

2025

UN HUERTO TERAPÉUTICO PARA EL ENCUENTRO

PROYECTO DE HUERTO TERAPÉUTICO PARA LA SALUD MENTAL
"HUERTO SEMA" EN EL HOSPITAL PSIQUIÁTRICO.
ÁREA EXTERNA DE PSIQUIATRÍA, COMPLEJO HOSPITALARIO
UNIVERSITARIO DE CANARIAS



Enmarcado dentro del programa de municipios en Transición.

Proyecto desarrollado por:
Asociación El Tiempo Perfecto. Tenerife, 2024



ÍNDICE

1	JUSTIFICACIÓN
2	BENEFICIARIAS/OS
3	METODOLOGÍA
4	OBJETIVOS
5	ODS PRIORITARIOS
6	FASES DEL PROYECTO
	1.Contextualización
	2.Presentación del proyecto
	3.Creación de la comunidad de trabajo
	4.Formación y creación de la huerta comunitaria
	5.Evaluación y medición del impacto
	6.Difusión
	PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
	ÁREA DE INTERVENCIÓN
	ELEMENTOS CONSTRUCTIVOS
7	PLAN DE DIFUSIÓN
8	RECURSOS NECESARIOS
9	LA ASOCIACIÓN Y EL EQUIPO DINAMIZADOR
10	PRESUPUESTO
	ANEXO 1. MEMORIA GRÁFICA

1 JUSTIFICACIÓN

A pesar de los avances en la calidad de vida, las sociedades modernas enfrentan un aumento en los problemas de salud mental debido a estilos de vida más sedentarios y urbanos. Trastornos como la depresión, el estrés y la ansiedad son cada vez más prevalentes son exacerbados por la falta de contacto con la naturaleza, el aislamiento social y el estrés urbano. Según estudios, la depresión y el estrés están en aumento en las sociedades occidentales (Jackson, 2003; Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria, 2006), y la depresión y el suicidio son preocupaciones crecientes (Alonso, A. G. 2009).

Los huertos comunitarios ofrecen un entorno verde y creativo donde convergen diferentes generaciones y se llevan a cabo actividades variadas. La participación en estos espacios ha demostrado mejorar habilidades intelectuales, físicas e interpersonales, además de fomentar la autoestima y el autoconcepto. Estudios han evidenciado que el contacto con la naturaleza y la jardinería terapéutica pueden reducir los niveles de estrés, mejorarr el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar general (Duhl y Hancock, 1997). Además, estas actividades facilitan la integración social y el desarrollo de una red de apoyo comunitaria.

En este contexto, el huerto SeMa se presenta como una iniciativa innovadora. Este proyecto tiene como objetivo proporcionar un espacio inclusivo y terapéutico para los usuarios/as del hospital, , personal sanitario, familiares y miembros de la comunidad local. Al participar en la jardinería y agricultura, se espera que los pacientes experimenten una reducción en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, mejorando su bienestar general. Además, se fomentará la integración social y se promoverá la educación ambiental y alimentaria, enseñando prácticas de cultivo ecológico y sostenibilidad.

El proyecto también contribuirá al desarrollo de habilidades prácticas y personales, como la jardinería, el trabajo en equipo, la autoestima y la resiliencia. La creación de este huerto terapéutico no solo abordará problemas de salud mental y física derivados de los estilos de vida modernos, sino que también fortalecerá la cohesión social y promoverá un desarrollo sostenible.



2 BENEFICIARIAS/OS



El proyecto del huerto terapéutico está diseñado para beneficiar a una diversidad de grupos de la comunidad del Hospital Universitario de Canarias en Tenerife. A continuación, se detallan los diferentes beneficiarios y sus respectivas justificaciones:

Usuarios/as del Hospital Psiquiátrico

El huerto terapéutico beneficiará directamente a más de 50 personas con edades comprendidas entre los 18 y 70 años, que presentan personas con trastornos mentales graves y crónicos que requieren atención continua y apoyo para su rehabilitación global. Las actividades del huerto servirán como una herramienta terapéutica clave, promoviendo la salud mental a través de la interacción con la naturaleza.

