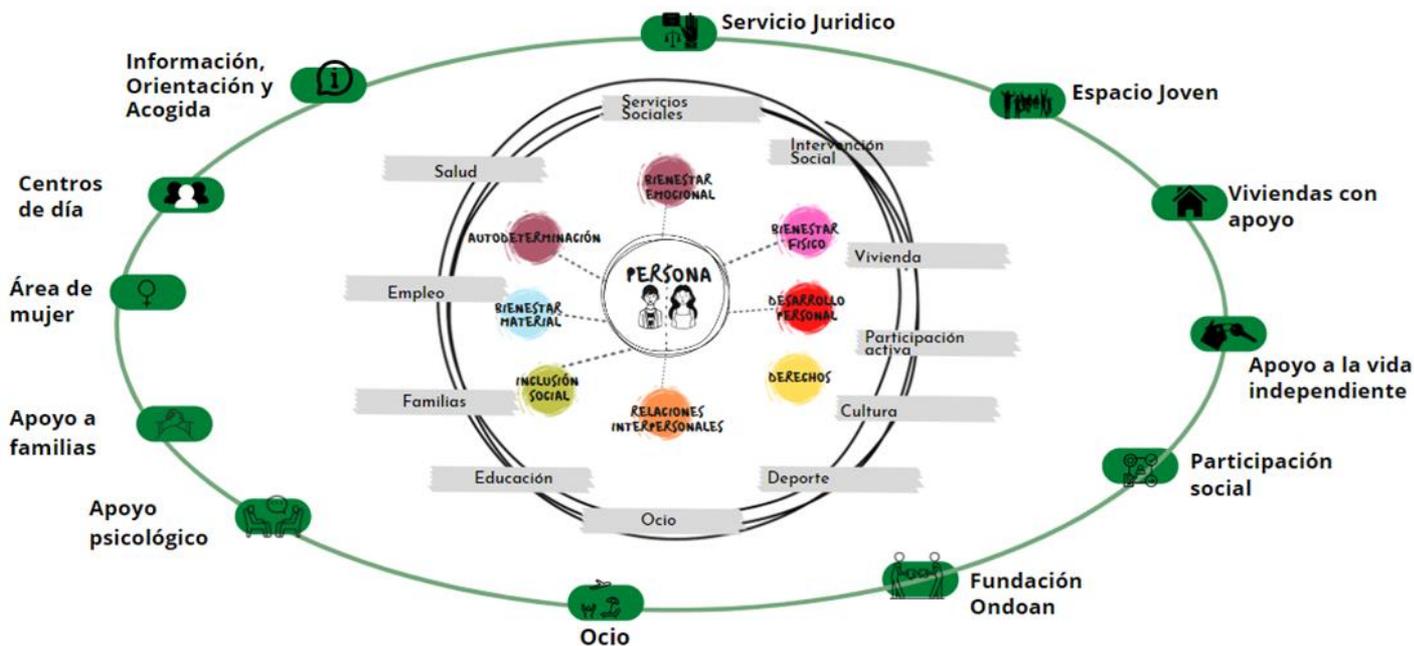
**9**

**Junta Directiva**  
6 Mujeres



# BAÑOS DE BOSQUE

EN AVIFES, LAS PERSONAS DAN SENTIDO



SIEMPRE CON LA INNOVACIÓN EN EL HORIZONTE...  
**¿POR QUÉ NO SEGUIR INNOVANDO?**



# BAÑOS DE BOSQUE

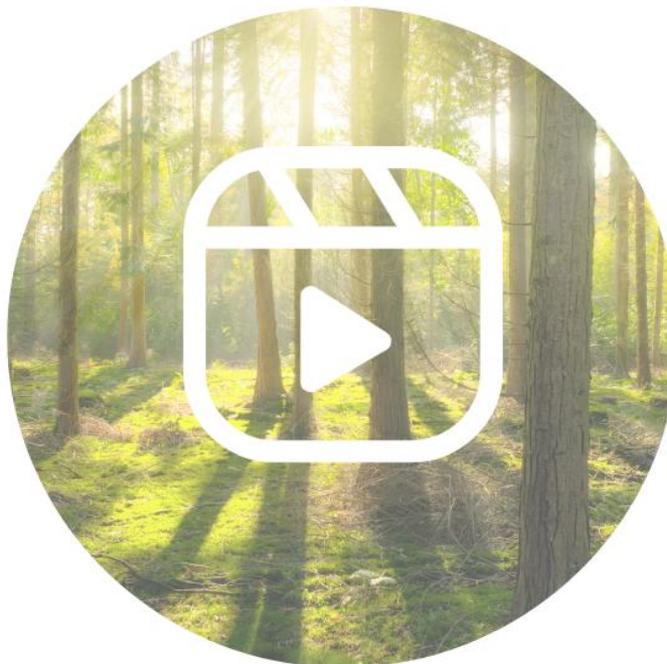
## ¿POR QUÉ NO ACOMPAÑAR A LAS PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL EN ENTORNOS QUE AUMENTEN EL VALOR Y EL IMPACTO?

- ▲ La intervención fuera del despacho, del Centro, de la Vivienda... *fuera de las "4 paredes"*
- ▲ Poniendo de relieve el valor de la naturaleza, de su poder restaurador
- ▲ Activando y poniendo en juego todos los sentidos
