



Jardines sanadores en hogares para adultos mayores y propuesta de diseño

Estudiante: Vanina Proserpi

Profesora tutora: Lidia Cirulli

Año: 2025

Contenido

Antecedentes.....	3
Problema de investigación	4
Metodología	5
Objetivos.....	6
Proyecto: Etapa preliminar	6
Respuestas de los abuelos y abuelas	9
Respuestas del personal jerárquico encuestado	10
Respuestas de médicos y terapeutas	11
Respuestas de familiares de abuelos residentes	13
Consideraciones a tener en cuenta.....	13
Zonificación.....	16
Propuesta de diseño	17
Memoria descriptiva	18
Cortes	21
Las 4 estaciones	22
Espacios a intervenir.....	24
Configuración de Jardines	25
Plano de plantación Jardín de adelante	26
Planilla de plantación- Jardín de adelante.....	27
Plano de plantación Jardín de atrás	28
Planilla de plantación- Jardín de atrás-	29
Conclusión	30
Referencias.....	31
Apendice A. Encuesta a abuelos y abuelas	33
Apéndice B. Encuesta a personal jerárquico (dueños/as, director/a).....	34
Apéndice C. Encuesta a personal médico o terapeutas	36
Apéndice D. Encuesta a familiares.....	37

Antecedentes

Desde la época medieval al siglo XIX y comienzos del siglo XX, los elementos naturales como la luz del sol, los espacios verdes y el aire fresco, eran de gran importancia para la sanación de afecciones. Sin embargo, para finales del siglo XX, especialmente entre los años 1950 y 1990, el acceso a la naturaleza y el valor terapéutico de los jardines desaparecen y prevalecen las teorías del espacio eficiente y las nuevas tecnologías. No obstante, en los 90 vuelve a surgir un movimiento centrado en el paciente (Mulé, 2015) teniendo en cuenta sus necesidades emocionales y psicológicas.

Los primeros estudios acerca de los beneficios que los espacios verdes brindan al ser humano se originan en Estados Unidos (Marcus y Sachs, 2013) y se extienden a otros países como Canadá e incluso Inglaterra, España e Italia. A mediados de los 80 y durante la década de los 90 aparecen estudios en relación con la naturaleza y el bienestar de las personas, especialmente aquellas internadas en hospitales, asistidas en asilos o incluso niños con enfermedades terminales.

Por ejemplo, se publica por primera vez un reporte sobre los efectos “medidos” de la influencia de la naturaleza sobre la salud y establece parámetros empíricamente probados (Ulrich, 1984). Gary Evans y Sheldon Cohen, desarrollan en 1987 la idea del *control*: las personas afrontan mejor los factores estresantes del ambiente (Cohen y Evans, 1987) cuando sienten que tienen cierto control de las situaciones que el ambiente propone. La pérdida de éste afecta negativamente en los resultados en un ambiente clínico ya que los pacientes no pueden decidir a donde ir, sus horarios y rutinas; son vigilados y acompañados en todo momento, no hay un “sentido de libertad” (Ulrich, 1979). El diseño de un jardín sanador interrumpe esa monotonía y propone al “paciente” mayor libertad de acción dentro de un espacio seguro que permita privacidad y contención. Lo ilustra Nelson Mandela en su autobiografía “*Long Walk to Freedom*”: (1994)

Un jardín era una de las pocas cosas en prisión que uno podía controlar. Plantar una semilla, verla crecer, cuidarla y luego cosecharla, ofrecía una satisfacción simple pero duradera. La sensación de ser el custodio de este pequeño trozo de tierra ofrecía una muestra de libertad. *Nelson Mandela: prisionero, jardinero en la azotea* Michael Levenston (s.f.).

La relación naturaleza- ser humano y el bienestar que ello implica se inicia en los años 90 con el concepto de *psicología ambiental* de Rachel y Stephen Kaplan, en el que se centran en la naturaleza y cómo esta influye en la salud de las personas (1989). Su hipótesis se basa en que la naturaleza restaura los centros emocionales en el sistema límbico del cerebro, evocando respuestas biológicas reconfortantes. Ellos proponen la Teoría de la

Restauración de la Atención (TRA) en la que prueban que es posible superar la fatiga mental y recuperarse del estado de estrés a través del contacto con “espacios verdes” o la observación de un paisaje, y que estos estimulan emociones positivas. Más adelante, Clare Cooper Marcus y Marni Barnes (1999) en su libro “Therapeutic Benefits and Design Recommendations” impulsada por una motivación personal, desarrolla la teoría de cómo el jardín resulta sanador para distintos grupos de personas en distintas situaciones de salud física y mental vulnerables, e incluso ofrece lineamientos para el diseño de espacios verdes en lugares de atención como hogares, asilos y hospitales. Por su parte, Ulrich se enfoca en un aspecto médico de los jardines en el que prueba que el jardín reduce la ansiedad, el estrés, la depresión, baja la presión arterial y alivia el dolor. En 1993 Carpman y Grant mencionan jardines que brindan espacios para el contexto social y ofrecen acceso a la privacidad, no solo de pacientes sino también de sus visitantes y del personal que allí trabaja. Se describen aspectos a tener en cuenta en el diseño de espacios verdes para ser incorporados a sectores hospitalarios o del cuidado de personas (Carpman y Grant, 1993).

En el año 2002, la arquitecta paisajista Ulrika Stigsdotter escribe sobre los efectos del jardín terapéutico en la infraestructura sobre la salud. Esto se debe al hecho de que el jardín terapéutico integrado al espacio arquitectónico puede equilibrar la estadía y el control de las personas. El jardín se analiza desde una perspectiva emocional y psicológica y como un espacio que debe ser considerado desde la percepción y la actividad del visitante.

En el trabajo de Cooper Marcus junto a Naomi Sachs (2013) con “Therapeutic Landscapes: An evidence- Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces”, aparece un enfoque basado en la evidencia para diseñar jardines curativos y paisajes al aire libre restaurativos. Incluso, en el capítulo 4 “Effects of Garden with Health Outcomes” se cita a Ulrich (1999) ya que se enfatiza la necesidad de propiciar lugares de encuentro entre la medicina y el diseño y crean un enfoque basado en el usuario “user-centered” en un ambiente contenedor.

En la actualidad han surgido investigaciones en América del Sur que profundizan estas teorías, tal es el trabajo de tesis publicado por la Universidad Privada del Norte en el año 2020 de Richard Guillermo Llanos Cruz en Trujillo, Perú, aplicando los jardines terapéuticos a centros de rehabilitación del adulto mayor en la ciudad de Poroto, Trujillo.

Problema de investigación

La propuesta del trabajo surge de la necesidad de comprobar cuán beneficioso resulta para las personas el contacto con el jardín y qué aspectos del diseño se tienen en cuenta para ese fin. Está comprobado que la naturaleza puede propiciar el bienestar general al ser humano. El objetivo es determinar qué aspectos de los espacios verdes ayudan en la salud

mental, física y espiritual de los abuelos, fundamentados en la bibliografía existente y con el análisis de las experiencias fehacientes obtenidas a partir de encuestas. La recolección de datos de las encuestas se realizó cara a cara a los diferentes actores en el ámbito de hogares para adultos mayores. Dada la demanda de la población y la gran cantidad de casas particulares, especialmente con extensos jardines, que se han adaptado para transformarse en “hogares para adultos mayores” o “geriátricos” en los barrios de José Mármol y Adrogué de Almirante Brown, resulta importante dar luz acerca de los beneficios que un espacio verde diseñado con un fin restaurativo puede brindar a los abuelos. Este es un aspecto que en ocasiones no es tenido en cuenta, ya sea por falta de presupuesto o por desconocimiento. Incluso puede resultar beneficioso también a familiares y al personal que trabaja en dichos lugares como enfermeros, médicos y terapeutas.

En Argentina, hay pocos estudios al respecto, principalmente con la población de abuelos, aunque sí existe un extenso trabajo referido a los beneficios de la Horticultura en personas con adicciones o con diferentes capacidades. En Latinoamérica, se pueden conocer diversos trabajos de investigación como por ejemplo el de Richard Guillermo Llanos Cruz en Perú donde aplica teorías de jardines terapéuticos para el diseño de un centro de rehabilitación para el adulto mayor en la ciudad de Poroto, Trujillo (Llanos Cruz, 2017); en Chile, existe un gran número de jardines terapéuticos de proyectos impulsados por la Fundación Cosmos. Dicha fundación promueve la conciencia medioambiental y parte del concepto de naturaleza como parte de la infraestructura hospitalaria (Truffa, 2021). Resulta oportuno entonces enfocar este trabajo a la población de adultos mayores en el contexto previamente mencionado y aportar un marco teórico a la relación naturaleza- ser humano y su importancia para el bienestar de la población involucrada.

