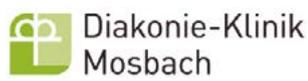


HEALING gardener®

Guía metodológica



Cofinanciado por
la Unión Europea



Esta guía metodológica ha sido desarrollada en el marco del proyecto Healing Gardener, cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea.

Socios del proyecto:

- Fundación INTRAS, España (Coordinador)
- Jardines Terapéuticos Palmlof, España
- Fundación Theotokos, Grecia
- Johannes Diakonie Mosbach, Alemania

Número de referencia del proyecto: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000030259

El proyecto Healing Gardener es cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta guía es responsabilidad exclusiva del consorcio del proyecto, y ni la Comisión Europea ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que se pueda hacer de la información aquí contenida.

Se autoriza cualquier tipo de reproducción o distribución, excepto con fines comerciales, siempre y cuando se reconozca y se mencione la fuente.

Año de publicación: 2023

ÍNDICE

Introducción	6
1. Hacer, Ser, Convertirse, Pertener: la Ciencia Ocupacional en el Jardín Terapéutico	8
2. El uso de las metáforas y la estimulación sensorial	10
3. Programación de un horario mensual y anual	12
4. Diseñar y preparar la sesión	15
5. Evaluación	22
6. Definición de Objetivos	24
7. Adaptación y Regulación	27
8. Herramientas y materiales esenciales para la jardinería	29
9. Salud y seguridad	31
Bibliografía	34
Apéndices	35



Introducción

Escrito Karin Palmlöf

La naturaleza nos beneficia de diversas maneras, no solo al proporcionarnos aire, agua, alimentos y materias primas, sino también al contribuir a nuestra salud y bienestar. Una participante en un programa de horticultura terapéutica, que busca el bienestar holístico a través de la conexión entre plantas, naturaleza y personas, compartió su experiencia: “Tengo ataques de ansiedad y no duermo bien. Las actividades en el jardín me han ayudado a conocerme mejor y a no tener miedo de ser quien soy. Las plantas me calman; no tienen prisa, no me juzgan. Solo necesitan cuidado, y eso es lo que hago: cuidarlas. Además, trabajar aquí con alguien que me apoya, me tranquiliza. Siempre duermo mejor después de pasar el día en el jardín”.

Este documento explorará la metodología de la horticultura y la jardinería social y terapéutica, una disciplina única dentro de las terapias basadas en la naturaleza. También se describirán teorías, hipótesis e investigaciones que respaldan la efectividad de la terapia en el jardín y el huerto. Además, se examinará cómo ha evolucionado a lo largo del tiempo y su aplicación en la actualidad.

La relación entre el ser humano y la naturaleza. Bases científicas y evidencias que respaldan las terapias basadas en la naturaleza

El contacto con la naturaleza tiene un efecto calmante al reducir los niveles de estrés y ansiedad. Para mejorar el estado de ánimo, no solo es necesaria la conexión con las plantas, sino también la exposición a la luz natural. La luz natural es un potente estimulador de la segregación de serotonina, la “hormona de la felicidad”, generando bienestar, relajación, satisfacción, concentración y autoestima. Trabajar en el huerto y el jardín, expuesto a la luz y a bacterias beneficiosas, fortalece el sistema inmunitario.

A pesar de estos beneficios, la sociedad, especialmente las nuevas generaciones, ha perdido gradualmente su relación con la naturaleza. Richard Louv, en su libro “El Último Niño en el Bosque”, advierte sobre los efectos negativos en la salud física y psicológica, denominándolo “trastorno por déficit de naturaleza”. Esta desconexión se asocia con problemas de atención, disminución del uso de los sentidos, aumento de la obesidad y enfermedades respiratorias. La falta de vitamina D y otros síntomas se manifiestan en una generación “de interior”, que pasa el 90% de su tiempo dentro de los edificios.

Hoy en día, muchos científicos y profesionales de la salud consideran el contacto con la naturaleza una herramienta para mejorar la salud general. Iniciativas como las recetas naturales del NHS en el Reino Unido demuestran su eficacia, ofreciendo una solución accesible y económica respaldada por estudios que destacan los beneficios de las terapias basadas en la naturaleza. A continuación, se exploran algunas teorías e hipótesis que respaldan estas terapias.

La hipótesis de la biofilia

La palabra “biofilia” significa amor a la vida y fue acuñada por el biólogo evolucionista Edward O. Wilson de la Universidad de Harvard en su libro “Biophilia” (1984). Esta teoría destaca que el contacto con la naturaleza

es crucial para el desarrollo psicológico humano. Wilson sostiene que, durante los millones de años de evolución, el Homo Sapiens desarrolló una profunda y congénita necesidad emocional de estar en estrecho contacto con otros seres vivos, ya sean plantas o animales. Satisfacer este deseo vital es tan importante como relacionarse con otras personas; de la misma forma que nos sentimos bien al socializar, encontramos paz y refugio en entornos naturales como bosques, el mar o en compañía de mascotas.

Teoría de la Restauración/Recuperación de la Atención (TRA)

La Teoría de la Restauración/Recuperación de la Atención (TRA) de Kaplan y Kaplan (1989) es una teoría influyente que destaca el papel crucial de la naturaleza en la recuperación de la fatiga mental. La naturaleza proporciona un espacio para descansar, reflexionar y calmar mentes sobrecargadas, fundamental para la salud y la capacidad de volver a enfocarse en la rutina diaria.

Según esta teoría, un ambiente restaurador está formado por estos cuatro elementos:

- Fascinación por el mundo natural, repleto de objetos interesantes como hojas, flores e insectos, que capturan nuestra atención sin esfuerzo, como si meditáramos.
- Alejamiento: la sensación de escapar de nuestra rutina hacia un espacio, por pequeño que sea, que nos motiva a cambiar.
- Extensión: el entorno nos brinda la sensación de estar en un mundo completamente diferente, permitiéndonos “perdernos” en él, ya sea en pequeños jardines o en vastos paisajes abiertos.
- Compatibilidad: la afinidad innata del ser humano con la naturaleza, lo que significa que nos sentimos más tranquilos y cómodos en un entorno natural que en uno creado por el hombre.

Teoría de la Reducción del Estrés (TRE)

Otra teoría que explica los beneficios de estar en contacto con la naturaleza es la Teoría de la Reducción del Estrés de Roger Ulrich, la cual sostiene que la naturaleza no solo afecta la mente, sino que también puede contribuir a la curación del cuerpo. En su investigación más conocida, “Mirar desde una ventana puede ayudar a la recuperación tras una operación” (1984), Ulrich examinó el impacto de las vistas desde las ventanas de habitaciones de hospital en pacientes que se recuperaban de una operación abdominal. Descubrió que los pacientes con vistas a árboles se recuperaban más rápidamente que aquellos cuyas habitaciones daban a una pared del edificio. Los pacientes con contacto visual con la naturaleza recibían el alta médica más rápidamente, experimentaban menos complicaciones y requerían menos analgésicos en comparación con aquellos obligados a “mirar a la pared”. Para comprender mejor las terapias naturales, es esencial familiarizarse con estas teorías y explorar los estudios e investigaciones en este campo.

1. Hacer, Ser, Convertirse, Pertener: la Ciencia Ocupacional en el Jardín Terapéutico

La ocupación en el jardín terapéutico se concibe como una amalgama equilibrada de cuatro facetas: hacer, ser, convertirse y pertenecer, cuya armonía es esencial para lograr un estado de salud y bienestar. Estas dimensiones están intrínsecamente interrelacionadas e influyen mutuamente durante la ejecución de diversas ocupaciones. Además, experimentan fluctuaciones a lo largo de la vida, siendo moldeadas por el entorno, la ocupación y el tiempo (Hitch et al., 2014). “Hacer” está estrechamente vinculado a la realización de ocupaciones significativas y gratificantes. “Ser” se refiere a la autenticidad y a ser fieles a nosotros mismos y nuestras habilidades, siendo comúnmente asociado con la autoestima. “Convertirse” aborda la idea de ser en el futuro, implicando la transformación personal y la adquisición de habilidades (Wilcock, 1998). “Pertener” se refiere al sentimiento de aceptación externa y las conexiones interpersonales (Wilcock, 2006).

El jardín terapéutico se erige como el entorno idóneo para fomentar el desarrollo de estos cuatro conceptos, con los terapeutas ocupacionales desempeñando un papel esencial al guiar a las personas en su consecución.

