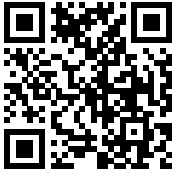


4. La tierra que nos sostiene: La huerta como espacio de encuentro e integración



CONSTANZA SABOGAL LAGOMARSINO*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.432.04>

Resumen

Uno de los objetivos de este artículo es considerar la importancia de la terapia hortícola desde lo concreto, desde las experiencias realizadas, para demostrar las posibilidades de acción que tiene para el beneficio en las comunidades, teniendo como base la inclusión social. Mi relato se sitúa en la ciudad de Buenos Aires, Argentina, en el periodo de 2016 a 2026. En un primer momento abordaré mi experiencia en la Fundación Casa Angelman, centro de referencia que trabaja con familias de niños con síndrome de Angelman¹ y diagnósticos similares, en alianza con la Foundation for Angelman Syndrome Therapeutics (FAST). Compartiré resultados de un taller de reconexión con la naturaleza, en el que apliqué la Terapia Hortícola.

Posteriormente referiré a la formación de otro programa para diferentes poblaciones: adultos mayores, personas con discapacidad y abierto a toda la comunidad, donde se desarrolla una huerta como espacio productivo, pero también como un espacio social de desarrollo personal para cualquier persona, sin importar su condición. Diseñamos e implementamos esta huer-

* Terapeuta Hortícola. Capacitadora en Huertas del programa ProHuerta del Instituto Nacional de Tecnología Argentina. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5680-4905> ; correo electrónico: constanzasabogal1@gmail.com

¹ Fundación Casa Angelman. (s/f). Centro de atención integral para personas con síndrome de Angelman. <https://www.casaangelman.org>

ta en Puerto Libre², que es un centro Municipal dentro de un predio en la localidad de Martínez, donde se promueve el envejecimiento activo y saludable para personas mayores de 60 años. Por último, abordaré la experiencia realizada, en la Huerta del Vivero Municipal, de San Isidro. En este participaron diferentes colectivos y alumnos de la Institución Fátima³ centro terapéutico para personas con sordoceguera y discapacidad múltiple sensorial. Todos los casos relatados, si bien no estuvieron exentos de algunos obstáculos, la Terapia Hortícola y el contacto con la tierra hicieron posible beneficios que van desde lo cognitivo, psicológico, físico hasta lo social. Y un punto no menor es la recuperación de espacios a veces inutilizados o yermos transformándolos en verdaderos jardines y huertos llenos de vida.

Palabras claves: *terapia hortícola, inclusión, discapacidad, beneficios.*

El despertar de la inspiración: teorías y modelos

La razón que me llevó por este camino viene desde mi adolescencia. Viví un caso familiar que despertó en mí la iniciativa y la solidaridad para apoyar y enfrentar situaciones que ayudasen a mejorar la calidad de vida de personas con impedimentos, ya fueran neurológicos o físicos, y que en muchos casos, además de colaborar, se podía ver una determinada recuperación.

Por otra parte, la historia de Helen Keller, quien se convirtió en la primera persona sordociega en obtener una licenciatura universitaria y que dejó un gran legado para las personas con discapacidad, fue una gran inspiración y su extraordinaria vida tuvo en mí un gran impacto. Su recorrido revela cómo la resiliencia —esa fuerza que se cultiva al atravesar desafíos— puede fortalecer el alma y moldear un carácter capaz de trascender límites. “El carácter no puede desarrollarse con facilidad y en silencio. Sólo a través de la experiencia de la prueba y el sufrimiento se puede fortalecer el alma” (Keller, 2000).

² Municipalidad de San Isidro. (s/f). Puerto Libre: Programa para adultos mayores. <https://www.sanisidro.gob.ar/puertolibre>

³ Institución Fátima. Centro educativo terapéutico y escuela especial para personas con sordoceguera y discapacidad múltiple. <https://www.institucion-fatima.org.ar>

Por ello, a través de los años, estuve involucrada en distintos proyectos de apoyo a personas con distintas discapacidades que fueron disparadores para posteriormente adentrarme en el mundo de la terapia hortícola y descubrir sus bondades y beneficios, especialmente como recurso activo para las personas con determinadas discapacidades.

