

UNIVERSIDAD DE GRANADA

MÁSTER EN EDUCACIÓN SOCIAL: INVESTIGACIÓN, DESARROLLO SOCIAL E INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA



PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE HIERBAS AROMÁTICAS: Ambientadores, jabones y perfumes con lavanda.

TRABAJO FIN DE MÁSTER PRESENTADO POR:

LAURA GARCÍA LIÑÁN

Bajo la dirección de:

EMILIO CRISOL MOYA

Granada, 19 de junio de 2017

“No hay personas con discapacidades, sino con capacidades diferentes”

Pablo Pineda.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
1.1. ¿Qué es la “Horticultura Terapéutica”?	10
1.2. Historia y evidencias científicas de la “Horticultura Terapéutica”	15
1.3. Beneficios de la “Horticultura Terapéutica”	17
1.4. Metodología y programas de “Horticultura Terapéutica”	20
1.5. Experiencias similares y buenas prácticas de “Horticultura Terapéutica”	22
2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE HIERBAS AROMÁTICAS: Ambientadores, jabones y perfumes con lavanda	24
2.1. Descripción del contexto	24
2.2. Destinatarios	27
2.3. Detección de necesidades	27
2.4. Propósitos.....	29
2.4.1. Objetivos generales	29
2.4.2. Objetivos específicos	30
2.5. Competencias.....	30
2.6. Contenidos.....	31
2.7. Metodología.....	31
2.8. Descripción de las actividades.....	34
2.9. Temporalización	49
2.10. Recursos	52
2.11. Secuenciación.....	54
2.12. Presupuesto.....	62
2.13. Resultados	62
3. REFLEXIONES FINALES.....	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	70

INTRODUCCIÓN

En España, según datos de la Base Estatal de Datos de Personas con Valoración del Grado de Discapacidad del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO¹) (2015), se expone que nuestro país cuenta con casi dos millones y medio de personas con discapacidad. En concreto y aproximadamente a nuestro objeto de estudio, la discapacidad intelectual según los datos recogidos por las Comunidades Autónomas, a finales de este mismo año, se calculaba un total de 2.998.639 registros relativos a personas con valoración de discapacidad, de las cuales 268.633 son personas con discapacidad intelectual, lo cual supone un 8,96% del total de personas con discapacidad reconocida en España.

Como dejan ver estos datos, las personas con discapacidad intelectual son un colectivo con importante presencia en nuestra sociedad. Configuran un grupo de población diverso y con necesidades, inquietudes y demandas distintas, ya que todas y cada una de las personas somos distintas, todas tenemos diferentes características y capacidades. Este hecho favorece a la imposición de un estigma que dificulta su participación plena en todos los ámbitos de la sociedad, perpetuando la discriminación y el aislamiento, que provoca a su vez un aumento de las condiciones de vulnerabilidad a las que están expuestas, dificultando el acceso a la educación, la formación profesional, la cultura o el ocio. No obstante, las políticas públicas brindan servicios, prestaciones y recursos que conforman un marco de apoyo y protección social para dar respuesta a sus necesidades (OMS², 2010).

Las personas con discapacidad son especialmente vulnerables a la exclusión social, y en ocasiones no pueden ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía, ya que la circunstancia de la discapacidad actúa como un factor favorecedor de la exclusión social, obstaculizando su desarrollo personal, así como el disfrute de los recursos y servicios disponibles para toda la población y la posibilidad de contribuir al desarrollo de la sociedad (Muyor, 2011).

En cuanto a las representaciones populares de la discapacidad intelectual a lo largo de los años han surgido diferentes modelos explicativos de la discapacidad, que engloban ámbitos

¹ Extraído de http://www.imserso.es/imserso_01/documentacion/estadisticas/bd_estatal_pcd/index.htm disponible en http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/bdepcd_2015.pdf

² Disponible en http://www.who.int/social_determinants/es/index.html

como la filosofía, la política, la sociología y la bioética, los cuales han tenido una importante repercusión en las decisiones políticas y en la imagen social relativa a la discapacidad. Se pueden distinguir cuatro grandes modelos: modelo de prescindencia, el modelo médico-rehabilitador y modelo social, y un novedoso modelo conocido como modelo de la diversidad (Fernández Ariza, López Berrocal y López Alcaide, 2012).

El primer modelo, denominado de prescindencia, defiende que la discapacidad intelectual tiene un motivo religioso debido a una posesión diabólica o inspiración divina; el segundo modelo, definido como médico-rehabilitador, sostiene que las causas que originan la discapacidad estarían estrechamente relacionadas con la salud o ausencia de enfermedad. Este modelo interpretaría la enfermedad como desviación social, aunque las personas con discapacidad ya no son consideradas inútiles o innecesarias, pero siempre que sean rehabilitadas o normalizadas, y logren asimilarse a las demás. El tercer modelo, denominado social, es aquel que considera que las causas que originan la discapacidad son sociales (por la manera en la que se encuentra diseñada la sociedad). El centro del problema son las limitaciones que impone la sociedad para prestar ayudas y recursos para atender las necesidades de las personas con discapacidad y así sean tenidas en cuenta dentro de la organización social, y no tanto las limitaciones individuales. Sin embargo, las personas con discapacidad consideran que sus capacidades son óptimas cuando cuentan con apoyos, más que realizar actividades sin necesidad de ayuda. Y, finalmente, en la actualidad contamos con un novedoso modelo conocido como “Modelo de la Diversidad Funcional” basado en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, que parte de una visión apoyada en los Derechos Humanos, y promueve el cambio de términos como discapacidad por diversidad funcional y considera la bioética una instrumento esencial para conseguir la plena dignidad de las personas excluidas por su diversidad funcional (discapacidad). Este modelo surge desde el propio colectivo de las personas con diversidad funcional, a través del Foro de Vida Independiente y Diversidad (Muyor, 2011).

Desde este foro proponen un cambio conceptual que defiende el uso del nuevo término “diversidad funcional”, como sustituto de los peyorativos “discapacidad”, “minusvalía”, “invalidez”, etc. tradicionalmente usados para designar al colectivo con una importante connotación despectiva.

“El Modelo de la Diversidad manifiesta la necesidad del trabajo en el marco bioético intentando romper con la percepción social que adjudica a la vida de una persona con diversidad funcional un diferente valor y el teórico sufrimiento que la convivencia con la diversidad funcional supone a un individuo por el mero hecho de ser diferente. De esta manera la bioética deja de ser una amenaza para este colectivo y pasa a ser la palanca de cambio necesaria para crear un nuevo modelo” (Muyor, 2011, p.15).