Hacer

En el jardín, tratamos de fomentar la participación de los integrantes o llevamos a cabo aquellas actividades (significativas para el usuario) que el entorno y los ciclos de la naturaleza nos permiten, como horticultura, relajación, o actividades físicas, entre otras. Esto estimula la salud y el bienestar del usuario.

Ser y Convertirse

En el jardín, podemos “ser” fieles a nosotros mismos sin ser juzgados. Para muchas personas, el simple hecho de estar en el jardín es suficiente, ya que pueden sentirse bien siendo ellos mismos y observando el entorno, su belleza y sus cambios (Leaver y Wiseman, 2016). Del mismo modo, el jardín terapéutico permite la transformación personal a través de las labores del jardín. Tenemos la posibilidad de “convertirnos” en lo que queremos ser, y lograr el cambio que necesitamos para alcanzar el bienestar. Por ejemplo, un usuario puede participar en terapias de grupo para “convertirse” en un ser social. Esto se debe a que la naturaleza nos hace reflexionar y extraer metáforas de nuestras experiencias, como: sembrar las semillas y “convertirnos” en una flor podría ser una metáfora de cómo podemos sentar las bases para que nuestra salud mental “florezca”.

Pertenecer

Además de esto, el jardín terapéutico invita a sus participantes a “pertenecer” o formar parte de una comunidad donde se sienten cómodos y seguros. Según Damiant y Waterhouse (2010) en su análisis de la práctica, el jardín terapéutico favorece la salud y el bienestar de forma significativa a través del sentimiento de pertenencia al jardín. Ellos especifican que las características más adecuadas para que el jardín terapéutico fomente ese sentimiento son las afirmaciones positivas, los elementos de elección y autodeterminación, la disponibilidad de espacios privados y comunes, y un entorno física y emocionalmente seguro (Rebeiro, 2001). En la jardinería de grupo recibimos afirmaciones positivas y nos convertimos en expertos y miembros productivos de la comunidad cuando las personas de dentro y fuera de ella disfrutan y reconocen los resultados de nuestro trabajo. También, los usuarios tienen la oportunidad de elegir y tomar decisiones por sí mismos cuando eligen la actividad que es significativa para ellos. Durante esas actividades, pueden tomar decisiones sobre la planificación del jardín, y las actividades se adaptan a sus necesidades. Además, el ambiente del jardín fomenta el sentimiento de independencia, privacidad y seguridad. El usuario puede trabajar de forma independiente - tomándose tiempo para la reflexión personal - y se siente seguro en la intimidad que ofrecen los lugares más apartados del jardín. También tenemos la oportunidad de expresar nuestras emociones, socializar y formar parte de una comunidad. Los espacios privados, junto con el uso terapéutico del yo por parte del terapeuta ocupacional, contribuyen a la creación de un entorno emocionalmente estable. (Damiant y Waterhouse, 2010).

2. El uso de las metáforas y la estimulación sensorial

Según el diccionario Merriam-Webster, una metáfora es “una figura retórica en la que una palabra o frase que denota un objeto o acción se utiliza en lugar de otra para sugerir una semejanza o analogía entre ellas”. En jardinería terapéutica podemos utilizar un objeto, actividad o idea y tratarlo como una metáfora. Podemos utilizar una planta o una actividad de jardinería como símbolo que representa o sugiere otra cosa por razón de relación, asociación, convención o parecido accidental.

El terapeuta puede utilizar las metáforas como herramienta, para aportar un punto de vista alternativo o un marco de referencia a la situación del usuario (Bonazzi, 2021). A través del uso de metáforas sobre la naturaleza, podemos ayudar al usuario a ver su estado de salud mental o física desde otra perspectiva, contribuyendo así a la transformación de su comportamiento o estado de ánimo. Tal y como explica Daniela Silva Bonazzi (2021), “Una metáfora sirve como lente a través de la cual miramos una situación particular tras incrustarla dentro de un segundo contexto separado, que a su vez se convierte en la lente a través de la cual ahora somos capaces de ver la situación original desde otra perspectiva”.

Podemos extraer distintas metáforas sobre el proceso de la horticultura. Por ejemplo, Bonazzi (2021) explica que el proceso de hacer una mezcla de tierra para plantas puede utilizarse como metáfora para ayudar a los usuarios a comprender la importancia de preparar unos “buenos cimientos” para un crecimiento y un desarrollo óptimos. “Un buen sustrato vegetal contiene: tierra que da estructura a la planta, abono para aportar nutrientes y microorganismos, arena para que el agua fluya por el suelo, y musgo de turba para retenerla, aportar materia orgánica y evitar la compactación” (Bonazzi, 2021). De la misma manera, las personas también necesitan una “buena base” formada por una dieta equilibrada, una educación, ocio, productividad y ocupaciones de auto cuidado, junto con una salud física y mental y bienestar, para crecer y florecer de cualquier forma que sea significativa para esa persona.

El deshierbe es otra actividad común en jardinería que los profesionales de la salud mental pueden usar como metáfora. “Las malas hierbas son plantas de crecimiento rápido que suelen considerarse indeseables porque agotan los nutrientes del suelo necesarios para el resto de plantas – una mala hierba es “una planta en el lugar equivocado”” (Bonazzi, 2021). Estas plantas pueden compararse con los pensamientos negativos que hay que “limpiar” para dejar entrar aire u oxígeno, tener la mente despejada y seguir adelante.

El jardín como herramienta para estar más presente

Una de las características más importantes de nuestro jardín terapéutico es el jardín sensorial, que garantiza una estimulación sensorial a aquellos que lo utilicen. Esta característica intrínseca de las plantas, los árboles y las flores nos proporciona una intervención constante. Asimismo, los estímulos provocados por el jardín terapéutico pueden utilizarse con muchos grupos de usuarios, además de como herramienta para alcanzar

diversidad de objetivos terapéuticos, es decir, objetivos cognitivos (terapia de reminiscencia), emocionales, etc. El uso de la estimulación sensorial en la práctica de atención plena es el más común.

Según la revista *Greater Good* de la Universidad de Berkley, mindfulness significa “ser consciente en todo momento y, a través de una lente suave y nutritiva, de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y de nuestro entorno” (Instituto Científico *Greater Good*, 2023). La estimulación sensorial en el jardín intensifica la experiencia de la atención plena, ya que los sonidos, olores e información táctil conectan al usuario con el entorno que le rodea.

El olfato, el tacto, el gusto, el oído y la vista son los cinco sentidos que pueden estimularse para practicar la atención plena en un jardín sensorial.

El olfato es uno de los sentidos más evocadores: nos transporta a otro lugar, pero también tiene la capacidad única de transferir nuestra atención inmediatamente a él, distrayéndonos de pensamientos intrusivos. Romper estos patrones de pensamiento a través de un olor tentador o agradable puede ayudar al usuario del servicio a conectar con el momento presente, puesto que estos nos permiten hacerlo de forma calmada. De hecho, Bonazzi (2019) expresa cómo oler las plantas ayuda a los niños a estar más presentes antes de participar en la actividad planificada. Por otro lado, el tacto también nos ayuda a permanecer en el momento presente; cuando sentimos una hoja suave o una savia pegajosa, nuestra atención se dirige a ella, despertando nuestra curiosidad. Cuando se trata de estimular nuestra vista, el jardín curativo siempre nos proporciona elementos bonitos, interesantes o extraños a los que mirar. Una gran variedad de estudios ha demostrado que contemplar la naturaleza presenta beneficios fisiológicos de relajación: “El contacto visual con flores, plantas verdes y materiales de madera tiene efectos positivos sobre las actividades nerviosas cerebrales y autonómicas en comparación con el control” (*Revista Internacional de Investigación Medioambiental y Salud Pública*, 2019). En cuanto al sonido, los sonidos naturales presentes en un jardín también proporcionan curación y bienestar durante las sesiones de atención plena. Por ejemplo, el sonido de la lluvia contra el tejado o el canto de los pájaros en un árbol nos traen al momento presente y nos tranquilizan. El gusto es también una gran herramienta para traernos al momento presente a través de la alegría, la sorpresa o el asco. También permite la reminiscencia al probar un determinado sabor que nos transporta al recuerdo de un sentimiento, acontecimiento o persona.

Por último, la práctica de atención plena también puede utilizarse como herramienta para hacer frente a la sobrecarga sensorial en personas con autismo o trastornos del procesamiento sensorial. Si a esto le sumamos la estimulación relajante del Jardín Terapéutico, estaremos contribuyendo a la autorregulación de aquellas personas con dificultades de procesamiento sensorial.