Personal Sanitario y de Apoyo

El personal del centro, compuesto por aproximadamente 20 profesionales entre médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería, terapeutas ocupacionales y trabajadores sociales, también participarán activamente en el proyecto fortaleciendo el sentido de comunidad y pertenencia dentro del centro. Al participar en estas actividades, el personal sanitario podrá observar de cerca los beneficios terapéuticos del huerto en sus pacientes y aplicar estos conocimientos en su práctica diaria.

Familiares de usuarios/as

Se estima que alrededor de 20 familiares de los pacientes también participarán en el huerto terapéutico. La inclusión de los familiares es crucial para fomentar un entorno de apoyo integral. Las actividades del huerto ofrecerán un espacio para que los familiares interactúen con sus seres queridos en un ambiente relajado y constructivo, fortaleciendo los lazos familiares y proporcionando una vía adicional para el apoyo emocional y psicológico.

Comunidad Local

El proyecto pretende abrir la participación de unos 30 miembros de la comunidad local, incluyendo vecinos del barrio con experiencia en agricultura ecológica. Este enfoque comunitario asegura la integración y el apoyo mutuo entre el hospital y su entorno social, creando un espacio inclusivo que beneficia a todos los participantes. La participación de la comunidad local no solo aportará conocimientos prácticos sobre la jardinería ecológica, sino que también promoverá el respeto, la empatía y el trabajo del estigma que sufren las personas con trastornos mentales,

3 METODOLOGÍA

El huerto terapéutico se fundamenta en el principio del **“Aprendizaje por Servicio”**, que fomenta el servicio a la comunidad como una forma de aprendizaje en acción. Esta metodología no solo proporciona beneficios terapéuticos directos a los pacientes y participantes, sino que también fortalece la cohesión social y el apoyo comunitario. Al involucrar a una amplia gama de participantes, desde pacientes y personal sanitario hasta familiares y miembros de la comunidad local, el proyecto del huerto terapéutico se posiciona como una iniciativa integral que contribuye al bienestar general y a la resiliencia comunitaria.

Este enfoque holístico y comunitario no solo mejorará la salud mental y la calidad de vida de los participantes, sino que también creará un modelo sostenible de integración y apoyo comunitario que puede ser replicado en otras instituciones similares.



4 OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

- Crear un huerto comunitario y terapéutico en el Hospital Psiquiátrico para el uso y disfrute de los pacientes .
- Reducir el estigma relacionado a la Salud Mental incluyendo a vecinos en las actividades del huerto.



Objetivos específicos

- Crear espacios amables abiertos y verdes que faciliten el encuentro y actividades colaborativas activas (bricolaje, jardinería, agricultura...)
- Mejorar la calidad terapéutica de los residentes.
- Promover la permacultura y agroecología como prácticas educativas.
- Añadir este huerto comunitario a la red de infraestructuras sociosanitarias del municipio.
- Incluir la implantación del huerto terapéutico dentro de las actividades ocupacionales.
- Reverdecer el centro psiquiátrico, siendo un sumidero de CO2 y un núcleo de biodiversidad.
- Formar en valores y dotar de herramientas sobre participación comunitaria y apoyo mutuo.
- Formar a la comunidad en alimentación sana, plantas medicinales, gestión de residuos...

5

ODS PRIORITARIOS

Existen 17 ODS y 169 objetivos en total. Aunque todos ellos son importantes, y están relacionados de alguna manera con el proyecto, consideramos que los ODS 3 Salud y Bienestar y el ODS 13 Acción por el clima, serán a los que el proyecto contribuya de forma más directa y significativa, contemplando los aspectos que describimos a continuación:



ODS 3 SALUD Y BIENESTAR

- **Promoción de la salud mental:** Los huertos terapéuticos ofrecen un espacio seguro y tranquilo donde los pacientes pueden conectarse con la naturaleza, lo que ha demostrado reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Al ofrecer este entorno terapéutico, el proyecto contribuye directamente a mejorar la salud mental de los pacientes del centro psiquiátrico.
- **Mejora de la calidad de vida:** El trabajo en el huerto terapéutico puede ayudar a los pacientes a desarrollar habilidades sociales, mejorar su autoestima y aumentar su sentido de propósito y logro. Estos beneficios psicosociales son fundamentales para promover una mayor calidad de vida entre los individuos con problemas de salud mental.
- **Fomento de estilos de vida saludables:** La participación en actividades al aire libre y la conexión con la naturaleza promueven estilos de vida más saludables. Además, el cultivo de alimentos frescos en el huerto puede fomentar una alimentación más nutritiva, lo que contribuye a mejorar la salud física de los pacientes.