- ▲ Actividad innovadora como palanca de cambio
- ▲ Estableciendo alianzas fuera del ámbito de la Salud Mental
  - USSE (Unidad de Selvicultores del Sur de Europa)
  - Asociación de Forestalistas de Bizkaia
  - Basoa Fundazioa
  - Alex Guesse (Instituto de Baños de Bosque)
  - DKV Seguros



# BAÑOS DE BOSQUE

## ¿QUÉ SON LOS BAÑOS DE BOSQUE?





# BAÑOS DE BOSQUE

## NUESTROS HITOS

### 2018.

- Alianzas
- Investigación realizada: *"Baños de Bosque: Impacto sobre la salud de las personas con enfermedad mental"*
- *Presentación oficial*

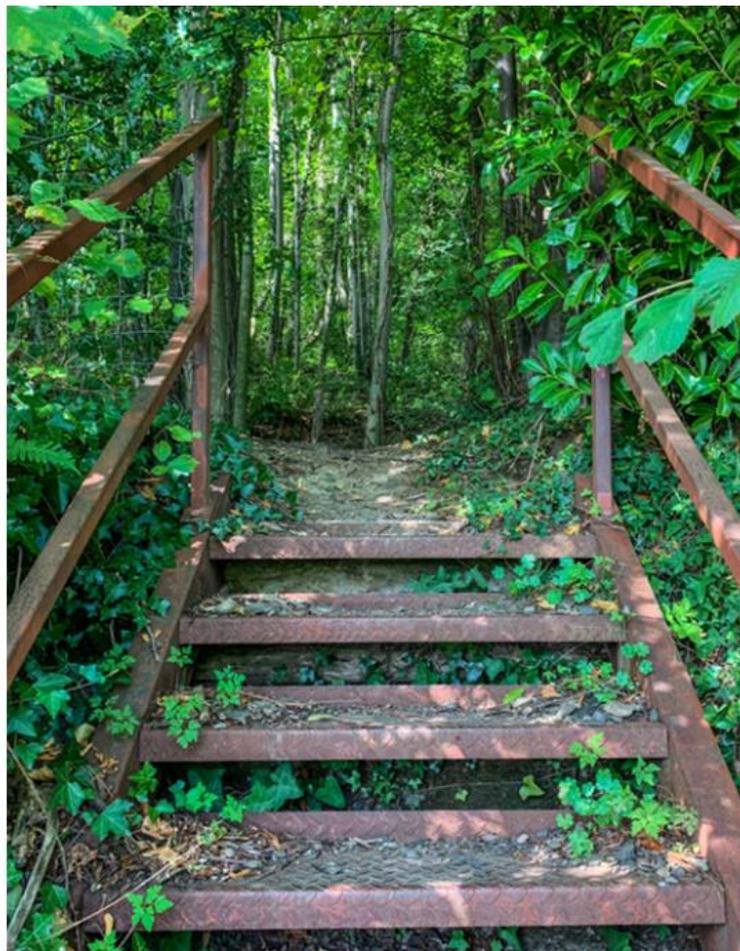
### 2019.