Metodología

Este trabajo está basado en el análisis bibliográfico existente donde se presentan algunos estudios llevados a cabo por ejemplo en Europa y Estados Unidos y las teorías más significativas que avalan el rol de los jardines terapéuticos. Se propone profundizar en aquellos aspectos que contribuyen a mejorar los espacios verdes para la población de adultos mayores en el contexto de hogares de internación de residencia permanente o geriátrica. Adicionalmente, se llevará adelante el análisis de relevamiento de datos que surjan de las encuestas diseñadas para cada actor de la comunidad de estudio: abuelos y abuelas en hogares para ancianos, su personal jerárquico, médicos, terapeutas, asistentes e incluso familiares.

A partir de dichos resultados y el análisis de estudios previos se incorporará una propuesta de diseño de jardín contemplativo y otro de jardín terapéutico propiamente dicho para el espacio verde que dispone el hogar de abuelos “Club de Otoño” en José Mármol, partido de Almirante Brown teniendo en cuenta las necesidades surgidas.

Cabe aclarar que es necesario avanzar en un análisis más integral, involucrando al cuerpo médico junto a diseñadores para poder obtener datos empíricos concretos que demuestren mejoras en la salud de las personas utilizando estos espacios verdes sanadores.

Objetivos

Se propone con este proyecto describir como interactúa el ser humano con el espacio verde mejorando su calidad de vida a partir del análisis de diferentes teorías que lo fundamentan en bibliografía existente. Para ello se busca:

- Mostrar como el espacio verde contribuye al bienestar físico, psicológico y espiritual de las personas desde una perspectiva de diseño.
- Demostrar a través de resultados obtenidos de encuestas realizadas desde diferentes perspectivas, que aspectos del diseño de jardines resultan sanadores en la población de adultos mayores.

Sugerir algunos lineamientos para un jardín terapéutico/ sanador en el contexto de hogares destinados a adultos mayores.

Proyecto: Etapa preliminar

A continuación se detalla un programa de necesidades basado en los resultados de la investigación bibliográfica y la información obtenida luego de la realización de encuestas de elaboración propia (ver encuestas en Apéndice). Dichas encuestas fueron llevadas a cabo de manera presencial a los distintos actores intervinientes; médicos, terapeutas abuelos y familiares.

Para alcanzar el jardín de atrás desde el comedor, se atraviesa un solado de baldosas y se pasa por aterrazado de habitaciones. Se dispone de senderos con barandas (figura 1) en línea recta proyectados hacia el quincho del fondo que se percibe como un recorrido largo y extenso. Aspectos a tener en cuenta para el uso del espacio:

1. Generar espacios de **sol** y de **sombra**: lograr equilibrio quitando algunas especies con crecimiento descontrolado sobre medianera que provocan exceso de sombra (figura nº2).

2. Incluir árboles y especies vegetales, tanto herbáceas como arbustivas de diferente **color, textura y tamaño**. Tener en cuenta agrupamiento en canteros para generar armonía y equilibrio.
3. Brindar **espacios de sentado**: para estar en privacidad o poder compartir con otros.
4. Incluir un **solado** para actividades grupales al aire libre.
5. Ofrecer variedad: **especies vegetales** de interés, tener en cuenta el paso del tiempo a través de las estaciones.
6. Incorporar espacios aromáticas para repeler insectos y estimular el olfato.
7. Incluir efecto **sorpresa**: elementos como bebedero de pájaros y una pequeña fuente de agua de fácil mantenimiento.
8. Diseñar **un sistema de caminos** serpenteantes o en bucle de fácil lectura que acorten distancias.
9. Ofrecer distintas **vistas** del espacio natural: desde las habitaciones y el comedor diario, cerradas o abiertas, para abuelos caminando o en sillas de ruedas. Tener en cuenta la posición corporal de los abuelos. No sólo para los abuelos y abuelas sino también para los trabajadores del lugar.

Lo anteriormente mencionado propicia, además de una oportunidad para el encuentro con otros, es también un espacio que promueve el ejercicio físico y el estímulo multisensorial a través de distintas terapias que pueden ser llevadas adelante en el jardín. Por ende, esta estimulación de los sentidos brinda una ‘distracción positiva’ considerado un sentimiento de escape.

En cuanto a la accesibilidad física y visual permite que los abuelos tengan “sentido de control” del lugar: hacerlos parte, compartir el mantenimiento y toma de decisiones: incluirlos en actividades como riego, recolección de flores para arreglos, cosecha, encuestas sobre que colores o especies quisieran incorporar, etc. Además de generar un compromiso con la naturaleza.

Aspectos referidos a la seguridad y accesibilidad: de usuarios y visitantes

1. Construir **senderos** de no menos de 1,10 mts de ancho para facilitar el desplazamiento en sillas de ruedas, con andadores o acompañamiento de otros
2. La **pavimentación** del sendero debe tener un color que evite resplandor
3. Diseñar un **espacio** inmediato al **exterior** con asientos para promover la interacción con el afuera
4. Los espacios deben ser visibles y a su vez fáciles de recorrer con la vista

5. Dejar las **barandas** y **pasamanos** existentes para que sean de apoyo y de agarre
6. Evitar **especies vegetales** que puedan lastimar a los abuelos o que sean alergógenas
7. Incluir **mobiliario cómodo**: asientos con respaldo incluyendo algunos que se puedan trasladar y otros fijos
8. Disponer de **lugares de sentado** a intervalos para que en caso de sentir cansancio puedan asegurarse un lugar
9. Incluir bancos que permitan quizás acostarse o estirarse con apoyabrazos y respaldo

Acerca del confort psicológico, físico y emocional

1. Diseñar un espacio de sentado al sol y otro a la sombra. Esto se debe a la necesidad de incorporar vitamina D, relajación, y para aquellos abuelos que evitan el sol (puede haber medicación que les impida exposición solar o exposición perjudicial en verano)
2. Proponer especies vegetales o una estructura para reparo de la brisa del viento
3. Asegurarse que los abuelos y abuelas tengan conocimiento de la existencia del jardín
4. Generar conciencia de la importancia de uso incluso para terapeutas

Otras consideraciones tenidas en cuenta

La importancia de aliviar el aburrimiento

Estar afuera puede generar miedos, se debe buscar dar seguridad para calmar ansiedad, incluir elementos relacionados con su historia, diseñar un paisaje familiar y representativo, especialmente para abuelos con Alzheimer o deterioro cognitivo.

El diseño debe ser simple, de fácil lectura y evitar la ambigüedad ya que puede ser perturbador o atemorizante especialmente en abuelos con un cierto grado de estrés o ansiedad.

El diseño debe ser propicio para usuarios con distintos niveles de desarrollo mental: en este caso serían desde abuelos totalmente ubicados en tiempo y espacio, lúcidos a abuelos con demencia senil o Alzheimer.



Figura n°1. Vista desde el quincho hacia el comedor. Sendero lateral recto con barandas de apoyo. Club de Otoño, José Mármol. Foto de Vanina Proserpi



Figura n°2 Árboles en medianera que generan sombra. Sendero que conduce hacia el quincho e ingresos al espacio verde. Foto de Vanina Proserpi

A partir de los resultados obtenidos se detallan a continuación aspectos a tener en cuenta en el proyecto de diseño de jardín para el hogar de residencia permanente de adultos mayores en José Mármol llamado “Club de Otoño”.

Respuestas de los abuelos y abuelas

De los 15 abuelos encuestados (ver Apéndice A) el parque junto al hall de entrada representa el espacio más importantes para caminar, tomar sol o simplemente ver “hacia afuera”. Consideran que el jardín es un espacio muy necesario porque la mayoría lo utiliza como distracción, ya sea porque ve gente pasar, observa las plantas o contemplar el color de las flores). Los abuelos dicen que les hace bien: les provee tranquilidad, relajación, y evita que tengan una sensación de encierro, les da vida y hasta sentimiento de libertad.

Entre los colores más elegidos, son el verde y sus diferentes matices indispensables en el jardín junto al rojo y el blanco. Entre otros colores también los más elegidos fueron lila, rosado, azul y amarillo. Algunos abuelos expresan la necesidad de ver muchos colores en el jardín sin especificar preferencias. Aquellos abuelos con un perfil comunicativo y activo buscan ver colores vibrantes y llamativos, en cambio algunos abuelos prefieren los colores fríos o neutros como el blanco que propicien espacios de calma y reflexión.