ODS 13 ACCIÓN POR EL CLIMA

- **Captura de Carbono:** La vegetación en la huerta, especialmente los cultivos y árboles, ayuda a capturar el dióxido de carbono (CO2) de la atmósfera durante el proceso de fotosíntesis, lo que contribuye a mitigar el cambio climático al reducir las concentraciones de gases de efecto invernadero en la atmósfera.
- **Resiliencia Climática:** Una huerta ecológica bien diseñada puede incluir prácticas de manejo del suelo que mejoren su capacidad para retener agua, reducir la erosión y resistir eventos climáticos extremos, como inundaciones o sequías, lo que aumenta la resiliencia del ecosistema frente al cambio climático.

6 FASES DEL PROYECTO

FASE	Actividad
CONTEXTUALIZACIÓN	Mapeos y análisis de contextos. Recogida de datos socioeconómicos, análisis de recursos del entorno, identificación de agentes comunitarios
PRESENTACIÓN DEL PROYECTO	Se realizarán acercamientos sucesivos a los protagonistas del proyecto (usuarios/as, trabajadores del centro, vecinos/as, asociaciones...) para ir generando un equipo promotor de este nuevo huerto.
CREACIÓN DE LACOMUNIDAD, PREPARACIÓN Y DISEÑO	Creación de equipos de trabajo. Responsabilidades y compromisos. Dinámicas para la cohesión grupal e integración intergeneracional. Preparación de los recursos (materiales y herramientas) y comienzo del diseño participativo.
FORMACIÓN E INICIO DEL PROCESO DE CREACIÓN DE LA HUERTA COMUNITARIA	Creación de la huerta, compra de materiales, establecimiento de horarios y grupos de trabajo. Trabajos físicos, carga y descarga de materiales, corte de maderas, lijado y barnizado. Creación de bancales elevados, elaboración de muebles urbanos, bancos, mesas... Acompañamiento continuo en los procesos. Formación de los participantes en agroecología y labores de bricolaje.
EVALUACIÓN	Medición de impacto y autoevaluación. A partir del mes 9 se inicia el proceso de seguimiento y evaluación de impacto social del proyecto, y de la satisfacción de las partes implicadas.
DIFUSIÓN	A lo largo de todo el proyecto se compartirán en redes los procesos de creación de comunidad y huerta, las actividades programadas, las formaciones y la evaluación final. Se surtirá de material audiovisual a medida que se progrese en las actividades.

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Estableceremos las condiciones actuales del centro donde se va a realizar la actividad: La huerta como una palanca de transformación social impacta en diversos ámbitos siempre y cuando sea considerada como propia. Compararemos los resultados con otras experiencias a nivel local y estatal.

Se realizará un mapeo donde se incluirán todos aquellos recursos naturales, materiales y sociales beneficiosos que se puedan encontrar en un radio cercano a la huerta. Se podrá así encontrar solventadas algunas necesidades para su puesta en funcionamiento. Se pondrá especial atención en la identificación de entidades y agentes comunitarios formales y no formales.

2. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO

Una vez identificado el tejido comunitario del centro y el tejido social del barrio se realizarán acercamientos sucesivos a las comunidades para dar a conocer el proyecto e invitar a participar.

- Presentación del proyecto. Sesiones informativas específicas.
- Acompañamiento para medios de comunicación interesados en difundir las prácticas de los huertos comunitarios.