Aun así, todavía, se observa una significativa discriminación que afecta a la realidad cotidiana y participación social. Desde este modelo se demandan políticas que consideren que la discapacidad es una cuestión de dignidad y de derechos humanos y por tanto la sociedad ha de trabajar para garantizar estos derechos. Esto implica reconocer la opinión de las personas con discapacidad y permitir su participación directa en todos los ámbitos sociales, políticos y académicos.

La exclusión social del discapacitado intelectual es una realidad, aún existen situaciones de discriminación social debido a su situación de discapacidad aunque son diferentes las leyes que velan por sus derechos, y atendiendo a la legislación nos encontramos con diferentes normativas que regulan y aseguran el pleno ejercicio de sus derechos y su participación en la vida social como el resto de ciudadanos.

Fernández Ariza, López Berrocal y López Alcaide (2012), afirman en la misma línea que la situación actual del ocio de las personas con discapacidad está determinada por la propia sociedad que las considera como un colectivo en riesgo de exclusión, y por ello la oferta de ocio actual les excluye no cumpliendo las condiciones necesarias para la libre participación, además se dan bajos niveles de participación comunitaria influyendo de forma negativa en la participación de las personas con discapacidad en las actividades de ocio del entorno.

Garantizar el derecho al ocio a las personas con discapacidad intelectual es un compromiso que debemos asumir como así queda recogido y reconocido en la Constitución que, en su artículo 43.3, señala que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”; en el artículo 44 incide en que “los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura, a la que todos tienen derecho”; y en el artículo 49 expone que “los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura, a la que todos tienen derecho”; poderes públicos realizarán

una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos, a los que prestarán la atención especializada que requieran y los ampararán especialmente para el disfrute de los derechos que este Título otorga a todos los ciudadanos”.

Como bien se viene desarrollando, el derecho al ocio constituye una necesidad humana básica y fundamental de la que todos los seres humanos participamos de forma autónoma, lo contrario que ocurre con las personas con discapacidad intelectual, ya que esta necesidad no se satisface de forma independiente. De esta necesidad alterada, se pretende la estimulación de actividades recreativas o de ocio, a través de la Horticultura, tema principal en el que se basará la presente propuesta de intervención. Cuyo objetivo principal es acercar a los usuarios a la naturaleza, para que observen el crecimiento de las plantas, que conozcan los diferentes usos que nos ofrecen a la hora de elaborar productos artesanales y caseros, y desarrollar hábitos de respeto y cuidado hacia las plantas. Teniendo como objetivos específicos a conseguir los siguientes:

- Propiciar el contacto de los usuarios con el medio natural para mejorar su bienestar y calidad de vida.
- Mejorar la calidad de vida de los usuarios a través de actividades de ocio.
- Satisfacer la necesidad básica de recrearse y distraerse.
- Fomentar el bienestar mediante la ocupación del tiempo libre.
- Retomar el interés por las plantas, la jardinería y otras actividades afines para el desarrollo del taller.
- Mejorar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales entre los usuarios mediante el trabajo en equipo y las actividades grupales.
- Incrementar la autonomía de los usuarios en el desarrollo de las actividades, al asumir responsabilidades y toma de decisiones.
- Favorecer el desarrollo de la creatividad.

Esta propuesta que a continuación se presenta está dirigida al desarrollo de actividades relacionadas con el ámbito de la jardinería y actividades afines como la elaboración de productos caseros y artesanales, siendo las plantas una herramienta muy valiosa que permite ofrecer una actividad de ocio saludable, y a su vez, los beneficios propios que proporciona el

estar en contacto con la naturaleza. Por ello, surge la idea de la propuesta sobre las plantas y actividades afines.

Para ello, se proponen diversas actividades para trabajar en el taller y fuera de él con las plantas, a través de las cuales los usuarios comprendan los procesos vitales de éstas, y conozcan las posibilidades que nos ofrecen. La propuesta, se llevará a la práctica mediante un aprendizaje basado en la observación, en el descubrimiento y en la experimentación por parte de los usuarios.

La Horticultura se convierte en un instrumento que, por sus características, promueve el éxito del aprendizaje en todas las dimensiones de la persona, la adquisición de habilidades fundamentales para la vida cotidiana, y beneficios tanto a nivel físico, emocional, social y la formación en valores, como es el respeto por el entorno natural, incluyendo como beneficio inmediato el incremento de la autoestima y sensación de éxito personal a través de actividades de jardinería en este sentido tal y como señala la Asociación Americana de Terapia Hortícola (AHTA) (2010), *las plantas se usan porque crecen y cambian; responden a los cuidados, y no juzgan; estimulan la participación y los sentidos, y ofrecen esperanzas* (p.40).

Sin olvidar que en la actualidad existe una mayor concienciación social hacia la defensa y conservación de la naturaleza.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. ¿QUÉ ES LA “HORTICULTURA TERAPÉUTICA”?

La “Horticultura” como señala Peña (2011) *es la ciencia y el arte de cultivar frutas, vegetales, flores y plantas ornamentales* (p.32). Ésta, consiste en utilizar espacios naturales, para sembrar, cultivar y cuidar plantas ornamentales o para la alimentación, que permitan crear lugares mediante las maravillas que ofrece la naturaleza, con un fin recreativo que produce beneficios emocionales.

Para Negritto, Núñez y Sánchez (2017), la “Horticultura” es el arte y la ciencia de cultivar flores, vegetales y plantas ornamentales para obtener de ellos frutos, flores u otros bienes, siendo éste el propósito final de la propuesta, es decir, conseguir el pleno disfrute de los usuarios. La “Horticultura”, se dedica a cada planta y a cada fruto. A diferencia del agricultor, que piensa en términos de producción y rentabilidad.

Según la Asociación Española de Horticultura Terapéutica (AEHOR) (2013), la “Terapia Hortícola”, también conocida como “Terapia de Horticultura” u “Hortoterapia”, es una disciplina perteneciente al campo de las ciencias socio-sanitarias, y se trata de una práctica relacionada fundamentalmente con el cuidado de las plantas, los árboles y las flores, a través de la práctica de la jardinería, la huerta o los paseos en la naturaleza, estando estrechamente relacionada con el reciclado de residuos, pero con fines terapéuticos para ayudar a personas con patologías de diversa índole. Sobre todo está dirigida a personas con discapacidad física, intelectual y sensorial, trastornos psiquiátricos, psicosociales, y necesidades especiales de aprendizaje, así como a ancianos y a niños (Alm, 2016)³. Tal es así, que la Asociación Americana de Horticultura Terapéutica (AHTA), considera que la “Hortoterapia” es una modalidad terapéutica efectiva y beneficiosa.