- Réplica en las mujeres con Enfermedad Mental
- Incorporación en nuestros programas y servicios

### 2021.

- Premio Fundación Ship2b- Transformación social a través de la innovación,

### 2022. Seguimos dando pasos





# BAÑOS DE BOSQUE

## METODOLOGÍA



## HERRAMIENTAS PARA MEDIR LOS CAMBIOS Y CONSTATAR RESULTADOS



(CUANTITATIVAS Y CUALITATIVAS):

- Instrumento de **medición de indicadores fisiológicos**
- **Cuestionario de sesión autoaplicado**,
- Nivel de **satisfacción de la actividad** (autoaplicado)
- **Cuestionario sesión profesionales** (autoaplicado)
- **Cuestionario Final de evaluación** a los 2 meses.

## HIPÓTESIS DE PARTIDA:





# BAÑOS DE BOSQUE



RESULTADOS EN  
CALIDAD DE VIDA  
POR DIMENSIONES

## 8 DIMENSIONES DE CALIDAD DE VIDA

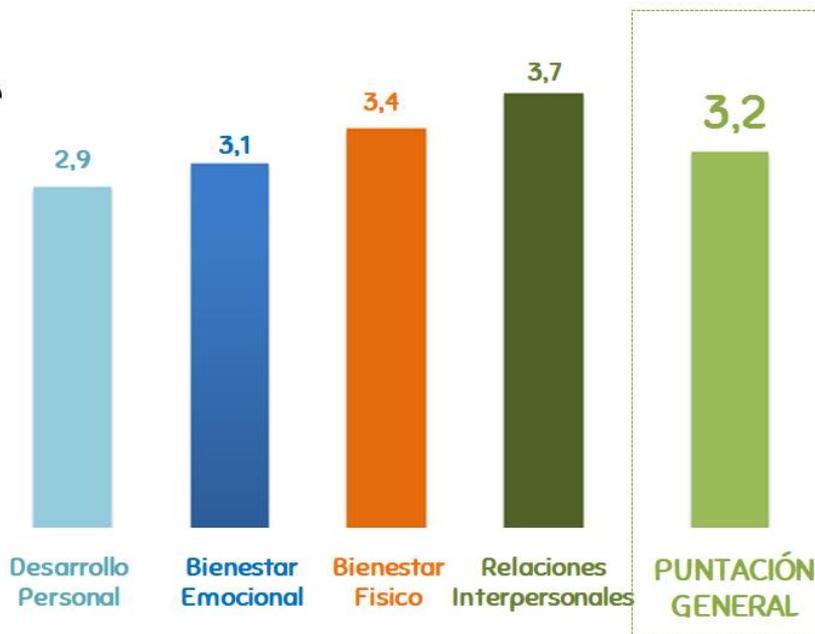
BIENESTAR EMOCIONAL  
DESARROLLO PERSONAL  
RELACIONES  
INTERPERSONALES  
BIENESTAR FÍSICO  
BIENESTAR MATERIAL  
AUTODETERMINACIÓN,  
INCLUSIÓN SOCIAL  
DERECHOS



# BAÑOS DE BOSQUE



## RESULTADOS EN CALIDAD DE VIDA



\*\*Dimensiones CV Shalock y Verdugo



# BAÑOS DE BOSQUE

## BIENESTAR EMOCIONAL

*Hace referencia a sentirse tranquilo, seguro, sin agobios, no estar nervioso.*

### ESTADO DE ÁNIMO:

- El **95%** de los y las participantes manifiesta **mejoras**.
- De los que empiezan con estado de animo tristes, en un 50 % refieren estar alegres al final y un 30% mejoran hasta sentirse normal.

### ESTADO DE ANSIEDAD:

- El **81%** de los y las participantes **manifiesta reducción en su ansiedad**.