3. CREACIÓN DE LA COMUNIDAD DE TRABAJO

Gestionar con los trabajadores del centro y la dirección del centro los apoyos y la implicación temporal que le quieren dedicar al nuevo huerto dentro de sus actividades. Partiendo de la base de que trabajar en una determinada zona ya implica la existencia de cierto nivel de “comunidad”; entenderemos la “creación de comunidad” como un motivar y empoderar a un grupo de relaciones entorno a las potencialidades de una huerta comunitaria inclusiva. Un proceso de toma de conciencia sobre lo que puede significar un huerto en sí mismo, así como una comunidad inclusiva en torno a él. Este proceso de toma de conciencia será clave en el éxito o no de la iniciativa.

Formando parte intrínseca de la hoja de ruta en cada una de sus partes y respondiendo a las necesidades en cada fase, lograremos que el crecimiento comunitario acompañe al de la huerta en su proceso natural; acompañando a esa semilla sociocomunitaria que se ha sembrado (grupo de trabajo organizado), en un suelo sano y fértil (toma de conciencia, empatía y solidaridad), hasta que de fruto (proyecto consolidado y futura red).

- Metodologías colaborativas en la gestión de proyectos:
 - Creación grupal de reglamentos internos y documentación.
 - Definición del uso de tiempos y espacios desde un modelo mixto comunitario/individual en la práctica de siembra, cuidados, recolección....
 - Muestra de alternativas de organización social y económica.
 - Formación en técnicas de gestión participativa.

4. FORMACIÓN Y CREACIÓN DE LA HUERTA COMUNITARIA

Para el inicio del proceso de la construcción de la huerta comunitaria se desarrollarán, mensualmente sesiones teórico/prácticas relacionadas con los conocimientos básicos de la creación, diseño y gestión de una huerta comunitaria, a medida que se va transformando el espacio y poniendo en práctica lo aprendido. Se integrarán en el currículo del alumnado.

- **Acompañamiento** - Aprendizaje por Servicio durante el proceso de creación e implantación de la huerta.
- Un mínimo de **6 talleres y sesiones formativas** específicas sobre agroecología una vez finalizada la implantación del huerto.

Previo a la transformación del espacio, es necesario un diseño estratégico para que el desarrollo y funcionamiento del mismo sea lo más eficiente posible. El diseño y gestión de la huerta comunitaria se basará en los principios permaculturales. Según sus precursores (Bill Mollison y David Holmgren), la permacultura es el diseño consciente de paisajes que imitan los patrones y las relaciones de la naturaleza, mientras suministran alimentos, fibras y energías abundantes para satisfacer las necesidades locales. Se basa principalmente en tres principios éticos: el cuidado de la tierra, el cuidado de la gente y la redistribución equitativa de los excedentes.

5. EVALUACIÓN Y MEDICIÓN DEL IMPACTO

El fin de esta fase es poner en evidencia que el impacto y la transformación ecosocial está ocurriendo y evaluarlo mediante la recogida de testimonios vecinales que nos ayuden a producir un relato de cómo la huerta comunitaria produce valor social y ambiental. Para ello, se analizará la puesta en marcha del proyecto, al año de su funcionamiento y por último, al finalizar el proyecto.

Para la realización de este análisis nos basaremos en las cuatro dimensiones sobre las que fueron clasificados los objetivos, utilizando como herramientas y fuentes de verificación cuestionarios (pre y post-intervención) que tendrá indicadores de carácter cualitativo y cuantitativo, como por ejemplo:

Experiencia de la persona beneficiaria:

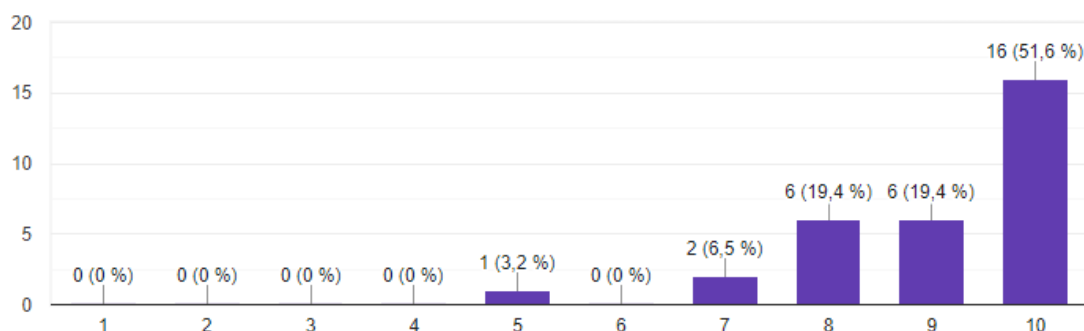
- Cualitativos: ¿Cómo es la convivencia entre usuarios/as y personal? ¿Se ha podido aplicar la integración social con miembros externos al hospital? ¿Qué conocimientos tienes sobre agricultura? ¿con tus habilidades tras la experiencia en la huerta podrías comenzar una huerta tú solo/a?
- Cuantitativos: ¿Cuánto gastas en verdura en tu cesta de la compra? ¿has gastado algo menos en verdura tras participar en la huerta? ¿Cuántas horas le has dedicado?

Medidas de autoevaluación:

- Cualitativos: Satisfacción con el equipo/trabajo realizado. ¿se ha generado buen ambiente de trabajo? Imprevistos a tener en cuenta. Cosas a mejorar. Valoración abierta, testimonios.
- Cuantitativos: Cantidad de reuniones realizadas. Cantidad de talleres. Número de miembros durante el año. Número de participantes en talleres, reuniones y trabajo. Horas de trabajo efectivas. Metros de terreno ganados como huerta. Número de plantas y árboles sembrados. Número de kilos de verdura cosechados. Cantidad de agua usada. Dinero invertido. Participantes indirectos apoyo comercios cercanos, cesión de recursos,

Valora tu satisfacción con las Formaciones y Actividades

31 respuestas



*Parte de los resultados de evaluación de la Red de Huertos 2022. Fuente: Asociación MAYE, Tenerife.

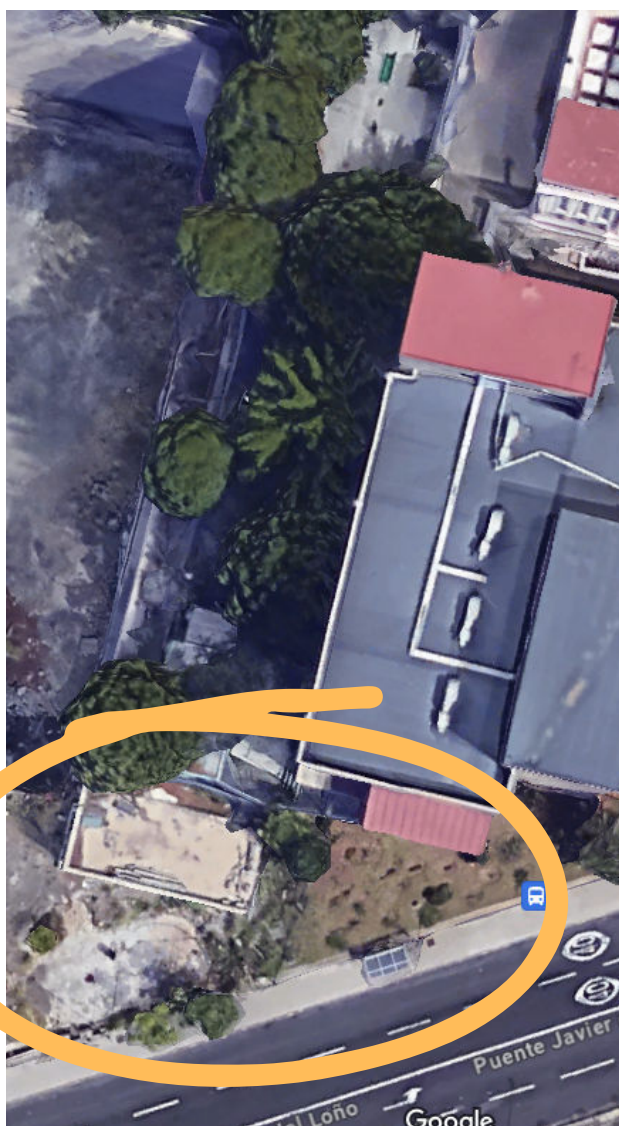
6. DIFUSIÓN

Para la difusión de los resultados de la evaluación, es necesario involucrar a los participantes clave del proyecto, o grupos de interés. Los datos se recogerán en reuniones grupales así como en formularios de satisfacción anónimas. Se invitarán también a todas aquellas instituciones públicas que hayan participado o tengan especial inquietud en la evolución del mismo.