La “Terapia Hortícola” engloba conocimientos sobre agricultura, jardinería, paisajismo, educación ambiental y actividades afines. Es un método cuyo fin último es contribuir al bienestar y a la calidad de vida de las personas, a través de actividades que conecta al hombre con la naturaleza, aprovechando las bondades que ésta ofrece, permitiendo la mejora de las habilidades físicas y cognitivas, así como el psicosocial si se practica en grupo, mediante el cultivo de plantas y flores ornamentales, frutas y vegetales (Peña, 2011).

Para Cabrera (2014), la “Horticultura” forma parte de las terapias medioambientales y la define como una intervención guiada, basada en un plan de tratamiento diseñado de forma personalizada por un terapeuta, para lograr metas específicas de tratamiento⁴. Aunque en ella ha de primar el entretenimiento, quitando importancia a la dimensión económica, puesto que requiere de escaso capital y no necesita grandes tecnologías, tal y como apuntan Sánchez, Gorgojo, Del Olmo, Franco, Valdivia y López (2010).

La Asociación Americana de “Terapia Hortícola” (AHTA), fundada en 1973, pionera en Hortoterapia, declara que las plantas se usan porque crecen y cambian, es decir, reaccionan a los cuidados o a la falta de ellos, puesto que los efectos de descuidos o malos actos se observan de inmediato. Además, estimulan la participación y los sentidos, y ofrecen esperanzas. Y es

³ Extraído de Jardinería ON de Thermorecetas. Disponible en <https://www.jardineriaon.com/horticultura-la-jardineria-y-el-cuidado-de-las-plantas-como-terapia-para-la-salud.html>

⁴ Extraído de Psicología. Disponible en <https://silviacabrerapsicologia.com/2014/12/23/beneficios-de-la-terapia-horticola-en-el-adulto-mayor/>

esencialmente el hecho de tratar con seres vivos lo que hace que los usuarios empaticen más con el entorno⁵.

Los jardines y huertos terapéuticos desempeñan una función social, lúdica, educativa y terapéutica y constituyen entornos que ofrecen a los individuos la oportunidad de conectar con el mundo de la naturaleza. El contacto con la tierra y con las plantas, el trabajo manual, la responsabilidad de mantener un ser vivo, la satisfacción de obtener resultados, y el trabajo en equipo⁶.

La “Horticultura” usada en programas de terapia y rehabilitación impartidos por profesionales, se convierte en un medio que ayuda a desarrollar la autonomía personal, a mejorar el estado físico y las habilidades cognitivas, integrando nuevos aprendizajes, abordando las habilidades sociales, e incluyendo hábitos de vida saludables, a través de un contexto al aire libre, el cual favorece el logro del bienestar tanto físico como mental (Peña, 2011).

Esta misma autora, señala que existen numerosos estudios que avalan que la “Hortoterapia” es un tratamiento eficaz y beneficioso para todas las personas, independientemente de su edad, condiciones y capacidades.

Cabrera (2014)⁷, pone de manifiesto que el uso de la “Horticultura” como terapia, tiene un gran reconocimiento histórico a nivel internacional por su poder para sanar la mente y el cuerpo. Hace más de medio siglo se usa en países como Reino Unido, Irlanda, Alemania, Canadá y Estados Unidos. Posee de entidad propia con titulación específica en diversos países, y goza en la actualidad de una amplia implantación, también por su valor como instrumento de integración y socialización en contextos clínicos, sanitarios, asistenciales y educativos.

Según la Fundación Hacer Familia (2013)⁸, la “Terapia Hortícola” se implantó en nuestro país en el año 2005 y ha beneficiado a adultos mayores, discapacitados, niños y a todos

⁵ Extraído de ESPORES “la veu del Botánic”. Disponible en <http://espores.org/es/jardineria/ter%C3%A0pia-en-el-jard%C3%AD.html>

⁶ Extraído de Naturapia Masphael. Asnoterapia Hortoterapia. Disponible en <http://www.naturapiamasphael.com/actividades/hortoterapia/>

⁷ Extraída de Psicología. Disponible en <https://silviacabrerapsicologia.com/2014/12/23/beneficios-de-la-terapia-horticola-en-el-adulto-mayor/>

⁸ Extraído de Terapia hortícola: Cultivar una mente saludable. Disponible en <http://hacerfamilia.cl/2013/11/terapia-horticola-cultivar-una-mente-saludable/>

quienes la han practicado. En España, una de las principales impulsoras de la Hortoterapia es Inma Peña Fuciños.

Cada vez son más los proyectos que utilizan la “Horticultura” y la jardinería para fines terapéuticos, de integración sociolaboral, educativos y de ocio. De hecho, Negritto, Núñez y Sánchez (2017), establecen que la “Horticultura Terapéutica” contribuye a mejorar la calidad de vida, la salud, la educación, el tiempo libre, la participación social y la inclusión sociolaboral de personas mayores, jóvenes, niños, a personas con cualquier tipo de discapacidad, que hayan sufrido algún tipo de accidente o enfermedad, o que se encuentran en riesgo de exclusión social o simplemente por el bienestar que esta actividad genera en las personas en general.

Las actividades son abordadas por profesionales de distintos campos: terapeutas hortícolas, monitores de tiempo libre, terapeutas ocupacionales, psicólogos, educadores ambientales, sociales, biólogos, agrónomos, maestros, etc.

La “Terapia Hortícola” engloba diferentes programas: “Terapia Hortícola”, “Horticultura Terapéutica”, “Horticultura social” y “Horticultura ocupacional”.

El ser humano desde su existencia ha utilizado la naturaleza para su supervivencia, desde el cultivo de plantas en la agricultura, así como su uso para la elaboración de medicinas con derivados de plantas, hasta el uso terapéutico a través del contacto directo con el entorno natural.

Los fundamentos de esta disciplina descansan en la innata conexión que existe entre el ser humano y la naturaleza, lo cual fue denominado como “biofilia”. El hecho de observar cómo una semilla se transforma en planta con sus flores y sus frutos, es contemplar el milagro de la vida realizado con nuestras propias manos.