3. Programación de un horario mensual y anual

A la hora de preparar un programa mensual y anual para nuestro Jardín Terapéutico, debemos tener en cuenta distintos factores que servirán como guía en las intervenciones. Estos son:

- El clima local, el calendario de siembra/plantación/cosecha,
- Las tradiciones y costumbres,
- Las características del individuo y del grupo,
- Los objetivos individuales y grupales, y
- Las limitaciones de tiempo y programación.

Cómo planificar un programa mensual y anual:

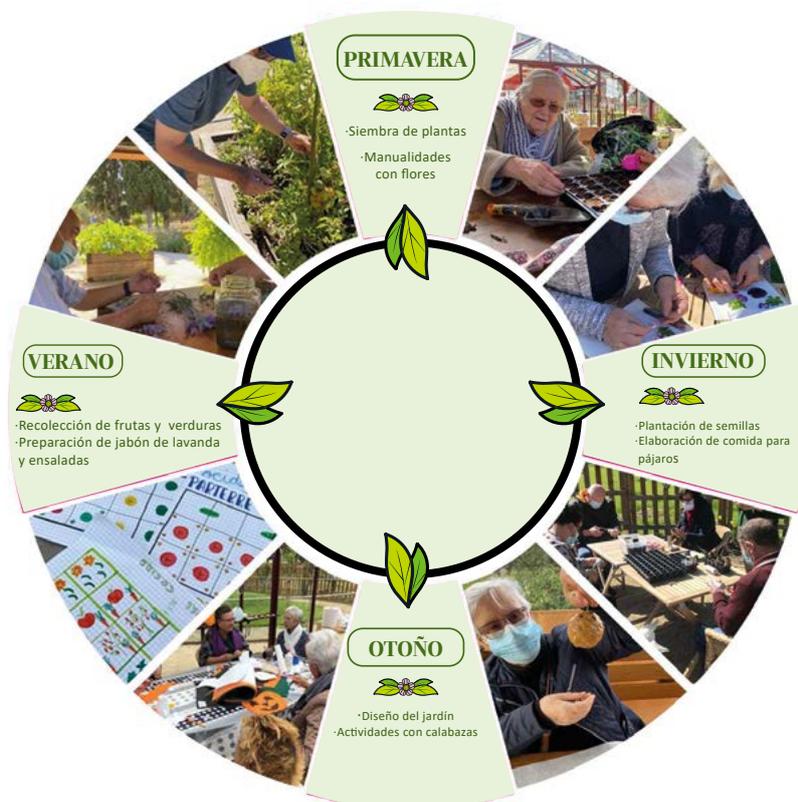


Imagen 1. Planificación de las actividades estacionales en el jardín terapéutico. Elaborado por Jardines Terapéuticos Palmöl

Debemos planificar el horario anual en torno a las estaciones, ya que el tipo de actividades que realicemos dependerá del clima. Cada país y región tendrá un clima diferente, por lo que el calendario de siembra y cosecha variará. También, es importante saber cuándo conviene sembrar las semillas que luego se plantarán y se cosecharán, o cuándo hay que podar o realizar otros trabajos de mantenimiento del jardín a lo largo del año. Una vez que sepamos cuándo deben realizarse estas labores, podremos incluirlas en nuestro programa anual de actividades. Por ejemplo, en España, concretamente en la región de Madrid, la siembra puede realizarse durante los meses de enero, febrero y marzo; las plantas deberán ser trasplantadas a lo largo de los meses de marzo, abril y mayo, o algunas durante los meses de otoño; y la cosecha tendrá lugar de junio a septiembre/octubre (aunque otras plantas podrán cosecharse durante el invierno). También es posible sembrar y plantar en los meses de otoño, para cosechar en invierno o a principios de primavera. Sin embargo, algunas plantas como las acelgas, las espinacas o las coles resisten las heladas, lo cual nos permitirá realizar actividades agrícolas en los meses más lentos del año. Podemos planificar la realización de estas actividades e integrarlas en nuestro programa. Por último, otro aspecto a tener en cuenta en lo que respecta al clima son las épocas del año en las que hace más frío o calor, ya que será necesario planificar distintas actividades en función de la temperatura, o de si llueve o nieva. En ese caso, estas deberían tener lugar en un lugar cerrado, como un invernadero o un aula.

Igual de importantes que el clima son las costumbres y festividades locales a la hora de planificar el calendario anual, ya que cada país o región tiene unas tradiciones características. Es importante incluir estas celebraciones en el programa, como forma de proporcionar orientación temporal y para conectar las tradiciones locales, esenciales para los miembros de la comunidad, con los ciclos naturales del huerto. Al hacer esto, estaremos creando un espacio que permita a los miembros del jardín terapéutico sentirse parte de una comunidad.

Estación	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Tareas agrícolas	Sembrar/plantar semillas o plántulas	Recolectar	Recolectar Preparar la tierra para el invierno	Planificación de la temporada de siembra- Preparación del jardín para la siembra
Clima	Suave, lluvioso, posibles heladas	Cálido, seco, posibilidad de calor extremo	Cálido, fresco, posible lluvia	Heladas, frío, nieve
Festivos	Pascua, Día de la Tierra	Solsticio de Verano (San Juan)	Halloween	Navidad, Carnaval

Imagen 2. Ejemplo de la combinación de actividades agrícolas y festivas con cada estación del año.

El clima no es el único factor que puede afectar a la elaboración de nuestro plan de actividades: también debemos valorar cuándo participarán los usuarios en las distintas actividades terapéuticas. La frecuencia con la que asisten, así como el número de horas que dedican diaria y semanalmente son factores importantes a tener en cuenta. Por ejemplo, si tienen previsto participar en las terapias durante todo el año, tendrán la posibilidad de realizar actividades que se prolonguen en el tiempo, como los ciclos anuales de plantación y cosecha. No obstante, si sólo participan durante un tiempo limitado, ya sea 1-2 meses al año, o sólo en sesiones esporádicas, las actividades deberán adaptarse a esta limitación temporal. En este caso, las manualidades relacionadas con la naturaleza son una gran opción; si queremos planificar una actividad hortícola de tiempo limitado, trasplantar plantones a macetas más grandes es una gran alternativa. Además, los usuarios del servicio pueden llevarse las plantas a casa o pueden quedarse en el jardín para trasplantarlas después a la tierra con otro grupo.

Finalmente, cada mes debemos afinar las actividades semanales en función de las pautas meteorológicas y de cómo haya ido la temporada de siembra y cosecha hasta el momento, así como tener en cuenta el horario de participación semanal individual y grupal.

Véanse ejemplos de preparación mensual que incluyen objetivos terapéuticos en los Apéndices A y B.



4. Diseñar y preparar la sesión

Para diseñar y preparar una sesión de terapia, hay que tener en cuenta una serie de factores.

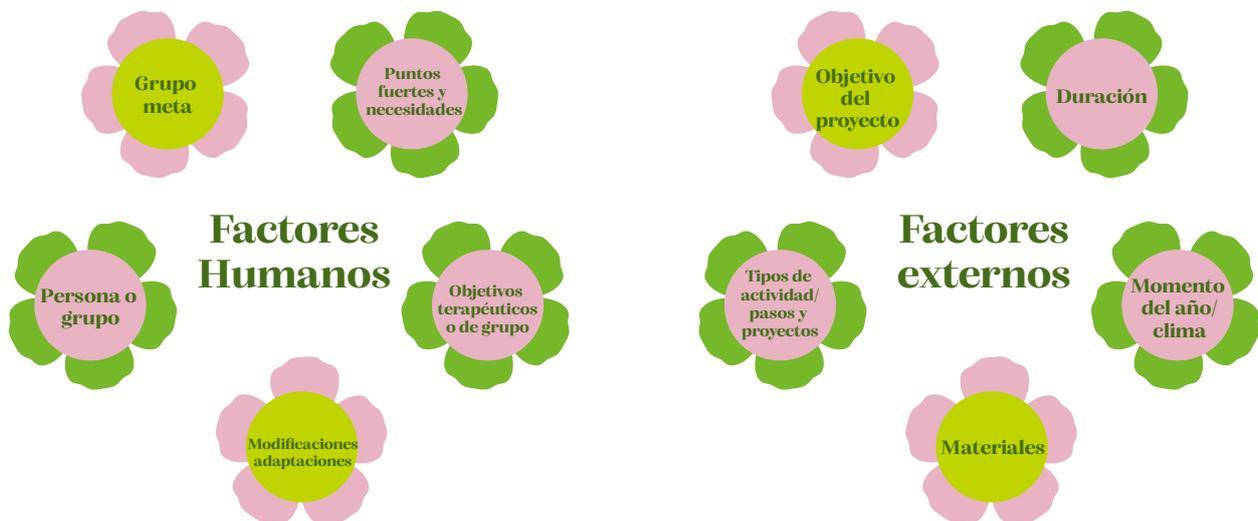


Imagen 3. Factores a tener en cuenta a la hora de preparar la sesión.