Se realizará una memoria final, acompañada de una documentación audiovisual. Posteriormente se reportarán los resultados a los beneficiarios, a los financiadores y a los seguidores en redes sociales. De esta manera, se irá mostrando cómo la huerta comunitaria inclusiva funciona como agente de cambio social y ambiental en el barrio.

ÁREA DE INTERVENCIÓN

El Hospital Psiquiátrico cercano al barrio de la Salud en el municipio de SC de Tenerife posee pocos lugares de esparcimiento por lo que la creación de este huerto comunitario en un espacio al aire libre y conectado con el exterior puede ser un alivio para muchos de sus pacientes. Esta intervención facilitaría un uso comunitario y seguro de no solo de los integrantes del centro sino de los familiares y vecinos/as del barrio para que se reduzca de alguna manera el “estigma” de las personas con un trastorno mental.





ELEMENTOS CONSTRUCTIVOS

Bancales elevados, estos elementos ayudan a que las tareas agrícolas sean más ergonómicas ya que se cultiva y trabaja en altura. En el proceso de construcción hay tareas de bricolaje, acopio de material (tierra, ramas, cartón...) y se enseña la técnica de relleno del bancal agroecológica. Son elementos adecuados para el trabajo colectivo donde las tareas se pueden repartir según habilidades o motivación.

Mobiliario, tanto el mobiliario de jardín como la compostera son elementos necesarios para el disfrute de la huerta.

Reservorios de biodiversidad: se plantearán estructuras que faciliten la biodiversidad. Lugares donde se plantarán flores, especies silvestres y no serán propiamente para la producción de alimento sino para atraer a la biodiversidad beneficiosa del lugar.

Entre estos se proyecta también instalar un estanque de agua para poder atraer pájaros y que el sonido de la fuente solar pueda generar un entorno más armonioso.

Sombra: se instalará una pérgola para poder facilitar la sombra en determinados espacios de descanso.

7 PLAN DE DIFUSIÓN

- Se proveerá de contenido audiovisual, fotos y videos al financiador siempre y cuando lo solicite.
- Se reportarán los avances del proceso de creación de comunidad y huerta en redes sociales (Instagram y Facebook) con la autorización del financiador una vez al mes.
- Se contactará con medios de comunicación para anunciar la puesta en marcha del proyecto. Periódicos y Televisión.

8 RECURSOS NECESARIOS

Recursos humanos

- Dos expertos en agroecología y dinamización comunitaria.
- Dos profesionales, de manera puntual, en albañilería y fontanería.
- Educadores/as: expertos en diversos temas que complementan los conocimientos del huerto: gestión de plagas, poda de frutales, fertilizantes caseros...
- 1 profesional del diseño gráfico para la realización de la cartelería.

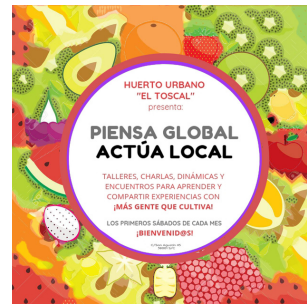
Materiales:

Se intentará en la medida de lo posible, reciclar recursos desechados o sin uso.

- Materiales no fungibles: regadera, guantes, pulverizador, motor y herramientas como: sierra de madera, pico, pala, carretilla, martillo, machete, tijeras de podar, azada, gerlinet, sacho, cubos, escalera, motosierra, sacho, pala grande, palas pequeñas, plantadores, rastrillos.
- Materiales fungibles: clavos, madera (palets, tablas, troncos, ramas...), alambre, tubería polietileno, boquillas, tela plástica, botellas de vidrio, bidón metálico, neumáticos, pegatinas y etiquetas.