Es decir, la semilla en mí estaba en espera, quedó latente hasta su nuevo despertar y es así que ingresé en la Asociación Argentina de Terapia Hortícola⁴ graduándome así como terapeuta en este campo, teniendo en mente que

la terapia hortícola es una disciplina que se utiliza en programas de terapia y rehabilitación profesionalmente dirigidos por terapeutas hortícolas, con el objetivo de desarrollar o recuperar la autonomía personal, integrando el aprendizaje de habilidades básicas, mejorando el funcionamiento físico y cognitivo, abordando habilidades sociales, incorporando hábitos de vida saludables, etc., en un entorno al aire libre para lograr el bienestar físico y mental. (Herrero, 2017)

Si bien la Terapia Hortícola no es desconocida completamente en el país, no se valoran adecuadamente los beneficios a nivel individual y grupal que promueve en el ámbito urbano, por lo cual el camino ha tenido sus retos, sobre todo en la implementación de los programas. De esta manera debíamos explicar a las instituciones o entidades gubernamentales, a las que recurriamos para poner en marcha nuestros proyectos —a veces desde la raíz misma del concepto terapéutico— lo significativo que era para la comunidad un proyecto de esta envergadura. Muchas veces, aunque las propuestas resultaban convincentes, se escatimaban los recursos y, por lo tanto, había que perseverar en la convicción de que estas propuestas eran necesarias y sumaban un gran aporte.

Así, de puerta en puerta, se lograron los primeros espacios que hoy en día reúne gran cantidad de participantes, como veremos más adelante, y que son de gran provecho para la comunidad en donde cada uno de ellos encuentra un lugar seguro, inclusivo, diverso y uno puede colaborar con la recuperación del individuo o grupo social para el mejoramiento de su calidad de vida.

⁴ Asociación Argentina de Terapia Hortícola. <https://www.essapp.coop/asociacion-argentina-de-terapia-horticola/sede-asociacion-argentina-de-terapia-horticola>

Es frecuente ver cómo esta transformación desde diferentes aspectos tanto emocionales como de comportamientos sucede durante las labores de jardinería y huerta. Teresa Hazen (s/f) considera que la terapia hortícola puede aumentar la autoestima y la confianza en personas con discapacidad intelectual.

Con la interacción, la observación de los ciclos naturales; la siembra y la espera; el crecimiento y el asombro, la cosecha y el logro, es notable ver un mejoramiento en el estado de ánimo. Asimismo en la reducción de estrés y en mejoras de la motricidad fina de los participantes. Estas son algunas de las muchas situaciones que suceden constantemente.

Así, por ejemplo, en la Teoría de la Recuperación de estrés, de Roger Ulrich, pionero del diseño de atención médica basado en evidencias y uno de los investigadores más citados a nivel internacional, mostró científicamente que la exposición visual a la naturaleza favorece la recuperación del estrés, tanto en lo psicológico como en lo fisiológico y sugiere que la exposición a la naturaleza puede reducir los síntomas de estrés y ansiedad, al proporcionar un entorno calmante y restaurador (Ulrich et al., 1984). Es así como empezamos a ver efectos específicos y concretos de cómo la terapia hortícola deja de ser algo teórico o sueño idílico, para convertirse en un instrumento y herramienta de fácil acceso a grandes resultados.

Un hogar de amor y aprendizaje en Casa Angelman

Durante el periodo 2016-2020, me uní a la ONG Casa Angelman, centro de referencia para países de habla hispana, que trabaja con familias y chicos con síndrome Angelman y de diagnóstico similar, para dar respuesta a sus desafíos. También se dedica a la investigación de dicho síndrome. Actualmente, conforma una alianza con FAST fundación en EUA que lidera la terapéutica del síndrome de Angelman.

Actualmente con el programa PIT capacita a las familias en intervenciones tempranas. El síndrome de Angelman tiene las siguientes características:

1. *Retraso en el desarrollo*: los niños con este síndrome suelen presentar un retraso significativo en el desarrollo físico y mental.