Sin embargo, actualmente diversas investigaciones evidencian hechos sobre lo que ya se conoce como “Desorden por Déficit de Naturaleza” (Peña, 2011 e Iniciativa de Aprendizaje Natural, 2012), el cual se traduce en una carencia de interrelación con el mundo natural, debido a la creciente tendencia de los niños a pasar menos tiempo al aire libre, influyendo de forma negativa en el desarrollo de problemas del comportamiento. Villanueva (2008), exalta que el contacto directo con la naturaleza puede aliviar los Trastornos de Déficit de Atención.

Según Peña (2011, p.40), la intervención mediante la “Terapia Hortícola” constituye una herramienta que aporta valores añadidos especiales que no están presentes en otras disciplinas, y que a continuación detallaremos:

- *El medio ambiente:* Las plantas son tan eficaces en la obtención de respuestas humanas debido a que su entorno contrasta fuertemente con el mundo social en que nos movemos. El jardín es un lugar seguro, un ambiente benevolente donde todos son bienvenidos. Las plantas no tienen prejuicios, no amenazan, y no discriminan. Responden a la atención, no a las fortalezas o debilidades de la persona que la haya facilitado. Las plantas prosperan cuando se da atención con cuidado.
- *Diversidad de actividades y sus efectos:* la “Horticultura” engloba una gran variedad de habilidades, la toma de decisiones y el trabajo en equipo estimulando la conversación. Además, constituye un instrumento interdisciplinar de contenidos educativos o curriculares, en el sentido de que debe considerarse como un recurso de apoyo a las ciencias naturales (al tratar temas de climatología, meteorología y botánica), matemáticas (mediciones), lengua y literatura (a través del conocimiento de nuevo vocabulario).
- *Capacidad de motivación:* cultivar plantas y hortalizas permite llevar a cabo diversas tareas y estimular el aprendizaje. El trabajo en el huerto o en el jardín puede resultar una tarea familiar para muchas personas por haber nacido en contextos rurales, por lo que resulta bastante significativo muchos mayores al tener experiencia en este ámbito, se sienten cómodos y con confianza, y ello les produce interés a la hora de animarse a realizar tal actividad.
- *Disfrute:* un huerto, patio o jardín atractivamente diseñado, esa armonía estética estimula nuestros sentidos, da vitalidad, y proporciona serenidad y calma, lo cual favorece al bienestar físico y psicológico.

2.2. HISTORIA Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS DE LA “HORTICULTURA TERAPÉUTICA”

Aproximándonos un poco más a nuestro campo de estudio; la discapacidad intelectual, la “Terapia Hortícola”, se presenta como una disciplina con entidad propia y diferenciada relativamente nueva, pero que existe desde hace muchos años. Desde la antigüedad, la Horticultura se ha utilizado con fines terapéuticos.

Sánchez, Gorgojo, Del Olmo, Franco, Valdivia y López (2010), señalan que Benjamin Rush (1746-1813), quien es considerado padre de la psiquiatría americana en su tiempo, descubrió las ventajas de la jardinería en sus pacientes con trastornos mentales y decidió incluir la jardinería en sus terapias. Este autor, señaló que *excavar la tierra con las manos tiene un efecto curativo en los enfermos mentales* (p.1). A estas declaraciones hay que sumarles las de Leonard Maeger (1699), que apuntaba que “no hay mejor forma para preservar la salud que pasar el tiempo libre en el jardín”.

Respecto a su origen y desarrollo, Peña (2011) así como Negritto, Núñez y Sánchez (2017) realizan un recorrido histórico desde la primera presencia de la “Horticultura” como terapia. La primera evidencia de su uso se da en el año 1800, año en el cual se inicia el desarrollo de la “Horticultura” en el tratamiento de la enfermedad mental. En 1795, en Viena (Austria), el doctor Frank un centro de salud mental incorporando un jardín para que los pacientes tuviesen espacios al aire libre y estuviesen en contacto con la naturaleza. En 1798, en Filadelfia (EEUU), Rush, impulsor de la psiquiatría americana, descubre que el trabajo en granjas tenía efectos curativos en el tratamiento de la enfermedad mental.

En España, desde el año 1806, se empieza a promover el uso de actividades de agricultura y “Horticultura” en diferentes programas para pacientes con enfermedades mentales. Más tarde, se fue extendiendo por el resto de Europa Central, donde la mayoría de los centros psiquiátricos incluían jardines.

En 1879, en Filadelfia se construye el primer invernadero en un centro psiquiátrico. El cual fue considerado pionero utilizado los primeros programas de “Horticultura Terapéutica”. Hoy en día es conocido comúnmente como “Friends Hospital”.

En Estados Unidos, hacia el año 1917, el Departamento de Terapia Ocupacional de Bloomingdale de Nueva York ofrecía formación en Horticultura.

En Inglaterra, en el año 1936, la Asociación de Terapeutas Ocupacionales reconoce el uso de la Horticultura como un tratamiento específico para desórdenes físicos y psíquicos.

Y ya en 1948 en Nueva York, Ruth Mosher Place acuña el término “Terapia Hortícola” e inicia el primer proyecto. En 1973, en Estados Unidos se funda la Asociación Americana de Terapia Hortícola. En 1978, en Reino Unido se funda la Sociedad para la Terapia Hortícola. En 1984, Australia se funda la Asociación de Victoria de Terapia Hortícola. En 1987, en Canadá se funda la Asociación Canadiense de Terapia Hortícola. Y en 1988, en Alemania se crea el grupo Jardinería y Terapia, el cual en 2001 se transforma en la Asociación de Terapia y Horticultura.

La jardinería terapéutica tuvo un gran desarrollo en los países anglosajones, sobre todo en Inglaterra y en Estados Unidos. Inicialmente, la “Horticultura” se utilizaba para la terapia ocupacional y recreativa, como parte de la rehabilitación psiquiátrica en hospitales, en centros penitenciarios, en escuelas de distintas etapas educativas, centros para adultos mayores, y en comunidades (AHTA, 2010).

Según se ha comprobado, las tareas de jardinería y el contacto con la naturaleza tienen efectos desestresantes y permiten sentir serenidad y calma. En el caso de pacientes con diferentes patologías, la jardinería se convierte en un medio que ayuda a mejorar habilidades mentales, aumentar el nivel de memoria, desenvolverse mejor en tareas manuales y mejorar en independencia y autonomía. Por ello, en varios países del mundo existen las Asociaciones de Terapia Hortícolas que creen en los beneficios del cuidado de las plantas. Son diferentes las experiencias que respaldan que la jardinería aporta numerosos beneficios sobre la salud, contribuyendo al bienestar y a la recuperación física.