a) El grupo objetivo:

El grupo con el que trabajemos influirá directamente en el tipo de actividad y en cómo organizamos la sesión. Para que esta les resulte atractiva y motivadora, debemos tener en cuenta el rango de edad del grupo, sus posibles intereses y puntos fuertes y sus necesidades generales. No obstante, la mayoría de las personas podrían realizar dichas actividades. A la hora de su preparación, podemos elegir una actividad orientada a varios grupos, pero tendremos que cambiar el enfoque según el tipo de usuarios que vayan a participar. Por ejemplo, si la actividad que hemos elegido es plantar tomates, los objetivos para los adultos mayores serán diferentes en comparación con los de un grupo de niños de primaria con dificultades de aprendizaje. Los adultos mayores seguramente tengan más experiencia y conocimientos sobre jardinería, lo cual les puede llevar a tener recuerdos asociados al olor de una tomatera y, por lo tanto, podremos hacer terapia de reminiscencia. En cambio, el grupo de niños probablemente trabajará la motricidad fina fina, aprenderán una nueva habilidad y adquirirán nuevos conocimientos. El objetivo será muy distinto: el juego y el aprendizaje.

b) Consideraciones culturales:

Es probable que los grupos que participen en las actividades del jardín terapéutico pertenezcan a una cultura determinada; incluso, dentro de un mismo país, las distintas regiones, generaciones y entornos sociales tienen creencias y valores diferentes. Por ello, debemos tener en cuenta esos factores al diseñar las actividades, de forma que beneficien a los usuarios del servicio y apelen a sus intereses en la medida de lo posible. Además, al analizar dichas características culturales, también estamos evitando cualquier insensibilidad que pueda afectar negativamente a los participantes.

c) Sesión individual o grupal:

Al planificar una sesión, debemos adaptar la actividad y el enfoque dependiendo de si participa una sola persona o un grupo. Esto se debe a que, durante las sesiones individuales, el terapeuta puede prestar mucha atención a las necesidades de cada uno, y así adaptar la actividad con mayor facilidad. Sin embargo, durante las sesiones de grupo, la atención del terapeuta estará dividida, y no será tan personalizada. En ese caso, deberíamos considerar la posibilidad de contar con más de un profesional durante las sesiones de grupo, especialmente si los objetivos son individualizados, ya que a un solo terapeuta le resultará más difícil evaluar y observar a los individuos de un grupo grande.

d) Áreas de aplicación:

Este tipo de actividades pueden tener un enfoque terapéutico, vocacional o social/ recreativo. Dependiendo de cada tipo de enfoque, implementaremos un tipo de evaluación, por lo que los objetivos variarán.



Imagen 4: Áreas de aplicación de la terapia hortícola

Enfoque social/ recreativo: La atención se centra en el bienestar general, la calidad de vida y la participación social del usuario. La jardinería se utiliza principalmente como actividad de ocio.

Enfoque terapéutico: Tiene como objetivo mantener la salud y/o ayudar a la recuperación; se centran en la persona y definen objetivos de salud individuales. Un profesional sanitario debe supervisar este proceso.

Enfoque vocacional: Tiene como objetivo hacer que los participantes desarrollen las habilidades necesarias

para encontrar empleo. Para conseguirlo, las tareas se adaptan al alumno, de forma que este pueda adquirir y utilizar estas habilidades en un entorno laboral futuro. La rehabilitación profesional se refiere al aprendizaje o perfeccionamiento de habilidades de horticultura y jardinería que el usuario ha perdido, con el fin de acceder de nuevo o por primera vez a un empleo en este campo.

e) Duración:

Este factor hace referencia al tiempo que dura cada sesión. Las sesiones largas te permitirán organizar una actividad que requiera varias actividades al día, por lo que deberás añadir descansos para que los usuarios desconecten y recuperen la atención. Por otro lado, las sesiones más cortas sólo permiten organizar una actividad o dos actividades breves. Estas tendrán que terminar en el tiempo asignado o poder continuar en la siguiente sesión.

45 MINUTOS	1,5 HORAS	4 HORAS
<ul style="list-style-type: none"> Un tipo de actividad o dos actividades de corta duración. Horticultura, artesanía conversaciones informales sobre un tema específico relacionado con la naturaleza o la práctica de "mindfulness". 	<ul style="list-style-type: none"> Dos actividades o una de larga duración. Horticultura artesanía "mindfulness" o conversaciones informales sobre un tema específico relacionado con la naturaleza. 	<ul style="list-style-type: none"> Tres actividades o una de larga duración, con descansos incluidos. Horticultura, artesanía, mindfulness, conversaciones sobre la naturaleza o una actividad larga de horticultura o artesanía. Todo ello con pausas para descansar.

f) Época del año/factores climáticos:

Es probable que ya tengamos nuestro programa de actividades anuales y mensuales. Sin embargo, habrá cambios en el clima de un año a otro, y cuando nos acerquemos a la semana en la que hemos planificado una determinada actividad es posible que el tiempo no nos permita llevarla a cabo. Por este motivo, al preparar nuestras sesiones puede que tengamos que ajustar y cambiar la actividad.

EJEMPLO: Durante la primera semana de mayo, teníamos pensado plantar tomates, pero la previsión meteorológica nos dice que habrá lluvias torrenciales durante la mayor parte de la semana, lo que dificultará mucho el trabajo de los grupos al aire libre. Esto significa que tendremos que cambiar esta actividad por otra prevista para la semana siguiente que pueda realizarse fácilmente en el interior, como una manualidad.

g) Actividades de interior o al aire libre:

La flexibilidad es muy importante a la hora de llevar a cabo un programa de huertos terapéuticos. Las condiciones meteorológicas pueden cambiar en cuestión de horas, por lo que disponer de diferentes actividades nos permitirá tener siempre una alternativa. Además, se recomienda planificar actividades de interior o fácilmente transferibles a interiores durante los meses más fríos, lluviosos o calurosos. Al realizar sesiones en el interior de nuestro jardín terapéutico, seguimos siendo fieles a nuestro programa, al tiempo que incorporamos todos los ciclos vitales de las plantas y el jardín.

EJEMPLO: Podemos utilizar las flores secas que hemos plantado y recogido a lo largo del año para elaborar una corona de Navidad.



h) Intereses del participante:

A la hora de preparar una sesión, debemos tener en cuenta las necesidades de las personas que participarán. Para ello, la elaboración de listas de deseos es una herramienta idónea. Crear una lista propia que incluya ideas de actividades que sean relevantes para el servicio nos permitirá definir mejor cuáles son los intereses de la persona en relación con las actividades disponibles en un jardín terapéutico. Estas listas pueden realizarse durante la evaluación inicial.

i) Puntos fuertes y necesidades del participante:

Para decidir qué intervenciones se llevarán a cabo es esencial comprender los puntos fuertes y las necesidades de la persona o del grupo. En el primer caso, la atención se centrará en lo que ella/ él puede hacer frente a lo que le hace dependiente. Por lo tanto, de forma similar al “enfoque basado en los puntos fuertes” de la

terapia ocupacional, al comprender sus puntos fuertes, estamos ayudando al usuario a definir sus objetivos y a buscar apoyo en función de sus capacidades. También, debemos ser conscientes de sus necesidades si queremos adaptar mejor las intervenciones que se llevan a cabo.