### OTROS BENEFICIOS

- El 54% dice tener mas fuerza y energía.
- El 89% reconoce beneficio a la sintomatología negativa, menos desgana y menos desmotivación.

Resultado obtenido:

**NIVEL ALTO, puntuación 3.1.**

## BIENESTAR FÍSICO

*Tener buena salud, sentirse en buena forma física, tener habito de alimentación saludables.*

- El 89% percibe mejora en su estado físico.
- El 76% afirma respirar mejor.
- El 77% percibe su cuerpo más ligero.
- Hay un descenso progresivo y sostenido en presión arterial y frecuencia cardiaca

Resultado obtenido:

**NIVEL ALTO, puntuación 3.4.**



# BAÑOS DE BOSQUE

## RELACIONES INTERPERSONALES

*Personas en relación, amigos y llevarse bien con la gente (vecinos, compañeros, etc.)*

Resultado obtenido:

**NIVEL ALTO, puntuación 3.7.**

- En el 90% la actividad ha favorecido la relación interpersonal
- El 84% ha disfrutado de estas interrelaciones
- El 93% ha mejorado las relaciones interpersonales que tenía, generando nuevos vínculos de amistad.
- Esta actividad obtiene mayor impacto en esta dimensión que otras actividades e intervenciones habituales.

## DESARROLLO PERSONAL

*La posibilidad de aprender, De tener conocimientos y realizarse personalmente.*

Resultado obtenido:

**NIVEL MEDIO, puntuación 2.9**

- El 77% ha iniciado y mantenido conversaciones.
- El 55% ha aumentado el tener una visión positiva del día a día.
- Las personas que consumen alcohol u otras drogas ha favorecido en un 52% pensar menos en el consumo y en una 57% directamente no consumir.



# BAÑOS DE BOSQUE



## LAS DE MAYOR

### IMPACTO

- Género
- Edad
- Diagnostico

## CON DIFERENCIAS

- Estilo de vida
- Actividad diaria
- Actividad deportiva

## SIN DIFERENCIAS

- Zona geográfica
- Patología física
- Número de sesiones



# BAÑOS DE BOSQUE

## NIVEL DE SATISFACCIÓN



### ALTO NIVEL DE SATISFACCIÓN CON LA ACTIVIDAD:

- **Facilidad** para seguir las sesiones (3,7)
- Se han sentido **cómodas con el guía** (3,9)
- Se han sentido **a gusto con la actividad** (3,9)
- El **guía ha respetado sus decisiones** (4)
- **Se han sentido escuchadas** (91%)

*“Aparte de disfrutar más de los paisajes disfruto también de la gente y esto hace que me concentre más en lo positivo de mí”. “Me centro más en superar mis límites sin resentir mi cuerpo”*

*“He aprendido a compartir y hacer amigos y amigas de verdad, y a encontrarme y quererme más yo mismo”*

## CAMBIOS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

- **Nuevas relaciones de amistad**
- Han iniciado **nuevas actividades**
- Quieren **seguir desarrollando actividades de contacto con la naturaleza** → **BAÑOS DE BOSQUE**
- **MOTIVACIÓN, COMPROMISO Y VINCULACIÓN**
- **MAYOR CONEXIÓN, CERCANÍA Y RESPETO POR LA NATURALEZA**  
aumenta la conciencia medioambiental





# BAÑOS DE BOSQUE

SI LOS RESULTADOS NOS  
AVALAN...

¿POR QUÉ NO EXTENDERLO Y  
REAFIRMARLO?