Las especies destacadas son los árboles, la forma o movimiento de sus copas y por lo que genera su presencia: los efectos de sonido del viento, la luz del sol que se filtra entre la

canopia y la sombra en verano. Incluso en el hogar que se llevara adelante el diseño, una palmera adulta *Washingtonia robusta* (H. Hendl.), es un elemento de distracción en el jardín del frente. (figura nº8). Sin embargo, una de las respuestas de una abuela que hace uso del jardín en un hogar que cuenta con una gran extensión de parque con muchas especies arbóreas longevas y de gran magnitud, expresa que le gusta el lugar pero que siente que le falta vida al no poder ver canteros con flores multicolor y expresa que “el jardín se fue para arriba” haciendo referencia a la copa de los árboles. En general las plantas bajas de los canteros son un elemento de distracción. Les gustaría incorporar rosales, (*Rosa chinensis* Jacq.), azaleas (*Rhododendron* div. spp. y flores multicolor son plantas que conocían en sus casas como también el jazmín, *Gardenia jazminoides* J. Ellis o la hortensia, *Hydrangea macrophylla* (Thunb.) Ser. Esta observación podría estar relacionada a la teoría que en general la postura de los abuelos suele tener su espalada ligeramente inclinada y proyectando su visión hacia el suelo o adelante al caminar.

Más allá del aspecto visual también encuentran placentero el sonido de los pájaros, especialmente el canto del zorzal predominante en la zona.

La función del jardín más votada es la de recorrerlo por placer o como ejercicio físico cuando su cuerpo lo permite y si el tiempo acompaña; y en segundo lugar de contemplarlo. El jardín significa para ellos un espacio para la comunicación con otros, la interacción con el ambiente que incluyen dar de comer a los pájaros, descansar la vista, ver gente pasar, saludar e incluso sentirse vivos. El jardín les provoca sentimientos de alegría, libertad y relajación.

Si bien la mayoría de abuelos ve al jardín como un espacio para propiciar el contacto social, muchos de ellos necesitan un espacio de privacidad y sienten que no lo tienen. Quisieran incorporar bancos y lugares de sentado que generen espacios “íntimos” en soledad o junto a algún familiar. Ya que solo cuentan con algunos bancos sobre el solado de material pero no sobre el césped del jardín trasero (figura nº 1). Esto hace que tengan que pedir ayuda o sillas para poder estar debajo de los arboles a la sombra o tomando sol alejados del edificio. En conclusión, si tuvieran espacios más acondicionados para disfrutar, ellos expresan que estarían más tiempo en el jardín.

Respuestas del personal jerárquico encuestado

Se encuestaron a 5 dueños de hogares de abuelos en José Mármol y Adrogué (ver Apéndice B). Todos coinciden en que es fundamental contar con un espacio verde o jardín en primer lugar por la vista y las visuales que se aprecian desde las habitaciones o al ingresar. Consideran que es importante tener un espacio verde, incluso en un hogar cuentan con un área extensa de césped con lugares de sentado con mobiliario no estático

para que el paciente comparta con otros abuelos o familiares alejados del edificio donde residen. Sin embargo, aunque estos hogares cuentan con un espacio amplio de parque o jardín el resto carece de sectores propicios para sentarse y elegir libremente donde hacerlo.

Son conscientes de que el jardín requiere mantenimiento, les preocupa en su mayoría que esté prolijo y saben que esto implica para algunos de sus dueños un costo adicional y para otros una inversión. Sostienen en que el hecho de contar con un espacio verde tiene beneficios: aireación, cualidad importante para atraer nuevos clientes, ofrecer otras facilidades de uso, etc. Sin embargo, algunos de los hogares visitados necesitan mantenimiento: desmalezado, podas de limpieza, rediseño de espacios o limpieza de canteros. El jardín, para sus directores, cumple tanto un rol pasivo o activo. Dentro del aspecto activo pueden ser actividades propiamente del jardín como las de cuidado levantando o quitando hojas secas, cosechar flores para armar ramos como centros de mesa, regalar flores, regar y otras actividades sociales, físicas y motrices como caminata, hacer terapias, yoga. El rol pasivo consta según su visión el de ver gente, saludar, conversar, tomar mate, de lectura, dibujar e incluso en un hogar se han propuesto conciertos junto a familiares en un día elegido especialmente en el año.

Todos coinciden en lo beneficioso de estos espacios, ya que los mismos abuelos transmiten deseo de utilizarlo, les resulta relajante, vital y forma parte de su pasado y su historia. Además, sus familiares elijen el lugar si existe un espacio verde y esto es tenido en cuenta por directores para captar pacientes y obtener mayor rédito económico. Todos reconocen que un espacio verde es un beneficio económico e inversión aunque muchas veces no se dedique los fondos suficientes o no sea el objetivo principal dentro de otras necesidades. El trabajo de mantenimiento lo realiza por lo general un jardinero quien resulta el consejero para incorporar, quitar especies o rediseñar un espacio. No ha habido un trabajo junto a paisajista en los hogares y solo en dos de ellos se contrató una paisajista solo para reacondicionar el frente con un fin estético y no en forma conjunta o integral con un objetivo terapéutico o sanador.

Respuestas de médicos y terapeutas

Si bien 5 de 8 médicos conocen el concepto de espacios sanadores o terapéuticos todos coinciden en que el espacio verde es beneficioso para el ser humano y necesario en estos hogares de ancianos por los siguientes motivos:

1. Salir de espacios cerrados, distintos a los que están la mayoría del tiempo. Esto predispone a la interacción con otros, surgen temas de qué hablar. Promueve la estimulación, la integración y la socialización.

2. Vincularse con el exterior da noción del paso del tiempo, el pasar de las estaciones y conecta con la naturaleza también rememoran su historia, su pasado.
3. Posibilita el renovar el oxígeno, exposición a la luz solar que brinda vitamina D.
4. Es contenedor e incluso resulta sedativo, cambiando el estado de ánimo: armonizan y serenan. Incluso es placentero y brinda confort a sus visitantes. Genera el disfrute al aire libre, es recreativo, inspirador y relajante.
5. En este grupo etario el 80% padece depresión y el aire libre reconforta. Es beneficioso incluso para quienes sufrieron stress postraumático físico y/o psíquico. Si bien se entiende que no mejora una enfermedad, sí se busca evitar la discapacidad a través de estímulos como la música, el color, o guías de nutrición. El elevado número de abuelos que padece Alzheimer hace pensar también en terapias alternativas preventivas de dichas enfermedades como pueden ser la musicoterapia o el contacto con jardines sanadores junto a una buena nutrición, la actividad física y mental y la inclusión social, en contraposición al confinamiento.
6. Los abuelos no ubicados en tiempo y espacio “demenciados” no harían un uso consciente del lugar pero sí los familiares y los trabajadores o terapeutas. Aunque está probado que el contacto con el espacio verde mejora parámetros físicos y psíquicos. Todos los médicos encuestados coinciden con la teoría de que estar en contacto con la naturaleza “hace bien” y aunque esto no quiera decir que una patología de base desaparecerá por el solo hecho de estar en contacto con el espacio verde, sí pueden resultar sanadores en cuanto a que mejoran parámetros fisiológicos (presión arterial, ritmo cardíaco). Según un médico psiquiatra el espacio verde sanador actúa como “coadyuvante” al tratamiento médico específico.
7. La mayoría de médicos encuestados coincide en el hecho de que estar en un espacio verde, ver flores es motivador, mantiene al abuelo activo, estimula la parte neurocognitiva. Estos espacios contribuyen a la salud mental, física y al equilibrio emocional, disminuyendo el stress y la ansiedad.
8. Una médica encuestada afirma que según la OMS se debe trabajar sobre un abordaje integral y está demostrado que los espacios verdes resultan terapéuticos y contribuyen al bienestar de las personas.
9. También resultan sanadores los espacios verdes para quienes sufrieron stress postraumático físico y/o psíquico.
10. Ejercita el estado de lucidez: mantiene a los abuelos despiertos, activos y ocupados. Las huertas o el trabajo en sus jardines pueden haber sido parte de su historia y esto los gratifica.