Los puntos fuertes y las necesidades también deben definirse a la hora de evaluar a los usuarios del servicio.

j) Objetivos individuales o grupales:

Tras realizar la evaluación grupal o individual, describiremos los objetivos grupales o terapéuticos, puesto que, al ajustar la actividad elegida a ellos, nos resultará más fácil conseguirlos. Es muy importante tener siempre presentes estas metas - así como el razonamiento clínico que subyace a la actividad elegida - al preparar una sesión. De esta forma, no nos desviaremos del objetivo y podremos llevar a cabo nuestro plan terapéutico dentro del plazo establecido.

k) Elegir la actividad:

Una vez completemos los pasos anteriores, podremos pasar a elegir la actividad que se llevará a cabo. Esta deberá estar adecuada al clima, la época del año, las metas y objetivos, el grupo meta, etc.

i) Materiales y herramientas:

Una vez hayamos elegido la actividad para la sesión, podremos empezar a preparar las herramientas y el material que necesitaremos. Por ello, y con el fin de que todos los participantes puedan realizar la actividad, es posible que tengamos que adaptar las herramientas según sus puntos fuertes, sus necesidades y sus objetivos. Además, es importante tener en cuenta el número de participantes y dejar preparado de antemano todo el material.

m) Procedimiento/ pasos a seguir:

Comprender los pasos y el procedimiento de la actividad elegida nos ayudará a determinar el tiempo que hay que nos llevará realizarla, además de las posibles adaptaciones y modificaciones que pueda requerir. Asimismo, el terapeuta ocupacional de nuestro centro podrá llevar a cabo un análisis completo de la actividad para comprender las exigencias de esta e identificar las necesidades físicas y temporales, las habilidades requeridas para realizarla y el beneficio terapéutico que aportará.

n) Posibles adaptaciones, modificaciones o regulación de la actividad:

Para garantizar que la actividad cumple su finalidad terapéutica, es esencial que un terapeuta ocupacional proporcione apoyo y orientación, o que el propio terapeuta regule y adapte la actividad en función de las necesidades y los objetivos del usuario. La regulación consiste en cambiar la complejidad de lo que se va a realizar, y la adaptación en modificar o sustituir los objetos utilizados para realizar la actividad.

Ejemplo:

Tipo de grupo:	Adultos con dificultades de aprendizaje
Consideraciones culturales:	Españoles
Sesión grupal o individual:	Sesión grupal
Enfoque Terapéutico, Vocacional o Social/Recreativo:	Terapéutico
Duración:	45 minutos, una vez a la semana, 11 meses
Época del año/ factores climáticos:	A principios de primavera - Madrid, España
Intereses del participante:	Horticultura y jardinería, manualidades, preparación de comidas, paseos por la naturaleza
Puntos fuertes y necesidades del participante:	Puntos fuertes: Muy motivados a la hora de realizar la actividad Necesidades: Dificultad con la secuenciación, la atención y la concentración.
Objetivos individuales o terapéuticos:	Bienestar general Autocuidado (preparación de comidas) Práctica de la motricidad fina Cognitivos: Secuenciación, praxis (planificación motora), lenguaje, atención, concentración Salud emocional/mental: Significado y propósito

<p>Actividad:</p>	<p>Sembrar semillas de pepino en un semillero</p>
<p>Materiales:</p>	<p>Semilleros, semillas, pala pequeña o cuchara grande con mango grueso, tierra, regadera, pequeños carteles de plantación, rotulador permanente, invernadero</p>
<p>Procedimiento/pasos a seguir:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprobar si la ropa es adecuada para la jardinería 2. Estirar 3. Prepararse para escuchar 4. Revisar y recoger el material necesario, repasar las instrucciones. 5. Rellenar el lecho de siembra con tierra
<p>Posibles adaptaciones, modificaciones o regulación de la actividad:</p>	<p>Pala pequeña, ligera, de mango grueso o adaptada, dispensador de semillas, palitos de helado de colores para indicar dónde plantar o dónde se han plantado las semillas.</p>



5. Evaluación

Antes de iniciar cualquier intervención, el terapeuta debe llevar a cabo una evaluación, a través de la cual debe recopilar información general sobre un grupo o una persona. Esto incluye la salud física, cognitiva y mental, así como los puntos fuertes y las necesidades de la misma. El tipo de evaluación y de información también dependen del campo al que pertenezca el profesional que trabaje en el jardín terapéutico, es decir, si es terapeuta ocupacional, psicólogo, fisioterapeuta, etc. Esto influirá en las metas y objetivos que se determinarán tras la evaluación, los cuales les servirán como guía en la intervención y fomentarán una mejor salud y bienestar en el usuario.

No sólo debemos evaluar los factores intrínsecos que afectan a nuestros grupos o usuarios individuales, sino que también debemos llevar a cabo evaluaciones de riesgos para garantizar que todos se sientan seguros al realizar las distintas actividades. Para ello, el terapeuta debe identificar qué podría salir mal, cómo podría ocurrir y cuál sería el resultado. A continuación, también debe analizar con qué frecuencia es probable que esto se produzca, además de establecer el grado de gravedad y su coste. Una vez que estos factores han sido identificados y analizados, es importante controlar cómo se va a eliminar el riesgo, cómo evitarlo, y cómo hacer que sea menos probable que vuelva a tener lugar. (Colegio de Terapeutas Ocupacionales, 2010).

Además, el terapeuta identificará los intereses y las ocupaciones significativas de la persona, o aquellas que sean comunes al grupo. Esto es esencial para la posterior elaboración de nuestras intervenciones, ya que la participación en tareas y actividades placenteras (en términos de recursos o proceso) permitirá al cliente avanzar hacia una mejora de la salud, la funcionalidad o la calidad de vida (en términos de finalidad o resultado).

Áreas de aplicación:

Existen tres áreas de aplicación dentro del modelo de terapia hortícola: social/recreativa, terapéutica y vocacional. El área de aplicación social/recreativa se refiere a un contexto de grupo, donde el propósito de la intervención se orienta hacia el bienestar general. El área de aplicación terapéutica se centra en el individuo y en sus metas y objetivos terapéuticos específicos, basados en sus puntos fuertes y necesidades cognitivas, sensoriales, físicas y emocionales. El área vocacional se refiere a las necesidades de rehabilitación vocacional y a la potenciación y desarrollo de habilidades laborales dentro del contexto de la jardinería. Las áreas de aplicación determinan también el tipo de evaluación que se utilizará.

SOCIAL / RECREATIVA

 Evaluación general - informal.
Bienestar general

Ejemplos

 Escala bienestar mental de Warwick-Edimburgo (EBMWE), herramienta de Bienestar para los Jóvenes

 Entrevista informal

 QoI-AD

TERAPÉUTICA Y VOCACIONAL

 Evaluación individual basada en la persona

Ejemplos

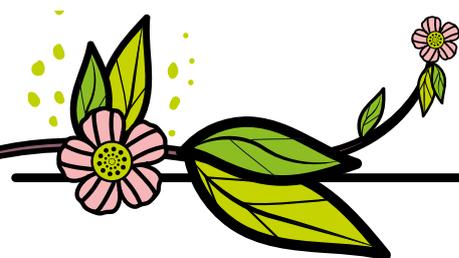
 SIPT

 Movimiento ABC

 Sistema Canadiense de Medición del Rendimiento Profesional

 MOHO OSA (Auto evaluación)

Las evaluaciones sociales/recreativas califican el bienestar general del usuario del servicio, su calidad de vida o los aspectos generales de la salud del grupo. El profesional que realiza la evaluación busca obtener una imagen global de la salud y el bienestar del grupo en su conjunto. Por el contrario, las evaluaciones terapéuticas y vocacionales se centran en los puntos fuertes y las necesidades del individuo, así como en detalles concretos sobre su salud. Puesto que la evaluación se centra en la persona, el terapeuta evalúa individualmente sus detalles específicos, no como parte de un grupo.



6. Definición de Objetivos

Uno de los principales objetivos de la evaluación inicial es definir los objetivos del grupo o de cada uno de los usuarios.

Áreas de aplicación:

a. Con fines sociales/recreativos

Estos objetivos pueden ser generales o de grupo. En el primer caso, se evalúa a cada usuario del servicio y la información recopilada permite al terapeuta definir los objetivos comunes que se han identificado; y en el segundo caso, se centran en el grupo en su conjunto. Estos objetivos tienen como finalidad la mejora en la calidad de vida, el bienestar general, los intereses comunes y la socialización.

b. Con fines terapéuticos/vocacionales

Son individuales para cada usuario del servicio, ya que son objetivos de salud específicos relacionados con la salud cognitiva, física, sensorial y emocional de la persona. El propósito de los objetivos terapéuticos o vocacionales es determinar qué aspectos de la salud, el bienestar o las habilidades laborales de la persona deben mejorar o mantenerse a través de las actividades realizadas en el jardín terapéutico.

Enfoque centrado en la persona:

Los objetivos terapéuticos o vocacionales deben poner el foco en la persona. Esto requiere la inclusión del paciente y su familia en las decisiones que engloban sus cuidados y el respeto de sus opiniones, por medio de una comunicación transparente y un entorno cómodo. Un enfoque centrado en la persona favorece que ésta, quien está en el “centro de los cuidados”, participe en la toma de decisiones sobre su vida. Por lo tanto, los objetivos terapéuticos deben tener en cuenta la experiencia vital, la edad, el sexo, la cultura, el patrimonio, la lengua, las creencias y la identidad de cada persona. Con esto, los servicios que ofrece Healing Gardener deben ser flexibles y contar con el apoyo necesario para adaptarse a los deseos y prioridades de la persona. Al evaluar y definir los objetivos terapéuticos centrados en ella/él, la atención no debe centrarse únicamente en sus necesidades, sino también en sus puntos fuertes.

