

## **Las cualidades terapéuticas de los huertos: Huertos Terapéuticos**

Grupo de trabajo del 3r Encuentro Estatal de Huertos Urbanos dinamizado por Andrea Costas Aranda, técnica de la Asociación Española de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica (**AEHJST**).

En la charla nos hemos encontrado unas 20 personas. Todas con perfiles diversos y un interés en común, queríamos saber cómo se trabaja en los huertos terapéuticos y qué son realmente.

Nada más comenzar, Andrea nos explica la diferencia entre “Terapia Hortícola” y “Horticultura Terapéutica”.

En la primera, la palabra terapia adquiere más importancia, ya que se desarrolla dentro de un entorno clínico. En la segunda, se acerca más al hecho de que al realizar una actividad hortícola nos reporta sensaciones de bienestar y mejora de la salud.

A simple vista, parece la misma cosa, pero nos explica que aunque cualquier huerto en sí ya puede transmitirnos y curarnos de alguna manera y a muchos niveles, realza la importancia de crear un proyecto adaptado a las necesidades de quienes realicen este tipo de actividades terapéuticas, más enfocadas a unas necesidades concretas. En estos huertos de terapia hortícola se realizan programas de actividades, todas enfocadas a las necesidades de aquellas personas con algún tipo de problemática educativa, de salud mental, de salud en general y de discapacidad motora o cognitiva.

La existencia de asociaciones como la suya forma a aquellos profesionales del sector salud (médicos, enfermeras, psicólogos) y educativo (profesores, educadores sociales, etc) para que puedan realizar terapia hortícola con sus pacientes o usuarios y así enfocar su trabajo educativo o terapéutico con un material como es la horticultura y la jardinería. Este tipo de formaciones se están

realizando en colaboración con algunas universidades españolas. En la formación se conocerán las pautas básicas necesarias para diseñar, planificar y desarrollar un proyecto de Huerto y Jardinería social y Terapéutica (Universidad de Zaragoza. Taller de introducción a la horticultura y la jardinería social y terapéutica). Es uno de los cursos de verano de esta universidad.

Andrea nos comenta que, ciertamente, cuesta creer cómo el huerto no se valora como algo terapéutico en estos días. Puede que exista un recuerdo colectivo de la agricultura como una tarea dura y además actualmente nos lleve a infravalorar socialmente esta faena. Sin embargo el aporte de bienestar y salud es indiscutible según las experiencias de su asociación, y todos sabemos que en estos días es necesario atender estas demandas sociales.

También nos explica cuales son los objetivos en estos proyectos hortícolas comunitarios y son la inserción laboral, la vertiente terapéutica y la lúdica. Existen casos en los que se pueden mezclar y coexistir estos objetivos. En estos proyectos siempre estas personas serán acompañadas por especialistas en el sector social.

El trabajo que realizan desde la asociación abarca diferentes grupos sociales y generacionales. Nos comenta experiencias con grupo de adolescentes, con los que trabaja temas como la frustración, el respeto o la empatía. Los colectivos de salud mental, más centrados en hospitales como son el proyecto TALMA proyecto, el Espai Obert en Lleida, el Proyecto Fénix de Sarrià (realizado en el CAP), son algunos ejemplos.

Trabajan, apunta Andrea, en dos ámbitos de intervención, distinguiendo una horticultura social terapéutica activa y otra pasiva. Quiere decir con esto, que no solo la acción es terapéutica sino que la acción de contemplación también es terapéutica. Los sonidos, los olores, el color. El entorno en general reactiva nuestros sentidos. Un ejemplo de taller que suelen realizar es el taller de creación de mandalas con semillas y otras técnicas, para reconocer texturas, enfocado a

personas con poca visión o con ceguera.

Actualmente, la Asociación Española de Horticultura y Jardinería Social y Terapéutica (AEHJST) está trabajando en la realización de un marco legal que ayude a la certificación de estos espacios y que así todas las personas y entidades que trabajen en este ámbito accedan y realicen su actividad con garantías de calidad del trabajo realizado e infraestructuras adecuadas.

Por último, pone la mirada en la necesidad real de apoyar social y económicamente a este tipo de proyectos ya sea por parte de la administración como por entidades privadas. Hacer mención del proyecto MAPEO, donde entidades y asociaciones, con enfoque terapéutico, han creado una red de conexiones para fomentar la horticultura terapéutica. Existe un video que se puede encontrar fácilmente en internet y os explicará un poco sobre este proyecto “Savias conexiones”.

*Escrito por Mariluz Martínez Guerrero. Ingeniera Técnica Agrícola y dinamizadora de huertos comunitarios de la Cooperativa Tarpuna.*