Respuestas de familiares de abuelos residentes

La totalidad de 10 familiares encuestados coincide en que un espacio verde en el hogar es necesario por diferentes motivos. Entre ellos la mayoría opina que el objetivo es el de propiciar un espacio al aire libre para tomar sol, ver flores, despejarse, renovar energía y fuerza y mejorar su estado de ánimo. Entre otros se destacan el brindar un espacio para caminar, contacto con el exterior y la naturaleza, contribuir a la pigmentación dérmica e incluso para aquellos abuelos que no salen del hogar lo necesitan por su salud física y mental. Los espacios del hogar para ellos más importantes son el parque, el living o sala de estar y para otros lo son el espacio y acondicionamiento del dormitorio o pasillos para su desplazamiento. Buscan que los espacios sean amplios, que haya luz natural, que sean cálidos y cómodos, fáciles para circular, y que sea un lugar de paz, renovación y encuentro.

Por lo general, los familiares buscan el jardín o espacio interior con vista al parque para sentarse junto a los abuelos. Ellos suelen acompañarlos en los momentos del almuerzo, dialogo o alguna actividad que se esté llevando a cabo.

Todos los familiares creen que el espacio verde es un estímulo positivo para los abuelos e incluso les gustaría que exista un jardín propicio para caminatas junto a su familiar, para respirar otro aire, para encontrar espacios de dialogo y privacidad, como distracción y para despejarse. Luego de la pandemia por Coronavirus sufrida en el mundo, el jardín o el parque se convirtió en el principal espacio de encuentro. Todo lo mencionado anteriormente resulta válido si las condiciones climáticas lo permiten, y si el abuelo o abuela se encuentra bien físicamente.

En el análisis de elementos del jardín propiamente dicho, la mayoría de los familiares buscan el color verde, la presencia de árboles y particularmente las flores para estar en contacto con los sentidos por el aroma, los colores e incluso el tacto. Otras características mencionadas como beneficiosas y que observan en el hogar son los sonidos de pájaros o de la copa de los árboles y el diseño de canteros, que el lugar este en armonía pero que a la vez contraste con la arquitectura del edificio, y que brinde paz.

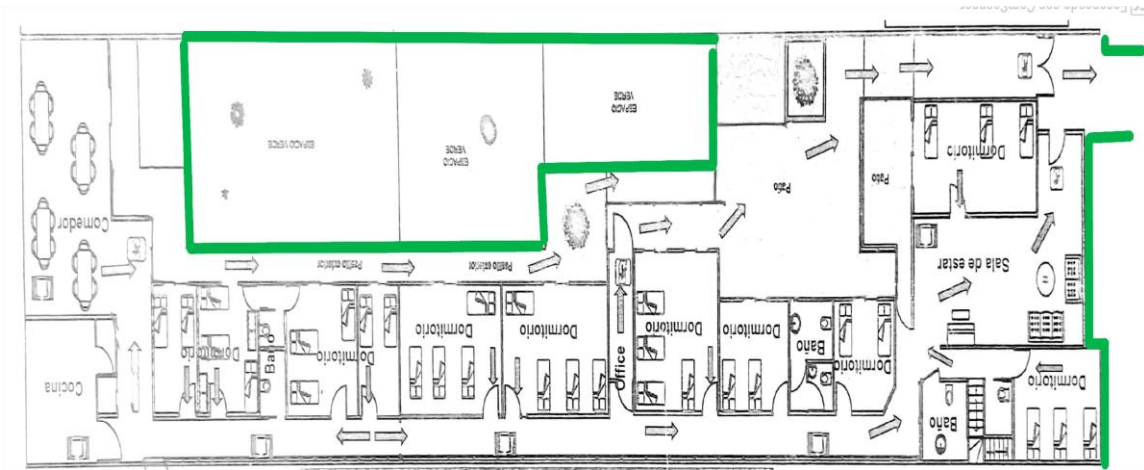
Consideraciones a tener en cuenta

A partir de las conclusiones y los resultados obtenidos se propondrá un diseño de jardín / espacio verde sanador en el hogar de abuelos “Club de Otoño”. Dicho espacio tendrá dos secciones, una en el frente cuyo objetivo será de jardín para la contemplación y otra un jardín en la parte trasera con vistas desde las habitaciones y SUM (espacio de usos múltiples). Dicho jardín podrá ser vivido desde adentro, y se dará la posibilidad de recorrerlo, propiciar lugares para el encuentro o actividades terapéuticas. Surgen así algunas necesidades específicas del lugar transmitidas por su director, médicos, abuelos y

asistentes. Se solicitó quitar algunas especies arbóreas de gran magnitud del jardín trasero que se encuentran apoyadas sobre medianera, provocando mucha sombra sobre el jardín impidiendo el ingreso de luz solar al jardín. También es necesario llevar adelante tareas de desmalezado, poda de limpieza, parquización y un reacondicionamiento en general, quitando especies vegetales que no son elegidas o se volvieron invasoras dejando a la vista un jardín con poco mantenimiento o sin un interés particular. Se busca un rearmado y definición de canteros que contengan especies llamativas, e incorporar especies aromáticas que si bien el objetivo deseado es el de ahuyentar insectos también servirán para estimular el sentido del olfato. No se desea incorporar sonido de agua en el lugar, ya sea por medio de una fuente o estanque ya que se entiende que esto implicaría un costo extra y mantenimiento posterior.

Además es imprescindible propiciar más lugares de encuentro al aire libre, generando diferentes dinámicas para sentarse motivando la interacción social o simplemente espacios de privacidad acompañados de otros abuelos o algún familiar. Deben aprovecharse mejor los lugares de sol y de sombra en los distintos momentos del día o las estaciones del año. Es necesario generar un interés o *“distracción positiva”* dentro del jardín a través de colores, formas, aromas, experiencias táctiles y sonoras. Por otro lado, desde el hall de entrada y el living comedor hay ventanales con una vista poco clara hacia el jardín frontal, es un espacio que los abuelos pueden contemplar pero no se les permite estar o recorrerlo. Dicho sector requiere un replanteo del diseño para que sea un jardín de contemplación aprovechando la vista hacia el exterior

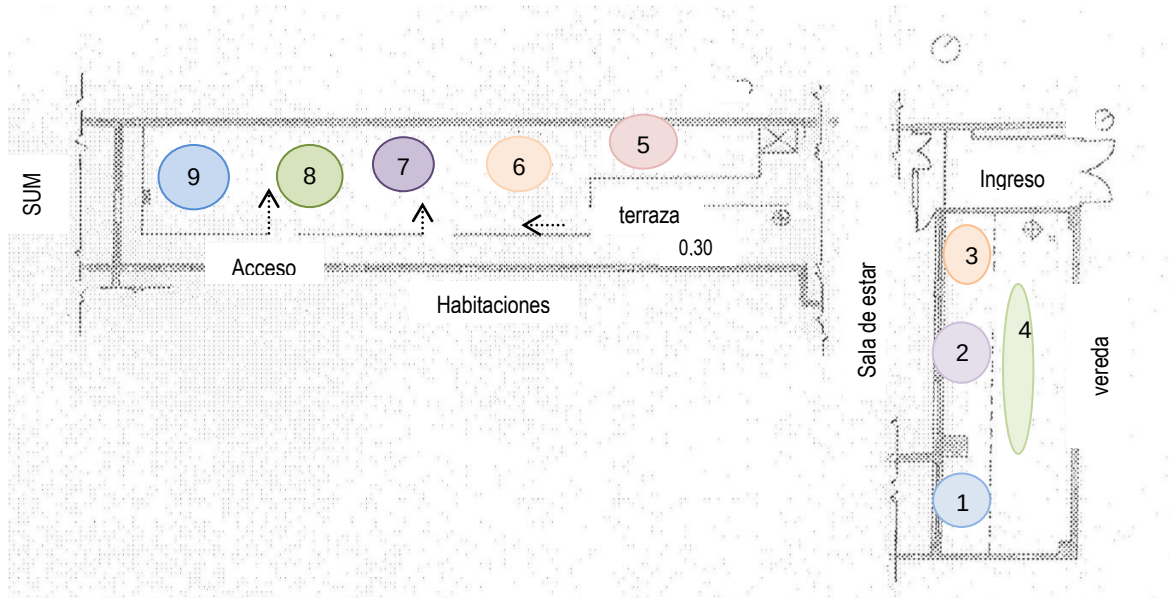
Espacio del proyecto



Plano N°1: Hogar Club de Otoño. Espacios a intervenir

Zonificación

Jardín delantero y jardín trasero



Plano N°2: Zonificación de espacios

- 1 Sector publicitario
- 2 Sector palmera
- 3 Jardín recibidor
- 4 Sector línea de frente
- 5 Cantero verde
- 6 Sector de introspección/
reflexión
- 7 Punto de interés
- 8 Espacio interactivo
- 9 SUM al aire libre