En nuestro país, en concreto desde 1986, el ayuntamiento de Barcelona apostó por la creación de huertos urbanos destinados a enfermos neurológicos, discapacitados y mayores de 65 años; aunque en la actualidad, son numerosos los hospitales que utilizan las plantas como tratamiento complementario, para mejorar el estado físico y mental. Los estudios señalan que la jardinería como terapia alternativa es eficaz para mejorar los problemas psicológicos y

sociales de los pacientes con enfermedad mental. Concretamente, evidencian efectos positivos en personas con esquizofrenia o autismo.

No obstante, como señala Mata (2013)⁹, en España aún no existe una titulación universitaria específica sobre “Terapia Hortícola”. Tan solo se cuenta con algunos cursos que realiza la Asociación Española de Hortoterapia (AEHOR) relacionados con esta temática o programas de H.E.S.T. (Horticultura-Jardinería Educativa Social y Terapéutica) impartidos por Inma Peña Fuciños.

Se trata de una disciplina escasamente desarrollada en nuestro país, la cual no cuenta con el grado de especialización y profesionalización que tiene en países como Estados Unidos, Reino Unido o Canadá, que han desarrollado un importante número de proyectos que utilizan el jardín, el huerto y las plantas como instrumento terapéutico para la rehabilitación física, con discapacitados y personas mayores, o la integración de personas en riesgo de exclusión social, así como para el tratamiento de adicciones o víctimas de abusos.

Una de las iniciativas pioneras en España es la que ha desarrollado Inma Peña Fuciños, una terapeuta ocupacional con titulación universitaria en “Terapia Hortícola” en Reino Unido y Estados Unidos, que ha creado un programa educativo en Coruña en un Colegio de Educación Especial, basado en un huerto para niños con problemas de audición y lenguaje, el cual acerca a los niños al mundo natural y les permite poner en práctica las asignaturas al aire libre. Este diseño de Huerto Pedagógico y Terapéutico recibió el Premio Extraordinario de Educación para la Salud, a nivel nacional en el concurso de experiencias educativas organizado por la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos.

Asimismo, la evidencia científica señala que las plantas contribuyen al bienestar psicológico de los pacientes con depresión, pudiendo disminuir la gravedad de la enfermedad. Incluso en mujeres maltratadas y ancianos (Sánchez, Gorgojo, Del Olmo, Franco, Valdivia y López, 2010).

⁹ Disponible en <http://www.huertos.org/tag/terapia-horticola-2/>

2.3. BENEFICIOS DE LA “HORTICULTURA TERAPÉUTICA”

Cabrera (2014), señala que la “Hortoterapia” es aplicable a cualquier edad, independientemente de la presencia o ausencia de alguna patología física o psíquica.

Tal y como destaca AEHOR (2013), la “Hortoterapia” promueve la actividad social, promocionando la socialización y el desarrollo de las habilidades sociales, estimula la memoria, las plantas estimulan los sentidos a través de sus colores, sus formas, y sus aromas, promueven el ejercicio suave, reducen el estrés y la tensión, y favorecen al desarrollo de buenas actitudes (respeto por la naturaleza y los seres vivos), y adquisición de hábitos alimenticios saludables al cultivar los propios alimentos que se van a consumir.

Asimismo, Negritto, Núñez y Sánchez (2017), señalan que los beneficios de esta práctica son cuantiosos, ya que ayuda a la formación, la rehabilitación de las habilidades físicas, la inclusión y la participación activa en la comunidad. Esta terapia mejora algunas funciones intelectuales, como la función cognitiva, mejora la concentración, la capacidad de atención, la motivación, estimula el cerebro, favorece la relajación, la satisfacción personal y mejora la autoestima, es decir, al practicar estas actividades, se produce una mejora de las funciones motoras como la flexibilidad, el equilibrio, disminuye la presión arterial, favorece el funcionamiento del corazón y se ejercitan los grupos musculares más importantes del cuerpo.

Además de estos beneficios, Peña (2011, p.36), especifica más beneficios de la “Terapia Hortícola” a distintos niveles:

- *Cognitivos*: incremento generalizado del funcionamiento cognitivo, desarrollo de la capacidad creativa y de la inteligencia estética.
- *Psicológicos*: mejora del estado de ánimo, mitigación de la depresión, disminución de comportamientos conflictivos, desarrollo de la autoestima, de la satisfacción y del sentimiento de logro, mejora en el manejo de la frustración y de la ira, desarrollo de la paciencia y de la responsabilidad.
- *Físicos*: incremento de la respuesta inmunitaria, incremento de la motricidad fina y gruesa y de la coordinación ojo-mano, aumento de endorfinas, estimulación sensorial (vista, oído, tacto, olfato y gusto), adquisición de hábitos alimenticios saludables y reducción de peso.

- *Sociales*: aumento de la participación e interacción social y mejora de la cohesión en grupo.

Además, y como apunta Martínez (2010)¹⁰, las técnicas utilizadas en la “Horticultura Terapéutica” ayudan a los usuarios a aprender nuevas habilidades o a recuperar aquellas que han sido perdidas, es decir, mejorar las habilidades y capacidades relacionadas con el lenguaje. A trabajar de forma independiente, a resolver problemas y seguir instrucciones. Otro de los objetivos de los jardines terapéuticos es promover las reminiscencias positivas, y la estabilización de los ciclos de sueño y vigilia.

Kuo (2012), un investigador que estudia la relación entre la naturaleza y la salud humana y el comportamiento social y psicológico, pone de manifiesto que los seres humanos que mantienen un contacto frecuente con entornos verdes (parques, bosques, jardines) y, por el contrario, las personas que tienen menos contacto con la naturaleza presentan más problemas de salud. Dicho autor, hace alusión a la “Vitamina G” (G “green”) para definir el rol de la naturaleza como un ingrediente necesario para una vida sana¹¹.

Según un estudio realizado por el Departamento de Horticultura, Recreación y Forestal de la Universidad Estatal de Kansas (EEUU) en 2008, se constató una fuerte evidencia de que la presencia de las plantas es beneficiosa para la salud de un paciente hospitalizado. También, se observó que los pacientes con plantas en las habitaciones de los hospitales tenían una recuperación más favorable que los que no tenían. Esto se tradujo en una disminución en la ingesta de medicamentos para el dolor, menos ansiedad y respuestas fisiológicas más positivas (disminución de la presión arterial y frecuencia cardíaca).