2. *Problemas de movimiento*: la ataxia (pérdida de coordinación y equilibrio) y los temblores de las extremidades son comunes.
3. *Dificultades en el habla*: muchas personas con síndrome de Angelman tienen dificultades para hablar o no desarrollan el habla en absoluto.
4. *Conducta característica*: los afectados suelen tener una sonrisa constante, carcajadas frecuentes y una personalidad muy feliz y excitable.
5. *Microcefalia*: la circunferencia de la cabeza es más pequeña de lo normal.
6. *Crisis convulsivas*: las convulsiones son comunes en personas con este síndrome.
7. El síndrome de Angelman es causado por una alteración genética en el cromosoma 15.

Propuse entonces, sumar el Taller de Tierra, un taller específico para aplicar la Terapia Hortícola y así colaborar con el mejoramiento del bienestar de todos los integrantes.

Para ello, tuve presente lo que J. F. Ballester Olmos (1994) dice sobre las actividades jardineras, a saber, que se pueden programar con el objetivo de minimizar las barreras, impedimentos o dificultades que pudieran encontrar las personas en su práctica.

Figura 1. En otoño, sintiendo el ruido que hacen las hojas



Convoqué para ello, a quien me acompañó por varios años, Manuela Menéndez, terapeuta ocupacional y terapeuta hortícola, para llevar a cabo una huerta, en la cual pudieran los niños y adolescentes experimentar una conexión más cercana con la naturaleza e incentivar el amor y el respeto a las plantas e insectos; los cambios de estaciones y diferentes climas, ya que todo colaboraba para su desarrollo y mayor vivencia, dadas las características de su condición.

Durante las actividades, tanto el proceso como los resultados finales fueron valiosos y se pudo ver cambios positivos en los chicos. Un ejemplo claro fue el mejoramiento emocional y la relación e interacción social, ya que a través del trabajo en la huerta y jardín pudieron mejorar la relación con el otro y, a su vez, se notó una disminución de su nivel de estrés y de irritación. Es importante destacar cómo el aprendizaje fue trasladándose al interior de cada uno, y produjo efectos benéficos en sus comportamientos y empatía con sus pares y todo ser vivo.

Un caso fue el de una joven de 28 años, quien tenía mucha aprehensión al tocar la tierra, y al encontrar algún insecto mostraba su desagrado. Fuimos respetando sus tiempos y poco a poco y en cada encuentro intentábamos diferentes dinámicas para que ella pudiera amigarse con la situación. Mientras el tiempo transcurría, se fue dando cuenta de que al meter sus manos en la tierra no se ensuciaba, que la tierra era limpia y no era polvo, que olía bien, a fresco, y que también le producía una sensación de bienestar brindándole calor. Comprobó que si encontraba alguna lombriz o insecto no le hacía daño a ella y que podía optar y respetar su vida sin miedo y con libertad.

Así fue como ella pudo acercarse a la huerta, ejecutar tareas y, en vez de sentir temor o responder con algún gesto de arrebato hacia algún insecto, simplemente reaccionaba con tranquilidad y empatía; sin embargo, este proceso fue lento, con transiciones de avance, pero también momentos de retroceso que culminaron más o menos al año de trabajo constante y optimista. Es un proceso que invita a la paciencia y constancia para lograr resultados.

Figura 2. *Descubriendo insectos en la tierra*

Técnicas y estrategias de intervención

Se utilizaron estrategias específicas para ellos como la pictografía⁵ que ayuda a la comprensión de algunos conocimientos y colabora con las vivencias que ocurren en un espacio natural al aire libre y es una herramienta que aprovecha las capacidades de tipo visoespacial y permite procesar mejor la información. “La utilización de pictogramas en terapia puede mejorar la expresión emocional y la regulación de emociones en personas con discapacidad intelectual” (López, 2017).

Es decir, con ilustraciones simples se puede entender o comunicar alguna acción, idea, etc., para favorecer la comprensión y la autonomía. De esta manera, colocábamos diferentes imágenes, por ejemplo, para mostrarles la agenda del día en el taller; o para asociar los materiales a utilizar. Por ejemplo, se disponía sobre una pizarra, una imagen impresa de una herramienta, más la acción de utilización de la misma y su objetivo en orden lógico. Todo esto se corroboraba luego con la dinámica en la práctica.