Es muy probable que aquellos usuarios que participen en la definición de sus objetivos participen en las sesiones. Cuando esto ocurre, los clientes tienden a sentirse inspirados por el proceso terapéutico, lo que se traduce en una mayor probabilidad de que asistan a las sesiones de jardinería terapéutica y sean constantes. (Peterson, 2022)

Objetivos SMART:

Un objetivo SMART es el acrónimo de un objetivo que consta de cinco factores esenciales: que sea específico; medible; alcanzable; relevante; y basado en el tiempo.

Específico: Se refiere al resultado tangible. ¿Qué quiere hacer el cliente? Por ejemplo: María completará una tarea de 5 pasos que trata sobre sembrar semillas en una bandeja.

Mensurable: Consiste en los datos concretos sobre el grado de rendimiento de la persona. La parte medible de un objetivo puede presentarse a través de muchas formas distintas: su duración (en cinco minutos); su nivel de dolor (el cliente informa de un nivel de dolor máximo de 4/10); su recopilación (para algo tangible que el cliente haya creado) y la satisfacción del cliente.

Alcanzable: El terapeuta tendrá en cuenta de cuánto tiempo dispone con el cliente, junto con su nivel actual de funcionamiento. ¿Puede la persona planificar, calcular y medir de forma independiente dónde plantar? ¿O necesitará indicaciones visuales y verbales para llevar a cabo la plantación?

Pertinente: Es importante asegurarse de que el usuario del servicio quiere alcanzar sus objetivos, ya que la motivación puede tener un gran impacto en el progreso. Si no sabes si el cliente está motivado y el objetivo conecta con sus intereses, comparte tus ideas con él/ella y pídele su opinión.

Basados en el tiempo: “En un plazo de cinco días”, “en el momento del alta” o “para el 1 de abril de 2022”. El tiempo dado variará en función de cuántas veces por semana/mes/año participe el usuario en el jardín. (SAMHSA, 2023)

Objetivos a corto y largo plazo:

Los objetivos terapéuticos garantizan que el cliente se beneficie y progrese en sus sesiones. Planificar las metas y los objetivos como metas a corto y largo plazo permite al terapeuta y al cliente hacer un seguimiento de su progreso, además de identificar cuándo deben evaluarse los resultados. Un objetivo a largo plazo es amplio, destaca un tema o meta global para un cliente, y tiene un marco temporal de seis meses a un año. Uno a corto plazo, en cambio, es más específico y puede conducir progresivamente a la consecución del primero.

Ejemplo:

Información e historial del paciente: Varón, 50 años, español.

Desarrolló agorafobia mientras se recuperaba de un grave accidente de moto. Incapaz de trabajar debido a discapacidades físicas como resultado del accidente, pasó 6 años sin salir de casa. Derivado al jardín terapéutico por el trabajador social de salud mental. No tiene ingresos, depende de sus padres para la comida y la vivienda. No puede realizar ninguna tarea fuera de su casa que requiera interacciones con personas o en espacios concurridos.

Objetivo a largo plazo:

El usuario podrá participar en un grupo de horticultura de 6 personas, interactuando y colaborando con sus compañeros en diferentes actividades de plantación, siembra y cuidado, en el plazo de un año, sin tener que ausentarse por síntomas de ansiedad. Esto se logrará con terapias semanales y regulación de la participación en la terapia grupal.

Específico: *Especifica por qué el paciente necesita alcanzar este objetivo, cómo lo hará, el plazo y cómo se mide.*

Mensurable: *Se medirá cada vez que aumente el número de compañeros y el usuario pueda participar sin síntomas relacionados con su trastorno de ansiedad.*

Alcanzable: *Tiene un marco temporal amplio para permitir a la persona participar en muchas actividades de jardín, tanto individuales como en grupo, así como el aprendizaje sobre el manejo de síntomas en diferentes contextos sociales.*

Relevante: *Es relevante para un adulto con trastorno de ansiedad que necesita buscar actividades significativas en su vida diaria, aprender nuevas habilidades y reintegrarse en entornos sociales.*

Basado en el tiempo: *Este objetivo se completará a finales de año.*

Objetivos a corto plazo:

- 1. Salir de su casa semanalmente y empezar a participar en actividades terapéuticas en el jardín de forma individual, no en grupo. Durante el primer día, el trabajador social le acompañará.*
- 2. Crear una rutina semanal y participar en actividades gratificantes en el jardín terapéutico después de un mes.*
- 3. Participar en actividades de grupo después de 2 meses, mejorar sus habilidades sociales y conocer gente. Harry estará expuesto a situaciones sociales en un grupo pequeño.*
- 4. Tomar la iniciativa de venir al jardín por su cuenta, aunque no conozca a sus compañeros. Harry participará por iniciativa propia en nuevas situaciones sociales con usuarios de servicios desconocidos después de 4 meses.*

7. Adaptación y Regulación

Adaptación:

La adaptación consiste en acomodarse a las necesidades de una persona, facilitando la realización de una actividad. Esto podría requerir una modificación o sustitución del equipo, las herramientas o las técnicas utilizadas para realizar dicha actividad. Sin embargo, el objetivo final de esta es siempre el mismo. La alteración realizada por el terapeuta o el cliente en un objeto o entorno se lleva a cabo para mejorar la capacidad de rendimiento de este último.

a) Adaptación de herramientas:

Ejemplo: Usuarios con artritis en las manos.

El terapeuta podría proporcionar herramientas con un mango curvado y acolchado para proteger las articulaciones del exceso de presión.

b) Adaptación del entorno:

Ejemplo: Usuario hipersensible a los estímulos sensoriales auditivos y con dificultad para concentrarse.

El terapeuta podría trasladar la tarea a una parte más tranquila del jardín, como puede ser una zona que se haya construido intencionadamente para un uso más privado, rodeada de arbustos que disminuyan los estímulos sensoriales más intensos.

En muchos sentidos, el entorno del jardín terapéutico está intrínsecamente adaptado. Por ejemplo, los parterres elevados o los caminos anchos facilitan que un usuario en silla de ruedas pueda realizar actividades de horticultura y jardinería, así como moverse por el jardín con facilidad.

c) Adaptación de la posición del usuario:

Ejemplo: Usuario con una lesión de rodilla o espalda.

El terapeuta podría explicar al usuario cómo plantar mientras está sentado para reducir la presión sobre la zona lesionada.

Regulación:

La regulación se consigue aumentando o disminuyendo la dificultad o las exigencias de una tarea (como cambiar la duración, la intensidad o los materiales) para lograr un objetivo final. Por lo general, cuando una persona quiere progresar en una habilidad, se regula hacia arriba, y cuando es demasiado difícil, hacia abajo (Optimum Life, 2022).

El terapeuta puede dividir una tarea larga en partes más pequeñas, organizar el material y las herramientas por prioridad de uso o conceder más tiempo para realizar dicha tarea.

Por ejemplo, cuando se trabaja con un usuario con trastorno del espectro autista que presenta hipersensibilidad táctil, el terapeuta puede graduar la actividad aumentando la exposición táctil paulatinamente. Puede empezar sacando la planta del semillero, colocándola en la tierra y cavando el hoyo sin tocar la tierra. La siguiente vez, el usuario podría tocar las raíces de la planta; la tercera vez que lo haga puede que utilice guantes para empujar la tierra y, finalmente, será capaz de llevar a cabo la actividad con una buena respuesta a la entrada sensorial táctil.

8. Herramientas y materiales esenciales para la jardinería

Para sembrar y plantar

Banco: Útil para quienes no pueden agacharse mientras cavan o rastrillan, aunque también pueden usarlo quienes necesitan descansar o hacer pausas mientras trabajan en el jardín. El banco tiene asas incorporadas para que les resulte más fácil ponerse de pie.

Herramientas adaptadas/ergonómicas:

- Mangos gruesos para facilitar el agarre
- Forma ergonómica para permitir una posición neutra de la muñeca
- Puño con ajuste en el antebrazo para quienes necesitan más estabilidad

Dispensador de semillas: para la selección, distribución y asignación más precisas de las semillas

Herramientas con mango de color: Para aquellos con baja visión o deterioro cognitivo. El alto contraste con el suelo permite una mayor visibilidad a la hora de identificar o buscar las herramientas mientras se trabaja en el jardín.