Aproximándonos a las características de nuestro colectivo, en cuanto a los beneficios de la “Terapia Hortícola” al ámbito de la geriatría, la “Hortoterapia” es una terapia ocupacional perfectamente adaptada a los mayores, que les ayuda a mejorar su estado físico, emocional e intelectual, previene de numerosas patologías (trastornos cardiovasculares, diabetes, Alzheimer, Parkinson, etc.), y favorece la capacidad para relacionarse con los demás.

¹⁰ Extraído de Beneficios de la Horticultura Terapéutica. Disponible en <https://www.piedra-artificial.es/blog/jardinaria/beneficios-de-la-horticultura-terapeutica/>

¹¹ Extraído de natural Learning initiative. Disponible en: www.naturalearning.org

En esta misma línea, Gosálbez (2011)¹², habla de los beneficios aportados por la “Hortoterapia” a la Tercera Edad, señalando que es debido a que en gran parte de la población provienen de zonas rurales. En la actualidad, en las ciudades existe una gran proporción de personas que nacieron en zonas rurales, pero que tuvieron que trasladarse a zonas más urbanas debido al trabajo. Colectivo que muestra un mayor interés por las tareas del campo, el cual debe ser aprovechado para mejorar su calidad de vida y bienestar, mediante la creación de huertos, ya sean colectivos en centros sociales, residencias o unidades de día, o individuales, pudiendo tener una influencia muy positiva en su día a día, promoviendo la adquisición de hábitos que impliquen cierto ejercicio físico. Además, genera otros beneficios relevantes como la prevención de la depresión, que a menudo son propensos a desarrollarla por el sentimiento de abandono y soledad, generando de este modo en ellos una responsabilidad que hace que aumente su autoestima y disminuya la posibilidad de sufrir ésta y otras patologías, favoreciendo en definitiva a un envejecimiento activo.

Cabrera (2014), por su parte añade los siguientes beneficios: Ayuda a mantener a la persona orientada temporalmente a través de la experimentación de las estaciones de una forma más directa, favoreciendo la socialización a través de actividades intergeneracionales llevadas a cabo en centros asistenciales, en las que se mejora la autoestima del adulto mayor, al poder compartir sus conocimientos con niños, adolescentes o jóvenes.

Igualmente, mejora la calidad de vida en personas con Trastorno del desarrollo y espectro autista, Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad, Enfermedad Mental, Discapacidad Intelectual, y trastornos emocionales como la depresión. El huerto es un recurso que parte de la capacidad de la persona y nunca de su deficiencia, adaptándose a su nivel de autonomía, habilidades físicas y cognitivas. La “Horticultura Terapéutica”, también desempeña una función como orientación laboral, ya que es una herramienta útil para adquirir conocimientos específicos de “Horticultura”, promueve la responsabilidad de las tareas y favorece el trabajo autónomo.

Aunque son muchos los beneficios planteados hasta ahora, actualmente hay pocas investigaciones desarrolladas al respecto y existen pocos estudios cuantitativos y evidencias

¹² Extraído de Planeta huerto” Cultiva tu vida”.Disponible en https://www.planetahuerto.es/revista/el-huerto-como-terapia_00052

científicas que apoyen la eficacia de los efectos de jardín para la terapia y la rehabilitación. Algunas de ellas refieren a los beneficios mencionados a nivel cualitativo.

2.4. METODOLOGÍA Y PROGRAMAS DE “HORTICULTURA TERAPÉUTICA”

Peña (2011, pp.36-37), señala que aunque el término “Terapia Hortícola” se usa indistintamente para referirse a las actividades de terapia mediante la “Horticultura” o jardinería, para los diversos enfoques (educativo u ocupacional, social y terapéutico), se utilizan de forma distinta los términos “Terapia Hortícola” y “Horticultura Terapéutica”. Siguiendo la terminología reconocida por la Asociación Norteamericana de Terapia Hortícola (AHTA), se pueden diferenciar los siguientes programas:

- *“Terapia Hortícola”*: Es un proceso activo implantado dentro de un plan de tratamiento establecido con objetivos específicos, que consiste en la realización de actividades de horticultura o jardinería, facilitado por un terapeuta hortícola. Generalmente se desarrollan en hospitales, residencias gerontológicas, centros de neuropsiquiatría, centros asistenciales, centros de día, y centros de educación especial.
- *“Horticultura Terapéutica”*: Es un proceso que no tiene objetivos terapéuticos específicos. Consiste en el uso de las plantas y actividades relacionadas con ellas para, de forma activa o pasiva, contribuir al bienestar de los usuarios, siendo conducidas por un terapeuta hortícola.
- *“Horticultura Social”* (también conocida como “Horticultura Comunitaria”): Es una actividad de ocio relacionada con las plantas y la “Horticultura”, en la que no existen objetivos de tratamiento definidos, y la atención se centra en la interacción social y en las actividades hortícolas o de jardinería como productos finales, siendo mantenidos por un grupo de personas organizadas en una comunidad con un objetivo común (obtención de frutos y conservación de la naturaleza), pudiendo ser apoyados por un terapeuta hortícola. Su finalidad es fomentar el sentido de comunidad y la interrelación entre los participantes. Son conocidos como Huertos Comunitarios.
- *“Horticultura Ocupacional”*: es un componente importante de un programa de “Terapia Hortícola”, que se centra en proporcionar la formación necesaria para trabajar en la Horticultura o jardinería profesional, en centros de trabajo ordinarios o en centros especiales de empleo. Por tanto, se convierte en un elemento clave que favorece la inclusión sociolaboral, donde a menudo

la finalidad perseguida es la de reinsertar a una persona en la sociedad y facilitarle el acceso a un empleo. De esta forma, proporciona una formación adaptada para personas con diferentes capacidades y para aquellas en riesgo de exclusión social.

Además, Relf (2005, p.236), por su parte, describe diferentes tipos de jardines destinados a pacientes con diversas patologías y realiza la siguiente clasificación.

– “*Jardines de mediación y jardines de restauración*”. A menudo, se tratan de jardines públicos y privados, diseñados por profesionales pero que no están asociados a la asistencia sanitaria, es decir, que no forman parte de un programa de tratamiento, sino que básicamente están dirigidos a la mejora física y mental tras experimentar un período de tiempo como visitante en el jardín.