Recursos naturales o vivos:

Tierra, piedras, abono, fertilizantes, paja, cartón, semillas, hortalizas, árboles frutales, hierbas aromáticas y medicinales, flores, plantas, lombrices, gallinas, agua y terreno.



10 PRESUPUESTO

FASE	Recursos humanos	Descripción	Valor €
1. CONTEXTUALIZACIÓN (2 MESES)	1 Profesional en dinamización comunitaria	Mapeos, contacto con instituciones y asociaciones	1000 €
2. PRESENTACIÓN Y DIFUSIÓN (1 MES)	1 Profesional para la dinamización comunitaria y la comunicación externa	Sesiones informativas, presentación, RRSS e inscripciones	1200 €
3. CREACIÓN DE LA COMUNIDAD Y MEDICIÓN (3 MESES)	1 Profesional en dinamización comunitaria	Coordinación, mediación y talleres de dinamización comunitaria	1500 €
4. INICIO DEL PROCESO DE CREACIÓN DE LA HUERTA COMUNITARIA (4 MESES)	2 Profesionales de albañilería/fontanería	Labores de fontanería y construcción	3500 €
5. FORMACIÓN	1 Tallerista experta en permacultura/agroecología y dinamización comunitaria	4 horas/mes	919 €
6. EVALUACIÓN	1 Profesional en dinamización comunitaria	*Incluido en la memoria final	900 €
6. MATERIALES	Fungibles y no fungibles		5000 €
TOTAL			14019 €
IGIC (7%)			981 €
TOTAL			15.000 €

9 LA ASOCIACIÓN Y EL EQUIPO DINAMIZADOR

La Asociación Cultural Ecológica El Tiempo Perfecto, fue fundada el 4/01/2021 por un equipo de diferentes disciplinas (escultura, agricultura, derecho, ingeniería y facilitación de grupos) con la finalidad de promover la agricultura ecológica, la permacultura, la diversidad cultural y la experimentación artística, en armonía con la naturaleza.

En estos tres años hemos desarrollado muchas actividades y diferentes proyectos, siempre con la intención de facilitar la creación de redes que potencien el vínculo entre el ser humano y la naturaleza, y a su vez, la relación entre las personas, recuperando así la confianza en una misma, en la comunidad y en el entorno, lo cual repercute beneficiosamente en la salud personal y la salud comunitaria.

Actividades realizadas

- **Talleres de introducción a la permacultura** (varios desde marzo 2021)
- **Taller de diseño de mandalas con bancales elevados** (junio 202)
- **Participación en el proyecto “Mujeres: archipiélago de patrimonios”** (diciembre 2021)
- **Taller de pintura con tierra** (marzo 2022)
- **Reforestación con flora autóctona en finca Sólsetur** (mayo 2022)
- **Taller de construcción de vivero en madera** (mayo 2022)
- **Talleres de Comunicación No Violenta** (enero-diciembre 2022)
- **Formación en acción en las huertas comunitarias y alimentación sana** (febrero-mayo 2023)
- **Proyecto de sensibilización ambiental, agroecología y cambio climático** (junio 23-mayo 2024)

El proyecto contará con los conocimientos y experiencia de un equipo formado por profesionales capacitados en agricultura ecológica y regenerativa, horticultura social, permacultura, facilitación de grupos, dinamización comunitaria, albañilería, fontanería y comunicación.

En este proyecto, el equipo estará coordinado por Laura Montilla, ingeniera civil especializada en sostenibilidad, profesional en permacultura y dinamización comunitaria.

ANEXO 1. MEMORIA GRÁFICA





Contacto



Asociación Cultural Ecológica
El Tiempo Perfecto G10898955
 Camino de Arico 41 38260 - Tejina (S/C La Laguna)
 (+34) 655 481 606 eltiempoperfectoculturaeco@gmail.com

Un huerto terapéutico para el encuentro
 San Juan de Dios, S/C de Tenerife
 2025