Propuesta de diseño

- 1- Zona que enmarca el cartel del hogar
- 2- Cantero con palmera como punto focal
- 3- Zona de color en acceso
- 4- Zona de vista a la vereda con repetición y movimiento



Plano N°3: Propuesta de jardín delantero

Propuesta de diseño



Plano N° 4: Propuesta de jardín trasero

- 5- Zona de ingreso con cantero curvo
- 6- Zona de sombra y contemplación
- 7- Zona para contemplar aves y de atractivo visual en primavera
- 8- Zona estimulante perfumes, colores y sonido de agua
- 9- Zona de rehabilitación y terapias

Memoria descriptiva

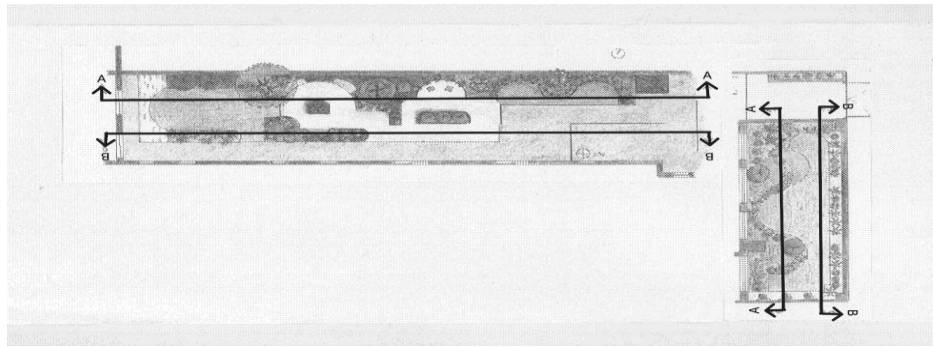
Si bien ambos jardines tendrán usos diferentes, en esta propuesta se busca mostrar cierta unidad de criterios utilizando líneas orgánicas y repetición de especies para que se pueda leer el diseño en su conjunto. El jardín de adelante está diseñado para mantenerse ordenado y prolijo la mayor parte del año ya que está expuesto a la constante observación de sus residentes, visitantes y vecinos. Se tuvo en cuenta las visuales desde la calle, el ingreso y el interior del hogar. Se eligieron especies arbustivas de porte bajo para no tapar vistas desde el interior como puede verse en la figura nº4 de cortes.

Es un jardín de contemplación para observar desde los ventanales o el ingreso. Se incluyeron especies arbustivas y herbáceas llamativas por sus colores. Son especies perennes que se mantendrán verdes en las diferentes estaciones. Se presentan colores cálidos que contrastan con colores más fríos: los violáceos de las salvias y agapantos con el amarillo y naranja de las clivias y los dietes. Las stipas y dietes en la línea de frente se disponen a repetición aportando movimiento a la composición junto con las líneas curvas que forman la plantación lineal de los agapantos. Se incorporaron también especies que aportan colores neutros a la composición como el follaje gris de las cinerarias y las flores blancas del jazmín.

El jardín de atrás es para uso de abuelos y abuelas residentes, trabajadores y sus visitantes. Es un jardín donde predomina la forma lineal por su longitud (figura nº9). Entonces se propusieron diferentes sectores y canteros delimitados por líneas orgánicas. Se accede desde los laterales o desde ventanales que miran hacia el jardín. Las especies cercanas a los ingresos son bajas para no tatar las visuales y permitir una vista general del jardín. Los lugares de sentado están enmarcados por especies vegetales que contienen el espacio. Hay diferentes opciones de uso: un sector de césped para realizar actividades en conjunto al aire libre, como ejercicios, clases grupales o conciertos al aire libre (figura nº8). Otro sector es más bien dinámico ya que cuenta con un lugar de sentado que estimulan los sentidos por el color de las especies elegidas y el sonido de la fuente de agua. Desde allí se puede tener una vista de todo el jardín. En el lado opuesto existe otro lugar de sentado cerca de árboles que dan sombra y además cuenta con un cantero central elevado con especies aromáticas que estimulan el sentido del olfato (figura nº 10). Finalmente, hay un sector ubicado cerca del ingreso al edificio central para aquel que no desee recorrer el jardín en su totalidad y se sienta más seguro del espacio. Constituye un lugar más íntimo y pequeño destinado a la introspección y reflexión. Allí, se puede estar acompañado de una persona o en soledad. Es un espacio con un contorno de especies vegetales arbustivas que no interfieren con la movilidad y comodidad de los usuarios pero sí lo enmarcan.

Se eligieron dos especies arbóreas como punto focal: en el centro una *Magnolia liliflora* Desr. , y en un extremo un *Acer palmatum* subsp. *amoenum* (Carriere) H. Hara los que brindaran sombra e interés por sus color y forma en diferentes momentos del año.