– “*El jardín terapéutico*”. Describe un jardín que se utiliza como parte de un programa de tratamiento por parte de varios miembros del personal médico.

– “*Los jardines errantes*”. Son un ejemplo jardín terapéutico diseñado para pacientes con Alzheimer para ayudar a reducir los síntomas asociados con la enfermedad. Estos tipos de jardines son frecuentemente diseñados por profesionales del paisaje.

2.5. Experiencias similares y buenas prácticas de “Horticultura Terapéutica”.

A continuación, se presentan algunas de las experiencias más significativas desarrolladas con el colectivo con discapacidad intelectual en torno a la “Horticultura Terapéutica”.

– Taller de jardinería como terapia de actividad en la Unidad de Cuidados Psiquiátricos prolongados del Instituto Psiquiátrico “José Germain”.

Se trata de un proyecto basado en la jardinería llevado a cabo en Madrid en el Instituto Psiquiátrico “José Germain”, en el año 2010. Su punto de partida es la atención y satisfacción de las necesidades básicas y fundamentales que comparten todos los seres humanos y que están satisfechas por el individuo sano de forma autónoma. Pero, dadas las características de los pacientes ingresados en la unidad, observaron que estas necesidades no estaban cubiertas, lo que desembocaba en problemas de salud. El proyecto estuvo dirigido en atender a la necesidad de recrearse, de participar del ocio y tiempo libre. Sus objetivos a lograr fueron los siguientes:

– Mejorar la calidad de vida del enfermo mental crónico.

- Satisfacer la necesidad básica de recrearse y distraerse.
 - Fomentar el bienestar mediante el uso de actividades de ocio.
- Proyecto intergeneracional de huerto terapéutico para alumnos con Autismo y alumnos con Parálisis Cerebral y plurideficiencias asociadas.

Se trata de un proyecto llevado a cabo en Jaén en el Centro de Educación Especial “Psicopedagógico Virgen de la Capilla” que se desarrolló durante el curso escolar 2013-2014, y consistió en una experiencia piloto que consiste en la utilización del huerto escolar y su entorno como recurso terapéutico para este tipo de niños. Teniendo como principal fin la propia acción terapéutica en el tratamiento de estos alumnos, y no tanto obtener un producto final. Entre sus objetivos a conseguir destacan:

- Conseguir que las actividades desarrolladas en el huerto sean agradables y motivadoras para los alumnos como punto de partida para alcanzar el equilibrio emocional y propiciadora del bienestar personal y para la adquisición de hábitos de vida saludable.
 - Promover la participación de la familia en el tratamiento de sus hijos haciéndoles ver la importancia del huerto como actividad terapéutica eficaz y así llevar a cabo una experiencia intergeneracional. Se pretende que sea una práctica innovadora en el campo de la Educación Especial e investigar sobre la utilización de este recurso en el tratamiento de este tipo de alumnado y su repercusión en la terapia de estas dos discapacidades.
- Buena Práctica “Huertos Ecológicos” en ASPANIES.

Se trata de un proyecto llevado a cabo en Melilla durante el año 2016, en el Centro Ocupacional de ASPANIES. Una asociación destinada a personas con discapacidad intelectual y/o trastornos del desarrollo mayores de 18 años.

Consistió en la creación de un huerto comunitario que contó con el apoyo de Guelaya “Ecologistas en Acción”. Su principal objetivo es fomentar las salidas del centro y la participación inclusiva dentro de la sociedad. Entre sus demás objetivos a conseguir, destacan los siguientes:

- Contribuir a que las personas con discapacidad intelectual gocen de calidad de vida, ejerzan sus derechos y se incluyan e integren en la comunidad realizando una actividad

funcional, motivadora y socialmente enriquecedora, respetuosa con el medio ambiente, adaptable a todas las capacidades, práctica y productiva.

- Crear un espacio para el ejercicio del ocio saludable.

2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE HIERBAS AROMÁTICAS: Ambientadores, jabones y perfumes con lavanda.

2.1. DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

Tal y como deja ver la web oficial de Asprogrades¹³, ésta se presenta como una asociación a favor de las personas con discapacidad intelectual sin ánimo de lucro, federada en FEAPS (Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual), cuya misión es la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y la de sus familias.

Su sede central se encuentra ubicada en el barrio del Zaidín de Granada, en la calle Jiménez Quiles nº 9. Además, cuenta con otros centros asistenciales situados en otras zonas del Zaidín, en el Serrallo y en el polígono El Florio. Se constituyó en agosto del año 1964, y fue declarada de utilidad pública y de interés social en el año 1966, debido a la preocupación e incertidumbre de un grupo de padres y madres sobre el futuro de sus hijos, los cuales no recibían una atención educativa adecuada e integración en la sociedad.

A través de los distintos centros y servicios ofertados se intenta mejorar la autonomía e independencia de las personas con discapacidad intelectual, sus relaciones personales, participación en la enseñanza y en la comunidad, la inserción laboral, y sobre todo contribuir a su bienestar personal, en definitiva, “desarrollarse personalmente para cumplir sus sueños y aspiraciones”.

El centro cuenta con un equipo interdisciplinar compuesto por una directora técnica, trabajadora social, psicólogas, educadora social, terapeuta ocupacional, pedagoga, fisioterapeuta, técnicos sanitarios, administrativos y monitores.

¹³ Extraído de Web oficial de “Asprogrades”. Disponible en <http://www.asprogrades.org/>

A nivel de espacios, Asprogrades cuenta con los siguientes Centros y Servicios, que a continuación se describen brevemente.

– Colegio concertado de Educación Especial “Santa Teresa de Jesús”, atiende a alumnos entre 3 y 21 años con necesidades educativas especiales. Incluye dos niveles de enseñanza: Formación Básica obligatoria y Programas de Formación para la transición a la vida adulta y laboral con unidades de cerámica, artes gráficas y de textil.

– Centro Ocupacional y Unidad de Estancia Diurna “Realidad 2003”:

– Centro de Día con Terapia Ocupacional. Su objetivo es la formación e inserción laboral de personas con discapacidad intelectual a partir de 21 años. Para ello, cuenta con cuatro talleres: de jabón y velas, reciclado, costura y bordado y de manipulados. Tiene capacidad para atender a 60 usuarios.