Regaderas ligeras o pequeñas: Para quienes no pueden transportar objetos pesados o tienen reducida la amplitud de movimiento de las extremidades superiores. También permiten un riego más preciso.

Para el mantenimiento de las plantas y del jardín

Tijeras y herramientas de jardinería adaptadas/ergonómicas: Facilitan un uso más cómodo y seguro de las tijeras y son ideales para personas con fuerza reducida en manos, extremidades superiores o parte superior del cuerpo.

Las siguientes imágenes son diferentes ejemplos de herramientas adaptadas.



Imagen 6: Herramientas para adaptar las tareas



9. Salud y seguridad

Protocolos para evitar accidentes en el jardín

Riesgos medioambientales:

Exponerse a temperaturas extremas puede provocar insolación, hipotermia y quemaduras solares, entre otros riesgos. Cómo evitarlos:

- Asegúrate de que la temperatura es adecuada para trabajar al aire libre.
- Asegúrate de que hay zonas con sombra para hacer descansos o trabajar.
- Asegúrate de que dispones de una zona protegida con una fuente de calor cuando las temperaturas sean bajas.
- Ponte ropa adecuada tanto para las altas como para las bajas temperaturas (colores claros, gorro, guantes, etc.).
- Usa crema solar.
- No trabajes durante las horas más calurosas del día, cuando las temperaturas son más altas en los meses más calurosos del año, especialmente dentro del invernadero.
- Bebe agua y realiza descansos regulares.
- Ten cerca un termo o bebidas calientes en invierno.

Caminos y superficies:

El riesgo de caídas debido a las superficies irregulares o cambios debidos al clima (como el suelo resbaladizo por la lluvia o el hielo), podría causar lesiones. Cómo evitarlo:

- Mantén los caminos limpios y sin zonas húmedas.
- Dibuja marcas en cualquier terreno irregular.
- Repara o reconstruye los caminos que puedan suponer un riesgo de caída.
- Al diseñar el jardín, utiliza materiales y calzado que no resbale.

Contacto con las plantas:

Algunas plantas pueden irritar o dañar la piel debido a alergias o a sus propiedades tóxicas. Cómo reducir este riesgo:

- Escogiendo aquellas plantas que eviten dicho riesgo.
- Utilizando señales visuales (pictogramas) para advertir del riesgo.
- Usando guantes.
- Lavándonos las manos tras el contacto con cualquier planta irritante.
- Prestando especial atención a las plantas que tengan espinas o sean irritantes.
- Supervisando y explicando cuáles son las plantas que pueden suponer un riesgo potencial.
- Evitando comer mientras se realiza cualquier actividad.

Contacto con la suciedad y el suelo

En el suelo puede haber bacterias, parásitos o excrementos de animales que pueden provocar alergias, infecciones o enfermedades. Cómo evitarlo:

- Utilizando guantes.
- Garantizando el uso de mascarillas, especialmente en presencia de problemas respiratorios.
- Lavándonos las manos regularmente.
- Abriendo los envases con cuidado, debido al riesgo de inhalación de partículas.
- Humedeciendo el contenido para eliminar el polvo.
- Prestando especial atención a cortes o abrasiones.
- Evitando comer mientras se realiza la actividad.

Uso de herramientas y equipamiento

El uso indebido de las herramientas o el equipamiento podría derivar en heridas, cortes o lesiones. Cómo evitarlo:

- Utilizando guantes.

- Informando acerca del uso correcto, asegurándonos de que nos han prestado atención.
- Supervisando a la persona en todo momento.
- Seleccionando actividades y herramientas que concuerden con las habilidades del participante.

Uso de herramientas y equipamiento

El uso indebido de las herramientas o el equipamiento podría derivar en heridas, cortes o lesiones. Cómo evitarlo:

- Utilizando guantes.
- Informando acerca del uso correcto, asegurándonos de que nos han prestado atención.
- Supervisando a la persona en todo momento.
- Seleccionando actividades y herramientas que concuerden con las habilidades del participante.

Abejas, avispas y otros insectos

Las mordeduras o picaduras podrían provocar infecciones o alergias. Cómo evitarlo:

- Prestando especial atención a las alergias.
- Teniendo a mano un botiquín.
- Informando a los usuarios.

Actividad física

Levantar peso u objetos pesados podría provocar lesiones, especialmente en aquellas en la zona lumbar de la espalda. Cómo evitarlo:

- Asegurándonos de que las tareas son apropiadas para los participantes.
- Enseñándoles a sujetar el peso en una posición ergonómica, flexionando las rodillas y evitando que el peso supere lo que nuestra condición nos permita.
- Asegurándonos de que el tamaño y el peso de las herramientas se adapta a los participantes.

Bibliografía

- Bonazzi, D. S.-R. (2021). Obtenido de <https://www.htinstitute.org/blog/sensory-stimulation-metaphors-in-the-garden/>
- College of Occupational Therapists. (2010). Risk Management (Second, pp. 7). London: College of Occupational Therapists.
- Diamant E, Waterhouse A (2010) Gardening and belonging: reflections on how social and therapeutic horticulture may facilitate health, wellbeing and inclusion. *British Journal of Occupational Therapy*, 73(2), 84-88.
- Hitch, Danielle & Pépin, Geneviève & Stagnitti, Karen. (2014). In the Footsteps of Wilcock, Part Two: The Interdependent Nature of Doing, Being, Becoming, and Belonging. *Occupational therapy in health care*. 28.
- *Int J Environ Res Public Health*. (2019) Dec; 16(23): 4739. Publicado el 27 de noviembre de 2019. doi: 10.3390/ijerph16234739
- Leaver, R., & Wiseman, T. (2016). Garden visiting as a meaningful occupation for people in later life. *British Journal of Occupational Therapy*, 79(12), 768–775.
- Optimum Life. (2022) The occupational therapist’s “Just right challenge.” Obtenido de <https://opt.net.au/optimum-life/occupational-therapists-just-right-challenge/>
- Peterson, P. (2022). Obtenido de <https://www.clinicient.com/blog/client-centered-ot/>
- Rebeiro K (2001) Enabling occupation: the importance of an affirming environment. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 68(2), 80-89.
- SAMHSA. (2023). Setting Goals and Developing Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-bound Objectives (p. 1). SAMHSA.
- University of California, Berkeley. (2023). What Is Mindfulness? The Greater Good Science Center.
- Wilcock AA (1998) Reflections on doing, being and becoming. *Australian Occupational Therapy Journal*, 46: 1-11.
- Wilcock AA (2006) *An occupational perspective of health*. 2nd ed. Thorofare, NJ: Slack.

Apéndices

Apéndice A

ESTACIÓN	Actividad Terapéutica	Descripción	Posibles objetivos terapéuticos				
			Envejecimiento saludable	Estimulación cognitiva (sin deterioro cognitivo)	Terapia de estimulación cognitiva (con deterioro cognitivo)	Salud mental	Integración Social
OTOÑO	Temporada de castañas	Los usuarios celebran la fiesta del Magosto (fiesta de la castaña del norte de España). Durante la sesión, se preparan castañas asadas y se recopilan recetas y costumbres relacionadas con ellas. Los usuarios aprenden la historia, las costumbres y el significado cultural de este fruto.	Socialización, lenguaje y comunicación, motricidad fina (asar y pelar), reminiscencia, expresión oral y escrita, orientación temporal. reflexión sobre experiencias autobiográficas.	Orientación temporal. Lenguaje y comunicación. Reminiscencia, memoria a largo plazo, praxis ideacional, planificación, organización, inhibición y anticipación. Atención y concentración. Estimulación sensorial: gustativa, olfativa. Reflexión sobre experiencias autobiográficas.	Orientación temporal. Lenguaje y comunicación. Reminiscencia, memoria a largo plazo, praxis ideacional, Planificación, organización, inhibición y anticipación. Atención y concentración. Estimulación sensorial: gustativa, olfativa. Reflexión sobre experiencias autobiográficas.	Mejorar la autopercepción del bienestar. Descubrir nuevos intereses. Motivarse. Realizar actividades significativas para ellos. Crear vínculos con los compañeros	Socializar, crear y mantener vínculos con los compañeros y en la comunidad, establecer relaciones interpersonales. Compartir conocimientos, recuerdos e intereses comunes.
INVIERNO	Planificación de la temporada de siembra	Los usuarios planifican la plantación en bancales, calculan la distancia entre cada planta y la orientación y colocación de éstas.	Funciones cognitivas, motricidad fina fina, orientación temporal y espacial, cálculo, nuevos conocimientos y habilidades, comunicación, capacidad de seguir instrucciones, socialización. Mejora de la autopercepción de la salud y el bienestar.	Funciones cognitivas, orientación temporal-espacial, cálculo, nuevos conocimientos y habilidades, comunicación, capacidad de seguir instrucciones, capacidad de razonamiento, práctica.	Funciones cognitivas, orientación temporal-espacial, cálculo, nuevos conocimientos y habilidades, comunicación, capacidad de seguir instrucciones, capacidad de razonamiento, práctica.	Motivación, descubrimiento de nuevos intereses y ocupaciones gratificantes. Disminución del estrés psicológico y fisiológico. Recuperación de la atención. Mejora de la autopercepción del bienestar.	Socializar, colaborar, cooperar. Crear vínculos en la comunidad. Establecer una rutina y participar en actividades de interés común con otros usuarios.