Plano de referencia Cortes



Plano N°5 : Plano de cortes

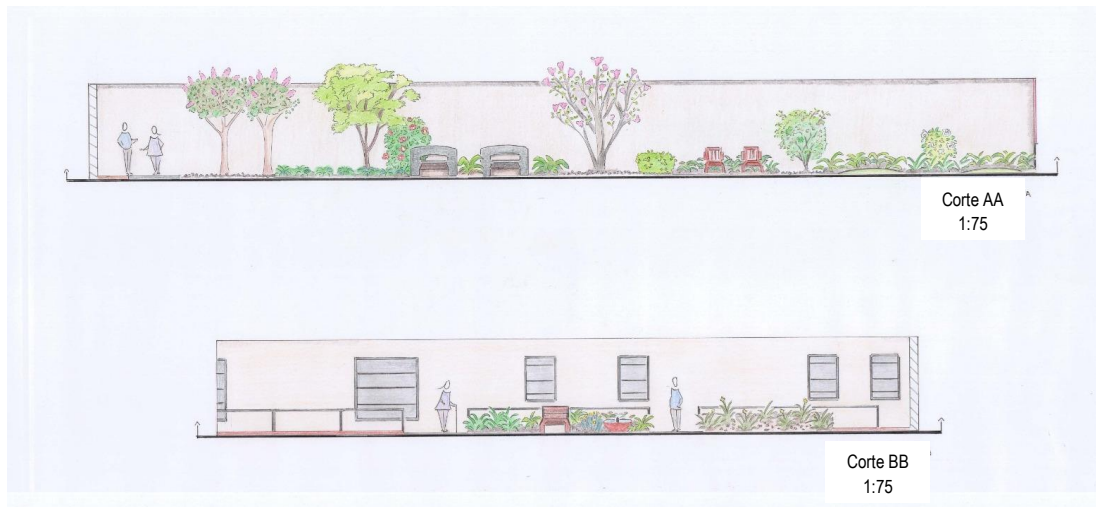


Figura n° 3: Cortes jardín de atrás



Figura n° 4: Cortes jardín de adelante

Las 4 estaciones

PRIMAVERA



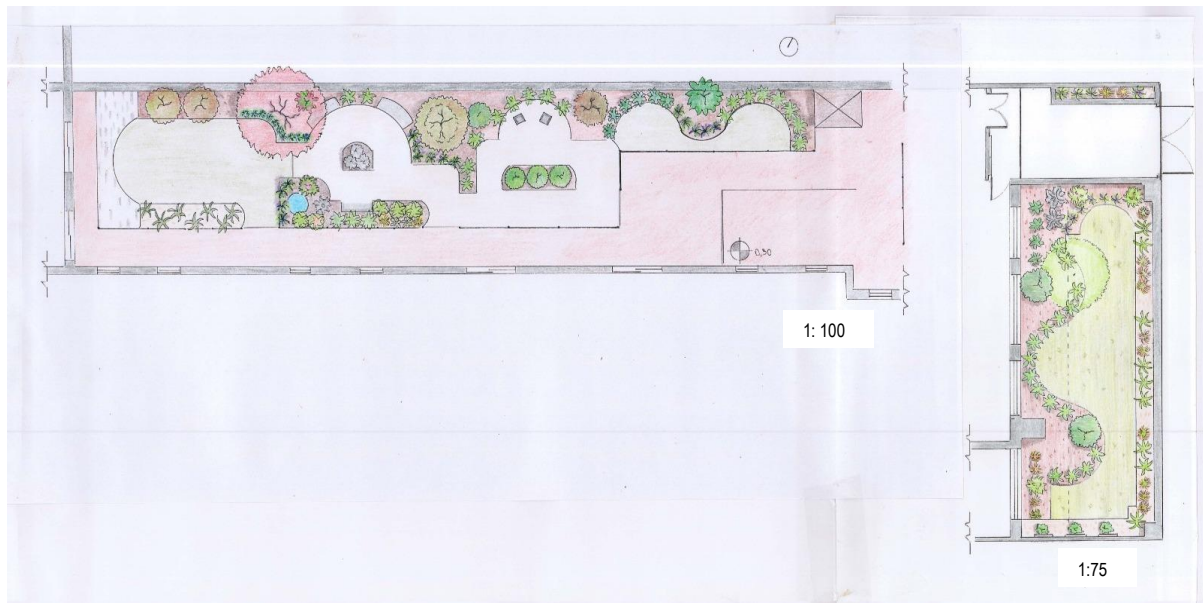
Plano N° 6 : Plantación primavera

VERANO



Plano N° 7: Plantación verano

OTOÑO



Plano N° 8 : Plantación otoño

INVIERNO



Plano N° 9 : Plantación invierno

Espacios a intervenir



Figura nº 5 y Figura nº 6: “Club de Otoño”. Jardín de frente actual



Figura nº 7: Jardín trasero actual



Figura nº 8: Espacio de uso. Ilustración de Vanina Proserpi



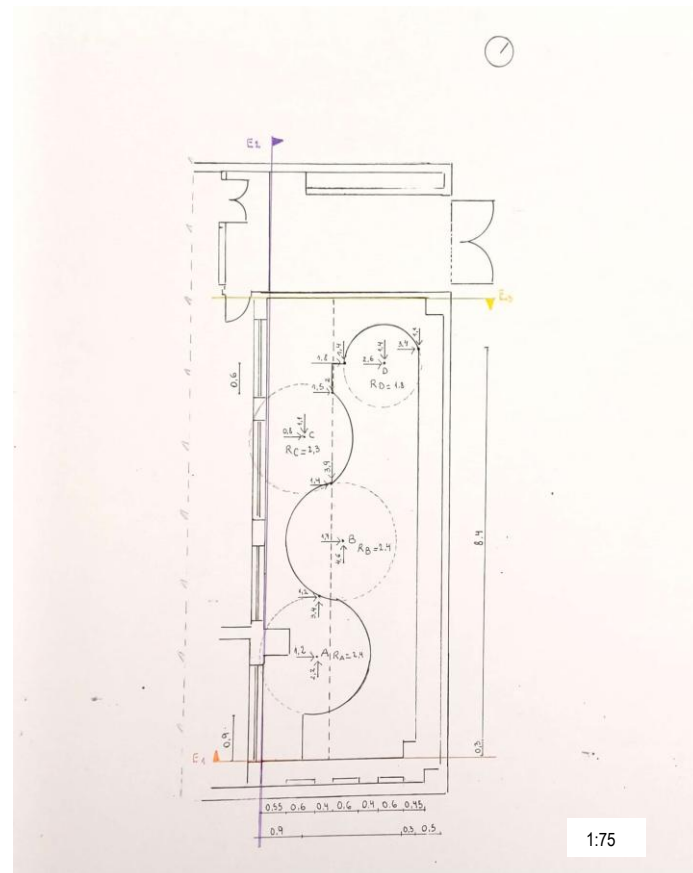
Figura nº 9: Jardín trasero actual



Figura nº 10: Asiento y canteros. Dibujo de Vanina Proserpi

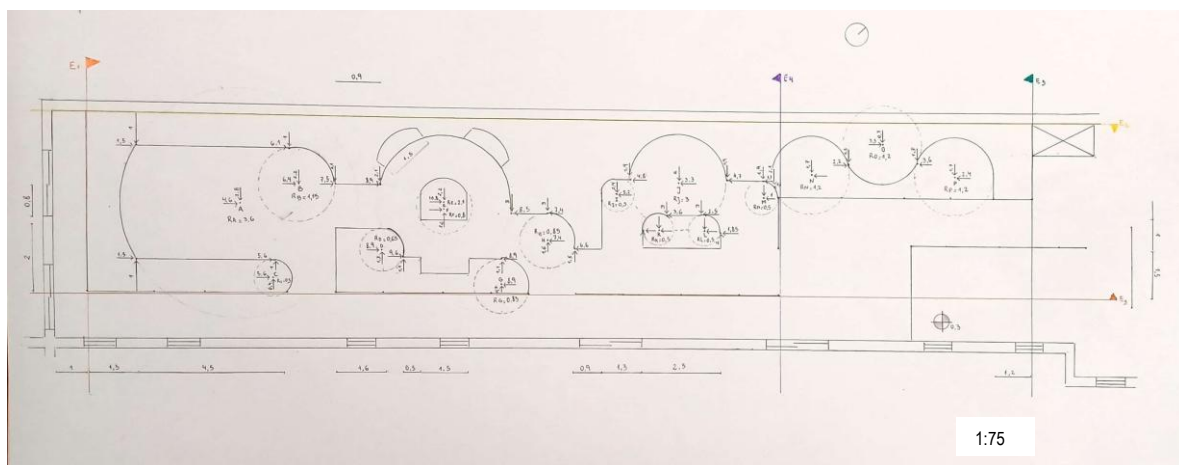
Configuración de Jardines

Jardín delantero



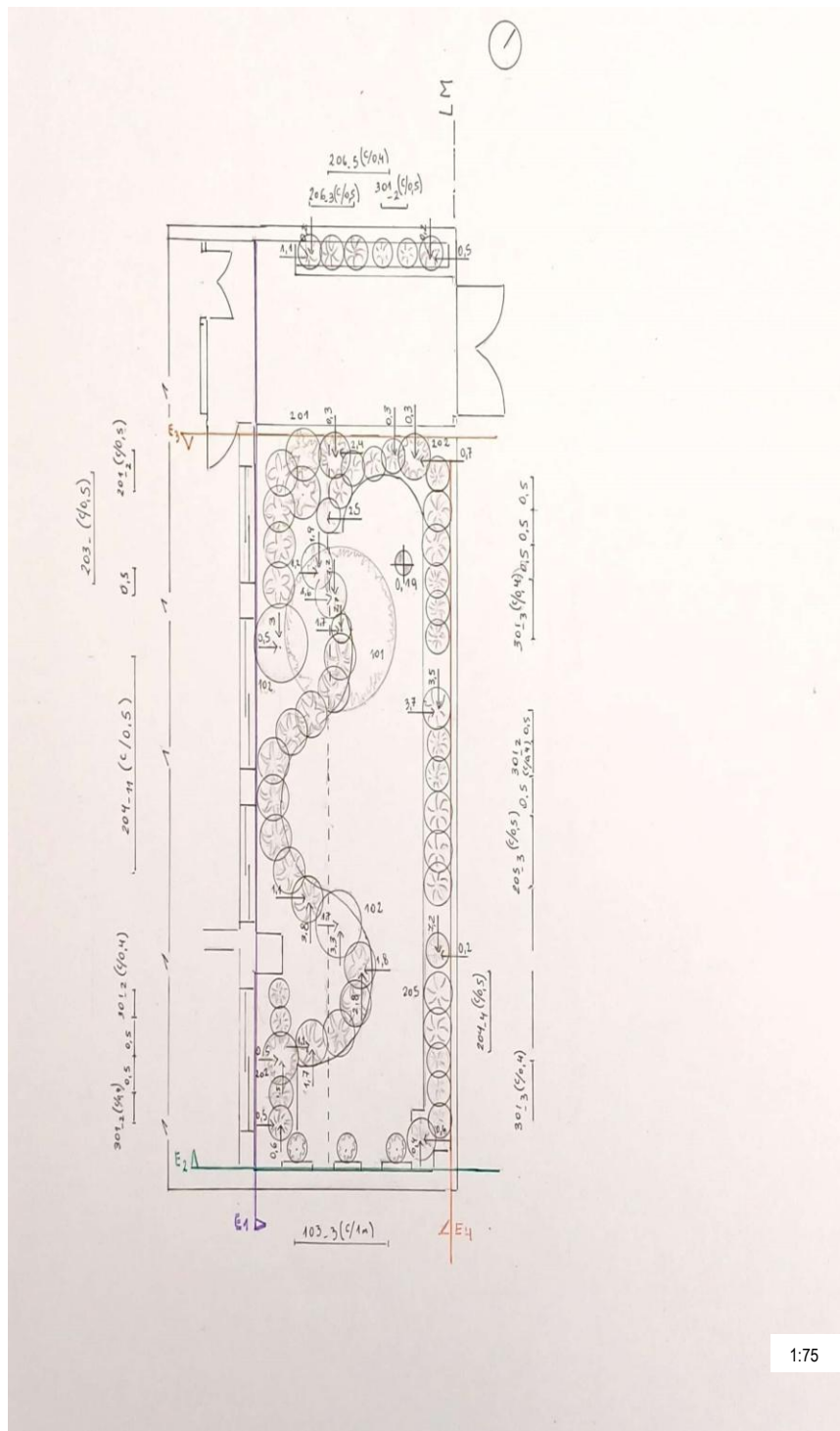
Plano N° 10 : Configuración Jardín delantero