# BAÑOS DE BOSQUE

BAÑOS DE BOSQUE,  
IMPACTO EN LA SALUD DE  
LAS MUJERES CON  
ENFERMEDAD MENTAL

## ¿Y las mujeres con enfermedad mental?

- Factores que concurren: Triple discriminación
- Colectivo especialmente vulnerable
- #Supportingwomen: Investigación sobre la Calidad de Vida de las mujeres con enfermedad mental



AVIFES

PATROCINADO POR





# BAÑOS DE BOSQUE



## RESULTADOS EN CALIDAD DE VIDA



"Me siento muy a gusto con la actividad porque me relaja y estoy tranquila"

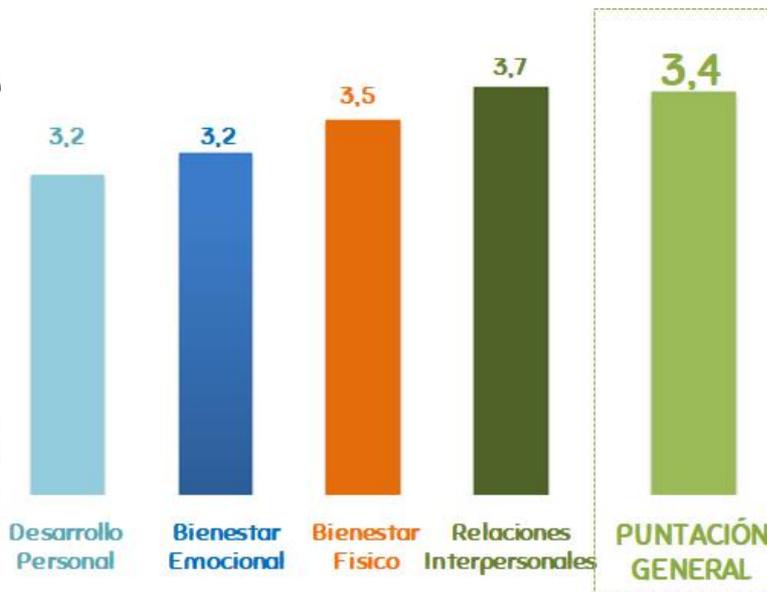


"Siento que tengo más fuerza y energía"



"Me ha ayudado hoy porque me sentía muy ansiosa"

"He aprendido a escuchar y he conocido a personas estupendas"



\*\*Dimensiones CV Shalock y Verdugo



# BAÑOS DE BOSQUE



## ¿DÓNDE MAS PODEMOS REPLICAR?

Extender los Baños de bosque A TODA LA POBLACIÓN EN GENERAL

**PERSONAS** que pueden presentar SÍNTOMAS DE ESTRÉS, ANSIEDAD O ESTADOS DE ÁNIMO BAJOS

**Ampliar a OTROS COLECTIVOS VULNERABLES:** personas mayores, personas con estilo de vida sedentaria, personas con discapacidad o personas en situación de exclusión social...

**POBLACIÓN ADOLESCENTE Y JOVEN:** puede contribuir a generar espacios de desaceleración, de encuentro natural y saludable entre pares, de compartir experiencias en entornos libres y seguros, de activación de la concentración, ...**Especial atención al ámbito educativo.**

**EN EL ENTORNO LABORAL:** abordaje de los riesgos psicosociales a la par que mejora la relación interpersonal y el trabajo en equipo.



# BAÑOS DE BOSQUE

## Y EN AVIFES, LOS BAÑOS DE BOSQUE... SON PARTE DE NUESTRO DÍA A DÍA

Desplegado de forma específica a personas que sufren problemas de salud mental, desde los estados más leves a los estadios más graves y además:

- Mujeres con enfermedad mental:
- Personas con enfermedad mental
- Familias de personas con enfermedad mental
- Personas con síntomas de estrés, ansiedad o estados de ánimo bajo
- Población adolescente y joven:



- Ampliar a entornos laborales
- Formación de profesionales como Guías de Baños de Bosque

\*Actualmente 1 Guía Acreditada



# BAÑOS DE BOSQUE

## RETOS: UN PASO MÁS



### CLIMATOLOGÍA

- Actividad muy estacional y sujeta a la climatología
- Alternativas planteadas



### FINANCIACIÓN PARA EXTENDER SU APLICACIÓN



### FORMACION DE NUEVOS GUIAS

- Formación nuevos profesionales y personas con enfermedad mental





# BAÑOS DE BOSQUE



ESKERRIK ASKO!

[www.avifes.org](http://www.avifes.org)