⁵ El uso de pictogramas en terapia.

También se incorporaron diversas actividades interactivas de tipo sensorial, con distintas texturas y aromas, para lograr la comprensión que se les dificultaba desde un ángulo intelectual. Para ello organizábamos caminatas en bosques para que apreciaran a los animales, insectos, hojas, plantas, árboles, aromas, sonidos, todo lo que la naturaleza ofrecía. Asimismo, se tenían otros objetivos como el descubrimiento de las experiencias personales ante ese espacio tan enriquecedor y lleno de vida.

En otro ámbito, disfrutaban de los trabajos y del cuidado de la huerta, siembra, cosecha, armados del compost que se hacían en el mismo jardín de la Casa. Con el simple acto de hundir las manos en la tierra, sentir su temperatura y textura, los chicos descubrían con asombro la vida interior de esa tierra que palpita y que les afluaba infinidad de sensaciones y emociones insustituibles.

Figura 3. *En la huerta, tocando y sintiendo la tierra*



Los encuentros se preparaban desde el acompañamiento y la observación de lo que sucedía en la jornada y en los participantes. Cada experiencia debía plantearse de diferentes miradas: desde lo práctico y dinámico y desde la individualidad de cada uno de los participantes, pues era clave prestar atención a sus manifestaciones gestuales y corporales.

A modo de conclusión podríamos decir que todo esto nos llevaba a un aprendizaje continuo y personal. Debíamos innovar constantemente estrategias idóneas para cada individuo, porque así las técnicas de base eran superadas día a día con la experiencia aprendida. Los conceptos teóricos se veían enriquecidos por la práctica que nos desafiaba por la condición del síndrome de Angelman, en donde faltaba sobre todo la comunicación verbal. Así, nuestro trabajo no sólo dependía del desarrollo de nuevas técnicas sino, sobre todo, de la comprensión del otro como individuo único y especial, con sentimientos propios que no sabía manifestarse y aceptando su consentimiento o rechazo.

Nuestra mayor innovación se centralizó mucho más en el encuentro con el otro, en la empatía y en la comprensión interpersonal para lograr los objetivos propuestos.

Figura 4. *Armando un cantero nuevo*



Huertas de Puerto Libre y del Vivero Municipal de San Isidro

Había más camino para sembrar y en el 2015 presenté a la Secretaría de Integración Comunitaria del Municipio de San Isidro, la idea de crear una

huerta con una mirada holística y con una intención terapéutica que fuera viable a cualquier persona con deseos de estar en contacto con la tierra, la huerta, el jardín. De esta manera, percibir los beneficios que la tierra regala, promoviendo la inclusión social, la salud mental, la alimentación saludable y la participación comunitaria, e integrando personas con y sin discapacidad en actividades productivas y educativas

Así nace la Huerta Modelo de Puerto Libre, situada en la localidad de Martínez, frente al Río de la Plata, en el partido de San Isidro. Un predio de 5 hectáreas donde se dictan múltiples talleres dirigidos a personas mayores de 60 años.

Figuras 5 y 6.



Huerta Modelo Puerto Libre

Fue levantada sobre un espacio que previamente se utilizaba como estacionamiento de autos, donde el suelo no poseía las mejores condiciones para emplazarla, con lo cual requirió especial atención e idear un diseño adecuado.

El trabajo desde los comienzos fue duro, pero a la vez fructífero reuniendo los primeros participantes que con mucho entusiasmo fuimos transformando el lugar.

En esta huerta confluye una gran diversidad de población, ya que a ella acuden adultos mayores, personas con discapacidad intelectual, personas con síndrome de Down, con trastornos del espectro autista, con retraso mental o provenientes de salud mental (personas con esquizofrenia, entre otros) y también vecinos tanto jóvenes como adultos que colaboran voluntariamente.

Figura 7. Susana disfrutando de una mañana de sol



De este modo, tal como la naturaleza está representada por una gran diversidad de seres, este espacio intenta acoger y reunir a todo aquel que quiera acompañar y así ser un espejo de esa diversidad de la tierra. Desde sus inicios, el camino ha sido una constante y dinámica transformación gracias a que siempre el proyecto en sí estuvo abierto a nuevas perspectivas que naturalmente se fueron cumpliendo. Uno de los objetivos es el acompañamiento y observación de lo que surge en cada encuentro. El “acompañar” es clave, como concepto de adaptar el ritmo para armonizar con el otro.

