

Tejer para aportar al bienestar emocional y la salud mental

05/09/2025



El Hospital Schestakow puso en marcha este miércoles una novedosa propuesta que combina creatividad, integración y cuidado emocional: el taller de tejido “Tejiendo Salud Mental”.

Se trata de una actividad pensada como espacio de encuentro abierto, donde cada puntada se convierte en una herramienta terapéutica y social.

La iniciativa nació de la Licenciada en Enfermería Carolina Sepúlveda, integrante del servicio de Salud Mental del

nosocomio, y busca ofrecer un ámbito recreativo y educativo que fortalezca el bienestar de pacientes, familiares, trabajadores de la salud y la comunidad en general.



“Es una propuesta integradora e inclusiva para el cuidado de nuestra salud mental. Participar es compartir, interactuar, derribar estigmas y construir inclusión. Cuando tejemos en grupo, lo que realmente creamos es una red de apoyo y bienestar”, destacaron desde la institución.

UNA RED QUE UNE TERAPIA Y CREATIVIDAD

El taller está dirigido a pacientes internados, familiares, acompañantes, personal sanitario y vecinos en general, con la intención de tender puentes entre lo terapéutico y lo recreativo.

La práctica del tejido, explican los profesionales, ofrece beneficios comprobados: ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, mejora la concentración, potencia la autoestima y

genera un clima de calma que favorece la salud mental.



Diversos estudios avalan estos resultados. El movimiento repetitivo de las manos produce un efecto similar al de la meditación, facilitando la relajación y el control de la respiración.

Al mismo tiempo, el hecho de concretar una prenda o un objeto refuerza la sensación de logro personal, lo que repercute positivamente en la autoconfianza.

UN ESPACIO ABIERTO A TODOS

“Tejiendo Salud Mental” no solo promueve el cuidado individual, sino también el comunitario. Compartir agujas, lanas, técnicas y conversaciones se convierte en una excusa para generar lazos, derribar barreras y fortalecer la inclusión social.

En un contexto en el que la salud mental cobra cada vez mayor

relevancia, esta propuesta surge como una alternativa creativa y sencilla para encontrar equilibrio y bienestar.

El Hospital Schestakow abre así un nuevo capítulo en su tarea de acompañar a la comunidad, con un taller que promete transformar ovillos en compañía, y puntos en una red de apoyo emocional.