Jardín trasero



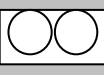
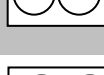
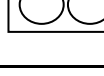
Plano N° 11: Configuración Jardín trasero

Plano de plantación Jardín delantero

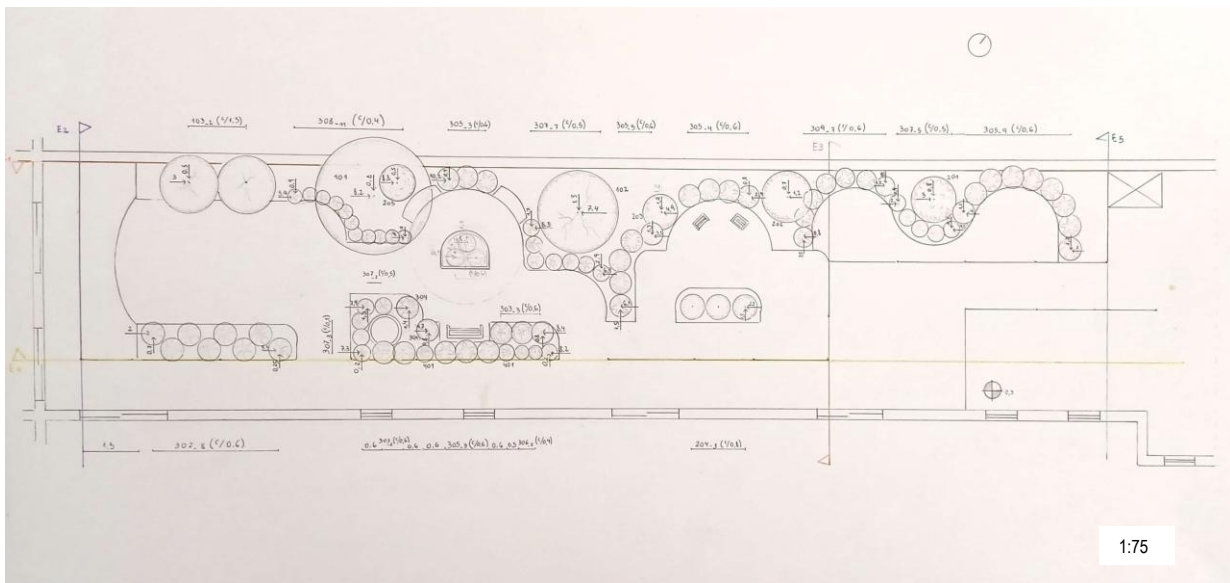


Plano N° 12: Plantación Jardín delantero

Planilla de plantación- Jardín de adelante

CÓDIGO	GRAFISMO	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE COMUN	CANTIDAD	PLANTACIÓN
101		<i>Washingtonia robusta</i> H. Wendl.	Washingtonia	1	
102		<i>Pittosporum tobira</i> Wheleeri	Azarero enano	2	
103		<i>Trachelospermum jasminoides</i> (Lindl.) Lem.	Jazmín de leche	3	
201		<i>Jacobaea maritima</i> (L.) Pels. & Majden subsp. <i>maritima</i>	Senecio	2	
202		<i>Salvia farinacea</i> Benth.	Salvia	3	
203		<i>Clivia miniata</i> (Lindl.) Bosse	Clivia	4	
204		<i>Agapanthus africanus</i> (L.) Hoffmanns.	Agapanto	16	
205		<i>Dietes bicolor</i> (Steud. ex Buchen.) Sweet ex Klatt	Dietes	9	
206		<i>Liriope muscari</i> (Decne.) L.H. Bailey	Liriope	6	
301		<i>Nassella tenuissima</i> (Trin.) Barkworth	Stipa	14	

Plano de plantación Jardín trasero



Plano N° 13: Plantación Jardín trasero

Planilla de plantación- Jardín de atrás-

CÓDIGO	GRAFISMO	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE COMUN	CANTIDAD	PLANTACION
101		<i>Acer palmatum</i> subsp. <i>amoenum</i> (Carriere) H. Hara	Arce japonés	1	
102		<i>Magnolia liliflora</i> Desr.	Magnolia tulipán	1	
103		<i>Lagerstroemia indica</i> L.	Crespón	2	
201		<i>Gardenia jasminoides</i> J. Ellis	Jazmín del cabo	1	
202		<i>Abelia x grandiflora</i>	Abelia	1	
203		<i>Pittosporum tobira</i> Wheeleri	Azarero enano	1	
204		<i>Buxus sempervirens</i> L.	Boj común	3	
205		<i>Camellia japonica</i> L.	Camelia	1	
206		<i>Lavandula angustifolia</i> Mill.	Lavanda	3	
301		<i>Santolina chamaecyparissus</i> L.	Santolina	1	
302		<i>Dietes bicolor</i> (Steud. ex Buchen.) Sweet ex Klatt	Dietes	8	
303		<i>Hemerocallis lilioasphodelus</i> var. <i>fulva</i> L.	Lirio de día	5	
304		<i>Salvia farinacea</i> Benth.	Salvia	1	
305		<i>Agapanthus africanus</i> (L.) Hoffmans	Agapanto	24	
306		<i>Echinacea purpurea</i> (L.) Moench	Echinacea	2	
307		<i>Liriope muscari</i> (Decne.) L.H. Bailey	Liriope	15	
308		<i>Ophiopogon japonicus</i> (Thunb.) Ker Gawl.	Pasto inglés	11	
309		<i>Clivia miniata</i> (Lindl.) Bosse	Clivia	7	
401		<i>Nassella tenuissima</i> (Trin.) Barkworth	Stipa	3	

Conclusión

Es concluyente la idea del trabajo integrado entre el paisajista o técnico paisajista diseñando un jardín o espacio verde junto a miembros de la comunidad que habitaran dicho lugar; como abuelos y abuelas, familiares, trabajadores, médicos, gerontólogos, psicólogos y psiquiatras, y directores. Se debe tener en cuenta cual es la población residente y sus necesidades y propiciar una idea de cuidado para todos. El concepto de interdisciplinaridad es el eje de un diseño para que pueda cumplir con los objetivos para el que fue pensado. En este caso el rol de este jardín fue el de brindar un espacio terapéutico y a su vez sanador para un grupo etario a veces olvidado. Este jardín dará la oportunidad a los abuelos a mejorar su estado de ánimo y será estimulante desde el rol pasivo para la contemplación hasta un rol más activo para todo aquel que desee vivenciarlo.

Fue sumamente revelador llevar adelante encuestas a diferentes grupos de personas involucradas en este proceso de diseño ya que brindaron información acerca de las necesidades, preferencias y diferentes visiones que tenían del jardín. Incluso desde una perspectiva más amplia, un jardín diseñado con un objetivo terapéutico implica para el hogar de abuelos un gran valor simbólico creando una imagen positiva para la institución. Es oportuno aclarar que para resultados de investigación más concluyentes debería incrementarse la cantidad de personas encuestadas. Además, se comprobó que para diseñar este tipo de jardines es necesario propiciar diferentes escenarios y espacios multi sensoriales pero a su vez que sean espacios controlados y que brinden seguridad a los abuelos y a sus cuidadores.

Considero este trabajo como un punto de partida para nuevos aportes orientados a jardines de uso terapéutico o sanador y también será interesante el obtener registro de las experiencias de los usuarios de este jardín una vez llevado adelante el proyecto in situ.