El grupo es diverso, inclusivo, plural, y su interacción es constante y sumamente rica; es aquí donde uno como terapeuta hortícola debe estar atento, para seguir creciendo, innovando y conformando el espacio.

Figura 8. *Marina, oliendo la tierra fresca*



Así, por ejemplo, cuando nos encontramos con una producción hortícola exitosa surgió un nuevo objetivo: la venta de la producción de la huerta podía funcionar para remunerar a los jóvenes con discapacidad y así convertir el espacio en una salida laboral.

Beneficios: casos de mejora

Esta huerta de Puerto libre está cumpliendo su octavo año y los grupos van variando, especialmente en lo que respecta a la participación de vecinos,

familiares o de cualquier persona que se acerca con ganas unirse a los encuentros. Pero hay un grupo de personas con discapacidad que asisten a la huerta desde su principio, con lo cual es claro poder observar durante estos años cambios positivos en lo psicológico y emocional, tanto en la mejora del estado anímico como de comportamiento.

En la tabla 1 describo el seguimiento de cuatro jóvenes donde se puede apreciar la evolución significativa y los beneficios que la terapia hortícola puede ofrecer.

Figura 9. Cosecha



Tabla 1. *Seguimiento de casos y mejoras con la terapia hortícola*

<i>Persona</i>	<i>Edad</i>	<i>Diagnóstico</i>	<i>Descripción</i>	<i>Resultados</i>
D	50	Esquizofrenia	Timidez, apatía, mostraba muy poco entusiasmo para realizar alguna actividad propuesta y poca comunicación.	Mayor comunicación y buen vínculo con el grupo, cambio de actitud, mejora de su estado de ánimo. Acude con gusto a la huerta.
F	30	Trastorno de los hábitos y de los impulsos, no especificado. Retraso mental moderado	Aprehensión con las labores de huerta. No demostraba consideración por la vida animal y vegetal.	Ya no le desagrada tocar la tierra, trabaja con mucho ahínco y motivado. Ahora respeta a los insectos, animales y pone más conexión con lo que le sucede al otro. Mayor escucha.
S	27	Síndrome X frágil	Timidez. No conectaba visualmente. Tenía dificultad para realizar las tareas encomendadas.	Participa con mucho entusiasmo. Formó vínculo con el grupo. Comprende mejor las tareas encomendadas.
C	32	Adicción. Retraso leve	Faltaba a los encuentros. Poco compromiso con el grupo y la actividad. No se relacionaba.	Se integró al grupo y desarrolló una relación estrecha. Estableció un rol de "hermano mayor". Ahora se preocupa por avisar en caso de ausentarse. Mayor responsabilidad.

La tabla 1 resume observaciones a personas adultas que presentan distintos diagnósticos clínicos y niveles de compromiso inicial. A través de la participación sostenida en actividades grupales vinculadas al cultivo, el contacto con la tierra y el cuidado de seres vivos, se evidenciaron procesos de transformación subjetiva que pueden leerse como expresiones concretas de resiliencia.

En todos los casos, se registraron mejoras en la comunicación, el vínculo con el grupo y la actitud frente a las tareas. La huerta funcionó como un entorno simbólico y afectivo que favoreció la emergencia de roles, el fortalecimiento de la autoestima y el desarrollo de la empatía. Incluso en participantes con diagnósticos más comprometidos o con escasa conexión inicial, se observó una progresiva apertura hacia el otro, mayor responsabilidad y disfrute por la actividad.

Figura 10. *Sacando malezas para sembrar*

Este tipo de experiencias confirma el valor terapéutico de los espacios naturales como mediadores de procesos psicosociales y destaca el potencial de la huerta como dispositivo de inclusión, expresión emocional y construcción de sentido.

Figura 11. *Los huerteros*

Huerta del Vivero Municipal de San Isidro

En el 2022 inicié con la Huerta del Vivero Municipal de San Isidro,⁶ que tiene las mismas características del anterior, está abierto a toda la comunidad y es también un espacio laboral para personas con discapacidad.

