

# Taller de tejido en el Hospital Schestakow busca promoverla salud mental

27/08/2025



El Hospital Teodoro J. Schestakow sumará en septiembre una novedosa iniciativa dentro del área de Salud Mental: un taller de tejido pensado como un lugar de encuentro, prevención y acompañamiento, abierto a pacientes, ex pacientes y vecinos en general. La propuesta, bautizada “Tejiendo la salud mental”, estará a cargo de profesionales del servicio y se desarrollará todos los miércoles por la tarde en la sede del hospital.

La actividad fue presentada por la médica psiquiatra y jefa de Salud Mental, Laura Bielli, quien destacó que se trata de un espacio diferente a las terapias tradicionales. “Tejiendo la salud mental tiene que ver con un espacio de reunión de pacientes o no pacientes, donde se busca justamente tejer la salud mental desde la charla, desde el compartir. No se trata

de una clase de tejido donde vaya a haber una profesora que enseñe a tejer, sino más bien un espacio de compartir un momento y a su vez nosotros aprovechamos ese espacio para dar consejos sobre la salud mental, cómo prevenir ciertas enfermedades o ciertas situaciones como la ansiedad, la crisis de pánico y le encontramos esta vuelta que es a través de un taller donde nos permite reunirnos a varias personas en un lugar”, detalló a Diario San Rafael y FM Vos 94.5.

El inicio está previsto para septiembre y los encuentros serán semanales. “El taller comienza en septiembre, van a ser los días miércoles a partir de las 16, más o menos hasta las 18, en el servicio de salud mental que la entrada está por calle Emilio Civit, al lado de la guardia, donde se va a recibir al público en general o también pueden ser ex pacientes o pacientes que quieran compartir este espacio con nosotros”, explicó Bielli.

En cuanto a la modalidad de participación, la especialista subrayó que no es necesario anotarse previamente. “Pueden acercarse directamente al servicio de salud mental el día miércoles y ahí vamos a hacerlos pasar, o sea, no hace falta una inscripción previa y tampoco, o sea, si pueden traer su material mejor, o sea, si puede traer las agujas, la lana o el hilo, mejor, sino nosotros también disponemos gracias a la colaboración del sanrafaelino, que siempre está ahí colaborando con algún material como para empezar el taller”, señaló.

Más allá del encuentro social, el tejido fue pensado como una herramienta concreta para mejorar la salud mental. Bielli explicó que la actividad manual tiene un efecto directo en el manejo de la ansiedad. “Una de las maneras de canalizar, por ejemplo, la ansiedad es moviendo las manos. Todas aquellas actividades que impliquen mover las manos, como la cerámica, el barro, el tener que amasar, todo eso implica canalizar la ansiedad. Entonces uno entra, como vos decís, en un estado de mayor tranquilidad y por ahí puede incorporar mejor los conceptos que uno le puede dar en lo que le estamos explicando, lo que le estamos enseñando, y eso ayuda mucho,

mucho a tranquilizarse, a estabilizarse mentalmente.”

Si bien otras opciones también hubieran resultado útiles, la elección del tejido responde a la factibilidad de organizarlo con los recursos disponibles. “Consideramos que dentro de nuestras posibilidades el tejido era una de las cosas que menos requerimiento tiene estructuralmente como para poder llevarlo a cabo. Sería el ideal también un taller de cerámica, pero no contamos con un horno, no contamos con cosas que impliquen esa infraestructura. Entonces le buscamos la vuelta por el taller de tejido, que a su vez no sólo canaliza la ansiedad a través del movimiento de las manos, sino que también estimula cognitivamente, porque uno tiene que estar contando los puntos, tiene que saber cómo que le esté saliendo bien, tiene que tejer, volver a tejer, eso implica estimular la memoria, la atención, la concentración, que también ayuda a mejorar la salud mental”, afirmó.

La jefa de Salud Mental también compartió un consejo útil para aplicar en casa frente a episodios de ansiedad. “Una de las cuestiones, cuando uno tiene, por ejemplo, una crisis de ansiedad, se aconseja tocar algo o ponerse un hielo en la mano para que este tacto, este aumento de la sensibilidad en las manos, haga que fluya esa ansiedad y la crisis se pase”, indicó.

La propuesta, que no requiere conocimientos previos, busca fomentar un espacio comunitario de confianza donde las personas puedan dialogar, aprender a cuidar su bienestar emocional y, al mismo tiempo, desarrollar una actividad manual que estimula la creatividad.

Con esta iniciativa, el Hospital Schestakow refuerza su tarea de prevención y promoción en salud mental, apostando a alternativas innovadoras que combinan el acompañamiento profesional con actividades cotidianas y accesibles para toda la comunidad.