Referencias

- Briones M. (2010). *Jardines terapéuticos. Healing Gardens*. En <https://jardinesconalma.com/2010/11/jardines-terapeuticos-healing-gardens>
- Carpman J. y Grant M. (1993). *Design that cares. Planning Health Facilities for Patients and Visitors*. Jossey-Bass
- Cooper Marcus C. (2000) '*Gardens and Health*' IADH -International academy for Design and Health. <https://www.brikbase.org/sites/default/files/Clare-Cooper-Marcus-WCDH2000.pdf>
- Cooper Marcus C. y Barnes M. (1999). '*Healing Gardens: Therapeutic benefits and Design Recommendations*'. New York. John Wiley & Sons
- Cooper Marcus C. & Sachs N. A. (2013). *Therapeutic Landscapes: An evidence-Based Approach to Designing Healing Gardens and Restorative Outdoor Spaces*. Wiley
- Evans, G. W. & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology*, Vol. I. New York: Wiley
- [En chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/environmentalstress/pdfs/environstress.pdf](https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/environmentalstress/pdfs/environstress.pdf)
- Héller, E. (2021). *La psicología del color*. GG
- Hillier, M. (2008). *El color en el jardín*. Blume
- Jewell J. (2017,). *Cultivating Place: Conversations on Natural History and the Human Impulse to Garden. Cultivating Place: The healing Power of Gardens, with author and gardener Clare Cooper Marcus*. <https://www.mynspr.org/show/cultivating-place-conversations-on-natural-history-and-the-human-impulse-to-garden/2018-02-15/best-of-cultivating-place-the-healing-power-of-gardens-with-author-and-gardener-clare-cooper-marcus>
- Kaplan, R. y Kaplan, S. (1989). *La experiencia de la naturaleza: Una perspectiva psicológica*. Cambridge University Press.
- Llanos Cruz, R. G. (2017). *La teoría de jardines terapéuticos aplicados al Diseño del centro de rehabilitación para el adulto mayor en Poroto, Trujillo 2017*. Universidad Privada del Norte, Perú (2020) En <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/2427528>

Monza L. (2022,). *La Biofilia y los Jardines Terapéuticos. Recomendaciones de diseño*.
<https://aadaih.org.ar/anuario/2022/08/03/la-biofilia-y-los-jardines-terapeuticos/>

Mulé, C. (2015). *Jardines terapéuticos*. Consensus 20 Unife.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/412>

Stigsdotter U. y Grahn P. (2002). *What makes a garden a Healing Garden?. Journal of Therapeutic Horticulture* (p.60-69)
https://www.researchgate.net/publication/234072230_What_Makes_a_Garden_a_Healing_Garden Ulrich R. S. (1979). *Visual landscapes and psychological well-being*. Landscape research (Vol.4) En <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01426397908705892>

Ulrich R. S. et al.,(1991) Chapter 3 *The environment's impact on stress*, Recuperado de
https://www.researchgate.net/profile/Roger-Ulrich-2/publication/291177936_The_environment's_impact_on_stress/links/56b37aa908ae636a540d1079/The-environments-impact-on-stress.pdf

Truffa, Luciana (2021). *Jardines Sanadores: La naturaleza como infraestructura terapéutica hospitalaria*. En <https://www.archdaily.cl/cl/966387/jardines-sanadores-la-naturaleza-como-infraestructura-terapeutica-hospitalaria>

Apéndice A. Encuesta a abuelos y abuelas

Fecha: _____ Lugar: _____

1. ¿Cuál es su espacio favorito dentro del hogar?
2. ¿Considera importante el hecho de que haya un espacio verde en el hogar?

Si- NO
3. ¿Qué colores le gusta ver en jardín?
4. ¿Hay algún aspecto de este jardín que quisiera destacar?
5. ¿Hay alguna especie vegetal en este jardín que le guste contemplar?
6. ¿Hay alguna especie vegetal de su preferencia que no esté en este jardín?
7. ¿Tiene posibilidades de recorrer este jardín, vivenciarlo o es solo un espacio de contemplación?
8. Indique según su preferencia ¿qué función cumple este jardín?
 - Relajación
 - Comunicación con otros
 - Interacción con el ambiente
 - Meditación
 - Contemplación
9. ¿Tiene posibilidades de contemplar el jardín a través de la ventana? Si su respuesta es sí, ¿Esto le causa algún sentimiento?
10. ¿Recorre habitualmente el jardín? SI- NO ¿Por qué?
11. En el jardín existente, ¿Encuentra espacios de privacidad o para el contacto social?
12. ¿Identifica algún sonido del jardín que sea de su agrado?
13. Si tuviera la posibilidad, ¿Le gustaría pasar más tiempo en el jardín? SI- NO ¿Por qué?

Apéndice B. Encuesta a personal jerárquico (dueños/as, director/a)

Fecha: _____ Lugar: _____

1. ¿Existe un espacio/ espacios verde/s en el 'hogar'? SI- NO ¿Cuáles?
2. ¿Cuán importante es para usted que haya un jardín dentro del hogar? ¿Por qué?
3. ¿Qué características cree que debe tener este espacio verde en el hogar? (colores, canteros, macetas, especies arbóreas, sombra, etc.)
4. ¿Cuál es el rol que cree usted cumple este jardín durante el periodo de estancia de los/las abuelos/as?

A. Pasivo:

- a. Para la observación
- b. Para la contemplación
- c. Para la meditación

B. Activo: interacción con especies vegetales, recorrido, contacto y manipulación de hierbas, frutos, semillas, lugar de ejercitación o realización de alguna terapia.

C. Ambas opciones

D. Otras: _____

5. ¿Cree que el contacto con las especies vegetales es beneficioso para sus residentes? ¿Por qué?
6. ¿Posee en el hogar un jardinero o paisajista a cargo de estos espacios verdes?
7. Si estuviera a su alcance, ¿Haría algún cambio en el jardín?
 - a. Si, cual/ cuáles: _____
 - b. No _____

8. ¿Cree que el hecho de tener un espacio verde influye a que tanto abuelos/as y sus familiares elijan este hogar?
9. ¿Es utilizado el espacio verde como lugar d encuentro entre los/as abuelos/as y sus familiares?
10. ¿Hay sectores diferenciados para tal fin?

Apéndice C. Encuesta a personal médico o terapeutas

Fecha: _____ Lugar: _____

1. ¿Considera que el jardín es un espacio necesario para el bienestar de los/ las abuelos/as?
2. ¿Conoce los espacios verdes terapéuticos o sanadores?
3. ¿Cree que un jardín diseñado con fines sanadores o terapéuticos influye en las respuestas reconfortantes del ser humano?
4. ¿Cree que el contacto con un espacio verde diseñado con un objetivo terapéutico, incide de alguna manera sobre la salud mental y física de los abuelos?
5. En la actualidad, ¿Trabaja con pacientes que mejorarían su estado anímico si estuvieran en contacto con un espacio verde diseñado para ese fin?
6. ¿Propone actividades o encuentros con pacientes que se realicen en el jardín? Si su respuesta es sí ¿cuáles son?
7. ¿Considera que es necesario este tipo de actividades? ¿Por qué?
8. ¿Cree que el contacto de los abuelos con el jardín influyen en su equilibrio emocional?
9. ¿Considera a un jardín sanador/ terapéutico como estímulo positivo para sus pacientes?
10. Desde su experiencia ¿Cree que diseñar un jardín terapéutico contribuye a disminuir los niveles de stress o ansiedad en pacientes? ¿Por qué?

Apéndice D. Encuesta a familiares

Fecha: _____ Lugar: _____

1. Al momento de elegir un lugar para la estadía de su familiar ¿Qué espacios del hogar considera importantes?
2. ¿Cree que el hogar debe contar con un jardín o espacio verde?
3. Durante su visita, ¿Qué espacio del hogar elije para el encuentro con su familiar? ¿Por qué?
4. ¿Es el jardín o espacio verde un lugar de encuentro con su familiar? Si-No ¿Por qué?
5. ¿Cree que el jardín es un espacio que puede ofrecer bienestar o un estímulo positivo para la salud mental, física y espiritual de su familiar? ¿Por qué?
6. ¿Cuáles de estos elementos considera importantes tener en cuenta dentro de un jardín? Marque las opciones que considere:
 - A. Elección de colores (de especies vegetales, construcciones, muros, material constructivo como pérgolas, bancos, etc.)
 - B. Sonidos (especies arbóreas, pájaros)
 - C. Arboles
 - D. Sonidos de agua: fuentes, estanques
 - E. Variedad de especies vegetales
 - F. Aroma de las flores, hierbas
 - G. Diseño de canteros