Figura 12. *Huerta del vivero*



:

Convencida de que la diversidad en todos sus aspectos y formas es uno de los componentes más ricos que nos nutre como seres humanos, en esta ocasión invité a participar a alumnos de la Institución Fátima,⁷ para que conocieran y experimentaran el espacio.

⁶ Ubicada en el vivero municipal de Haedo 447, San Isidro, esta huerta de casi un cuarto de manzana amplía la superficie cultivable de Los Huerteros y es sede también de la planta de elaboración de conservas, *chutneys*, mermeladas y otros productos con los que Los Huerteros aportan valor a su propia producción de vegetales. Es, a su vez, un espacio comunitario abierto a los vecinos.

⁷ Institución Fátima es un Centro educativo terapéutico y escuela especial para personas con sordoceguera y discapacidad múltiple. <https://www.institucion-fatima.org.ar>

La Institución Fátima es un Centro Educativo Terapéutico dedicado hace más de 30 años a la atención, desarrollo de aptitudes e independencia, de niños, jóvenes y adultos con sordoceguera y discapacidad múltiple de base sensorial.

El grupo que nos visitaba oscilaba entre jóvenes de 25 años a adultos de 45. Un grupo diverso, en el cual había personas con hipoacusia bilateral profunda; otras que además se comunicaban solamente con lengua de señas; otro grupo presentaba ceguera total.

Figura 13. Jóvenes con discapacidad auditiva cubriendo el cantero con hojas secas



Era todo un desafío: ¿cómo hacer para comunicarme con ellos? ¿Cómo lograr que vivenciaran plenamente lo que transcurría en la huerta para su beneficio?

La naturaleza es sabia y generosa y nosotros parte de ella, por lo cual la conexión fue inmediata y más allá de que hubo que emplear algunas

herramientas para la comunicación y entendimiento, tal como apoyarse en el aspecto sensorial, los encuentros fueron provechosos y así ellos pudieron percibir y disfrutar de cada actividad.

Por lo tanto, las tareas se centraron en un acercamiento a la tierra de manera paulatina a partir de lo táctil y de lo olfativo. Había que intentar la percepción de la sensibilidad en su máxima expresión. Así que, dependiendo de la dificultad de cada uno, el trabajo fue individualizado. El grupo contaba con el acompañamiento de su terapeuta ocupacional, docente y acompañante terapéutico con los cuales trabajamos en forma conjunta, fortaleciendo el vínculo interdisciplinario.

Figuras 14 y 15. Jóvenes con discapacidad visual guardando semillas para el próximo año, otro joven preparando la tierra para la siembra



Los lazos con los que conformamos esta red de contención ayudaron a conocer las particularidades de cada uno de los participantes y ampliar opiniones y acciones individualizadas. Charles A. Lewis (1996) dice que “el jardín es un espacio seguro, donde todo el mundo es bienvenido. Las plan-

tas no juzgan, no amenazan y no discriminan. Ellas responden al cuidado recibido”.

Durante todo un año, el desarrollo fue notable sobre todo en el acercamiento a la huerta, a las plantas y cómo aprendieron el cuidado de la tierra; los diferentes insectos que conviven, el ciclo de crecimiento de una semilla hasta su posterior cosecha.

Claramente se pudo constatar aquí, algunos beneficios de la terapia hortícola, por ejemplo, en la mejora de los estados de ánimo, el aumento de la autoestima por la satisfacción de pequeños y grandes logros obtenidos; disminución de problemas relacionados al procesamiento sensorial, mejoramiento en las destrezas motoras, fomento de nuevas habilidades para la vida diaria. La alegría que demostraban al venir hablaba por sí sola de sus vivencias.

Actualmente las huertas de Puerto Libre y del Vivero funcionan todos los días de la semana en horarios específicos, con una totalidad de 38 canteros productivos entre hortalizas y aromáticas, zonas de composteras, zona de producción de plantines y almácigos, invernadero, donde acuden 50 personas con discapacidad intelectual, personas con trastornos de salud mental y 60 voluntarios, vecinos, entre jóvenes y adultos mayores.