<p>PRIMAVERA</p>	<p>La temporada de floración: charlas, conversaciones y recolección de rosas.</p>	<p>Los usuarios recogen rosas para preparar con ellas ambientadores naturales y hablan de ellas y los recuerdos que estas les evocan.</p>	<p>Funciones cognitivas, motricidad gruesa y fina, cambio de entorno y adaptación a los cambios, orientación temporal y espacial, planificación motriz. Reminiscencia.</p> <p>Mejora de la autopercepción de la salud y el bienestar.</p>	<p>Lenguaje, comunicación, memoria a corto y a largo plazo, y funciones ejecutivas. Orientación temporal.</p>	<p>Lenguaje, comunicación, memoria de trabajo y a largo plazo, y funciones ejecutivas. Orientación temporal.</p>	<p>Motivación, descubrimiento de nuevos intereses y ocupaciones gratificantes. Disminución del estrés psicológico y fisiológico. Recuperación de la atención. Mejora de la autopercepción del bienestar.</p>	<p>Socializar, crear y mantener vínculos con los compañeros y en la comunidad; establecer relaciones interpersonales. Encontrar gustos e intereses comunes. Colaborar y cooperar con los compañeros. Socializar, crear y mantener vínculos con los compañeros y en la comunidad; establecer relaciones interpersonales. Encontrar gustos e intereses comunes. Colaborar y cooperar con los compañeros.</p>
<p>VERANO</p>	<p>Sobre de lavanda caliente</p>	<p>Los usuarios recogen la lavanda, arrancando la flor de su tallo. Después, llenan bolsas de tela con arroz y lavanda, y lo atan con una cuerda. También hablan de las técnicas de higiene del sueño y de las propiedades y usos de esta planta. Después pueden realizar una relajación sensorial.</p>	<p>Motricidad fina, planificación motriz y capacidad de seguir instrucciones. Mejora de la calidad del sueño. Relajación y estimulación sensorial.</p>	<p>Orientación temporal: estación, mes y fecha.</p> <p>Lenguaje y comunicación. Relajación. Memoria a corto plazo, reminiscencia: recuerdos del uso de la lavanda (de la infancia). Planificación, organización, inhibición y anticipación. Atención y concentración.</p>	<p>Orientación temporal: estación, mes, fecha. Lenguaje y comunicación. Relajación. Memoria de trabajo, reminiscencia: recuerdos del uso de la lavanda (recuerdos de la infancia). Planificación, organización, inhibición y anticipación. Atención y concentración.</p>	<p>Mejora de la calidad del sueño/insomnio. Disminución del estrés psicológico y fisiológico.</p> <p>Mejora de la percepción del bienestar. Relajación y estimulación sensorial.</p>	<p>Socializar, crear y mantener vínculos con los compañeros y en la comunidad, establecer relaciones interpersonales. Colaborar y cooperar.</p>

Apéndice B

OTOÑO/ INVIERNO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
PLANTA	Girasol	Aceitunas	Ajo	Abeto	Borraja	Lechuga
ACTIVIDAD TERAPÉUTICA	Recogida de semillas	Conservación de las aceitunas	Planificación de la plantación. Influencia de las fases lunares	Corona navideña	Nuevas recetas	Siembra de semillas
OBJETIVOS	Comunicación, aprendizaje y adquisición del lenguaje: Hablar sobre el cultivo, los efectos curativos, el simbolismo, su uso en la cocina, o como alimento para pájaros; Adquisición de habilidades y conocimientos de jardinería: sembrar, plantar y sostener girasoles. Habilidades motoras gruesas, práctica: Sujetar flores; recoger semillas; coordinación mano-ojo, planificación de movimientos y dosificación de la fuerza al sembrar.	Conversaciones sobre los puntos de referencia culturales y simbólicos, reminiscencia: Recetas familiares y regionales para el escabeche; alimentación sana y preparación de alimentos. Motivación. Uso de las plantas aromáticas y los ajos recogidos del huerto	Reflexionar sobre experiencias autobiográficas. Hablar de recetas regionales y sus diferentes nombres. Orientación temporal y espacial, coordinación mano-ojo, planificación motriz y nuevas habilidades de jardinería Conversaciones sobre los puntos de referencia culturales, simbólicos y metafóricos. Percepción sensorial olfativa.	Orientación temporal: invierno y Navidad (árbol de Navidad, corona de Adviento); Rememoración de la época navideña; Conversaciones sobre puntos de referencia culturales, simbólicos y metafóricos; Motricidad fina; Percepción sensorial visual: Observación del cambio de color de las piñas, el verde oscuro de las agujas y aprendizaje de la diferencia entre las flores masculinas de las femeninas	Aprendizaje de nuevas habilidades: descubrimiento de nuevas recetas y datos nutricionales. Conversaciones sobre recetas regionales y puntos de referencia culturales, simbólicos y metafóricos. Motricidad fina y gruesa: recolección de borrajas.	SOrientación espacial. Capacidad de cálculo: número de semillas y de semilleros, además del espacio en el semillero. Práctica. Motricidad B fina y agarre con pinza. Atención y concentración. Seguimiento de instrucciones. Comunicación y lenguaje. Nutrición.
PRIMAVERA/ VERANO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
PLANTA	Lilas	Flor de saúco	Rosas	Lavanda	Tomate/pepino	
ACTIVIDAD TERAPÉUTICA	Ramos de principios de primavera	Licor de saúco	Artesanía floral	Bolsas de lavanda	Ensalada de tomate y pepino	

<p>OBJETIVOS</p>	<p>Orientación temporal: la lila florece a principios de primavera.</p> <p>Hablar sobre vínculos culturales, simbólicos y metafóricos y sobre el simbolismo de las lilas; su efecto como planta medicinal; Adquisición de conocimientos de jardinería: esquejes, habilidades motrices, fuerza y resistencia: Cortar flores de lila y flores marchitas; atar un ramo.</p>	<p>Orientación temporal: la floración tiene lugar en primavera. Percepción sensorial olfativa: percibir el aroma de las flores.</p> <p>Percepción sensorial gustativa: Beber zumo de bayas o flores; comer flores; probar un licor, etc. Coordinación mano-ojo, planificación motora: Recoger flores y cortar limón.</p> <p>Cálculo y medidas. Percepción olfativa y gustativa.</p>	<p>Comunicación y lenguaje; cultura y tradición en Madrid. Conversaciones sobre referentes culturales, simbólicos y metafóricos: sobre el simbolismo, la historia y el uso en medicina natural de la rosa.</p> <p>Reflexión sobre vivencias autobiográficas y experiencias con plantas por parte del usuario. Desarrollo de habilidades jardineras: propagación por esquejes; poda.</p>	<p>Orientación temporal: la lavanda florece en verano. Promover la atención, la concentración, el impulso y la motivación.</p> <p>Recogida y secado de flores.</p> <p>Conversaciones sobre vínculos culturales, simbólicos y metafóricos: hablar de nombres y de lo que significan. Promover hábitos de higiene del sueño y relajación. Estimulación sensorial olfativa.</p>	<p>Habilidades de autocuidado: nutrición sana, preparación de alimentos,</p> <p>uso del cuchillo y otros utensilios de cocina.</p> <p>Conversaciones sobre tradiciones y costumbres, recetas tradicionales. Adquisición de habilidades de jardinería: elaborar y aplicar aerosoles naturales para el control de plagas.</p>	
-------------------------	--	---	---	--	---	--







HEALING
gardener

Guía Metodológica



Cofinanciado por
la Unión Europea