Conclusiones: abrazar a la unidad

“Abrazar a la unidad” es un concepto traído del Tao⁸ que nos invita a la idea de reconocer y aceptar la interconexión y la unicidad de todas las cosas, vivir en armonía con el mundo natural y con nosotros mismos.

Podría contar muchas anécdotas sobre estas experiencias, sin embargo, los casos expuestos en este capítulo se espera que puedan servir como un aporte de la terapia hortícola desde lo concreto. Desde las experiencias realizadas se pretende evidenciar cómo estos programas de carácter comuni-

⁸ Libro del *Tao te ching*. El *Tao te ching*, tradicionalmente atribuido a Lao-Tse, es una antología de proverbios y contemplaciones breves sobre el Tao, el Camino. Considerado el texto clásico del taoísmo, expone en imágenes poéticas y precisos aforismos las bases del más importante sistema filosófico y religioso chino.

tario, con su enfoque integral, han contribuido significativamente al mejoramiento individual, familiar y social.

Incluso en medio de los desafíos, la terapia hortícola demostró resultados sólidamente positivos, gracias a sus herramientas efectivas y a su posibilidad de convocar a toda persona independientemente de su origen, edad o condición.

Esta práctica no sólo promueve la relajación y reduce el estrés, sino que también fomenta el bienestar mental al proporcionar una sensación de propósito y logro. Además, la interacción con la naturaleza puede mejorar la salud física al estimular el ejercicio y aumentar la exposición a la luz solar. Por último, la terapia hortícola es inclusiva, adaptándose a las necesidades y capacidades individuales, lo que la convierte en una herramienta valiosa para el desarrollo personal y la rehabilitación.

Por ello, el contacto con la tierra y el entorno hacen posibles beneficios que van de lo cognitivo, psicológico, físico hasta lo social. Y un punto no menor es la recuperación de espacios a veces inutilizados o yermos transformándolos en verdaderos jardines y huertos llenos de vida, que producen no sólo un impacto positivo al entorno, sino que contribuye a la ecología y estética urbana. Además, hay que considerar el abanico de posibilidades que abre su implementación, inclusive en ámbitos de diferente índole, como Centros de salud; colegios, cárceles, etc.

Quiero terminar contando mi propia vivencia en este recorrido de tan diversos caminos, porque los beneficios no sólo son para los destinatarios sino también para nosotros los terapeutas hortícolas, que además de dirigir e idear programas específicos, también convivimos y vamos recogiendo más de lo sembrado.

Cada día transcurrido, cada encuentro que acontece nos regala un mundo de sensaciones en donde a veces es una mirada; otras, una actitud de asombro; en algún momento un diálogo que se abre y por fin es una barrera que se rompe. El intercambio es inmensamente rico y provechoso para todos los que vivimos esos momentos únicos, en los cuales vamos siendo conmovidos también por nuestras propias transformaciones.

De una manera u otra, todos somos atravesados por lo que ocurre, como una magia que nos reúne, porque no hay distinción, todos somos parte de la tierra.

Referencias

- Ballester-Olmos, J. F. (1993). *La terapia hortícola en la rehabilitación de minusválidos psíquicos y físicos*. Institut Valencià de Serveis Socials.
- Hazen, T. (s/f). Horticultural therapy program overview. *Legacy Health*. <https://www.legacyhealth.org>
- Herrero-Solana, V. O. (2017). *Efectos de la terapia hortícola en la salud física, mental y social de las personas: Una revisión narrativa* [Trabajo de fin de grado]. Universidad Autónoma de Madrid. <http://hdl.handle.net/10486/684889>
- Keller, H. (1957). *The open door*. Doubleday.
- Lao-Tse. (1972). *Tao te ching* (G.-F. Feng y J. English, Trans.). Vintage.
- Lewis, C. A. (1996). *Green nature, human nature: The meaning of plants in our lives*. University of Illinois.
- López, M., Fernández, M. y Gómez, J. (2017). Efectividad de los pictogramas en la expresión emocional y regulación de emociones en personas con discapacidad intelectual. *Revista de Psicología Clínica*, 14(1), 45-55.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>