– Unidad de Estancia Diurna para personas con discapacidad intelectual gravemente afectadas. Está destinado a personas mayores de 18 años con discapacidad intelectual gravemente afectadas y cuyo objetivo es prestarles una atención personalizada lo más completa posible. Se prestan además servicios de comedor, transporte adaptado, fisioterapia, actividades de piscina, actividades deportivas, de ocio y tiempo libre, y sala de estimulación, entre otros. Atiende a 38 usuarios.

– Centro de día con terapia ocupacional “Realidad 2011”. Se trata de un nuevo proyecto de la asociación que incluye como novedad un aula de informática para que la utilicen personas en régimen de Unidad de Estancia Diurna y en Residencia de Gravemente Afectados por discapacidad intelectual.

– Ecoparque Norte (Polígono El Florio). En colaboración con el Ayuntamiento de Granada, el centro gestiona un punto limpio de la ciudad, en el que se pueden depositar residuos domésticos, tales como muebles viejos, electrodomésticos, aceites de cocina, ropa o cristales, entre otros residuos. Está compuesto por un taller de jardinería, otro de carpintería y otro de reciclado de equipos informáticos. Además, el Ecoparque realiza una importante tarea de sensibilización ambiental a través de su Programa Educativo con talleres, ferias y visitas guiadas dirigidas a colegios, asociaciones y a personas mayores.

Además de las instituciones planteadas, Asprogrades cuenta con un “Centro especial de Empleo”. Se trata de una empresa de trabajo amparada por la Junta de Andalucía. Por esta

razón, en los centros mencionados anteriormente, el 70% de los trabajadores presentan discapacidad intelectual. Las actividades que desempeñan son la limpieza de edificios y locales, conserjería, mantenimiento de jardines y gestión del punto limpio.

En último lugar, esta institución cuenta con el edificio “Realidad 2001”, contexto en el cual queda enmarcada la propuesta de intervención que presentamos. “Realidad 2001”, es la sede central de la asociación y está destinada a personas adultas con discapacidad intelectual con edades comprendidas entre los 21 y 60 años fundamentalmente (aunque asisten personas mayores de 60 años). Está constituido por una Residencia de Adultos y por un Centro Ocupacional.

– Residencia de Adultos. Centro concertado por la Junta de Andalucía, que consta de 45 plazas y está destinada a personas con cierta autonomía cuyos familiares no pueden atenderles por diversas razones como muerte, vejez, enfermedad u otras circunstancias.

– Centro Ocupacional. Tiene cabida para aproximadamente 104 usuarios. Está formado por cinco talleres.

- “Lavandería”: lleva a cabo el lavado, secado, planchado y empaquetado de la ropa, sábanas y toallas procedentes de los propios usuarios de la residencia del centro. Además, realizan trabajos para hoteles, peluquerías y restaurantes entre otros.
- “Taller de Artes Gráficas”: se realizan trabajos de creación artística (cuadros, dibujos), de creación plástica (postales, bolsas y cajas de papel), y principalmente imprenta, encuadernación y serigrafía (estampación, fundamentalmente en camisetas), así como trabajos gráficos para clientes externos (imagen corporativa, cartelería, folletos), para lo que han creado su propia marca “ASPROGRAFIC”.
- “Taller de Cerámica”: se elaboran diferentes trabajos de cerámica de forma artesanal utilizando varias técnicas como modelado y piezas a torno entre otras. Algunas de sus creaciones son vendidas por encargo y en las exposiciones que realizan en determinadas épocas del año.
- “Taller de Tejido Creativo”: en el crean y diseñan sus propios productos como alfombras, bufandas, monederos y otras creaciones a partir de técnicas básicas de tejido.

- “Taller de Bienestar”: lo componen personas de más avanzada edad, cuyas actividades corren a un ritmo más pausado y disponen de más tiempo libre. Está destinado al disfrute y a la tranquilidad.

Determinando el contexto donde se va a desarrollar nuestra propuesta, el Centro Ocupacional “Realidad 2001”, señalar que éste cuenta con 104 usuarios de edades comprendidas entre los 21 y los 75 años. A grandes rasgos las patologías más comunes que presentan los usuarios y que definen su discapacidad intelectual la cual afecta a su lenguaje (productivo y expresivo), cognición (memoria, atención), comunicación, habilidades sociales, así como dificultades en la movilidad, pertenecientes en su mayoría al colectivo de Síndrome de Down, Autismo, Asperger, Síndrome de Prader-Willi, Alzheimer, Parálisis Cerebral y Retraso del Desarrollo Evolutivo fundamentalmente.

2.2. DESTINARIOS

El proyecto se presenta para ser implementado a un grupo de 16 usuarios del servicio de UEDTO (Unidad de Estancia Diurna con Terapia Ocupacional) “Realidad 2001” de Asprogrades tal como se ha mencionado anteriormente, pertenecientes al taller de “Bienestar”, de los cuales 7 son mujeres y 9 son hombres. Sus edades oscilan de los 50 a los 75 años. Todos ellos presentan discapacidad intelectual, entre la que destaca Síndrome de Down, Parálisis Cerebral, y discapacidad intelectual en sí, añadida a otras patologías.

2.3. DETECCIÓN DE NECESIDADES

Con esta propuesta se pretende cubrir la necesidad por parte de los usuarios de realizar actividades fuera del taller, de explorar otros contextos de aprendizaje, acercándoles a la naturaleza de un modo experimental e interactivo, favoreciendo su desarrollo global, para adentrarlos en el conocimiento de la naturaleza, así como el aprendizaje sobre el cultivo, la siembra, y las distintas tareas con la tierra y las plantas, y retomar en este caso, las antiguas costumbres en las que crecieron. A través de esta propuesta se pretende fomentar las habilidades sociales y personales, el trabajo en grupo y la autoestima, mediante el desarrollo de actividades relacionadas con la jardinería y actividades afines con las plantas.

De esa necesidad surge la idea de la propuesta sobre las plantas y actividades afines.

Con este Proyecto de Intervención sobre el trabajo con las plantas llevado a cabo en Asprogrades, se pretende cubrir la necesidad por parte de los usuarios con discapacidad intelectual de realizar actividades lúdicas que sean de interés para ellos en sus tiempos de descanso en el centro, ya que los usuarios necesitan desconectar de las tareas realizadas en el taller y poder disfrutar de experiencias de aprendizaje activo en convivencia, pudiendo no solo así compartir estos tiempos, sino aumentar sus relaciones interpersonales, mediante actividades que favorezcan las habilidades sociales, cognitivas y emocionales al estar en contacto con sus compañeros, a través del contacto con la naturaleza.

No obstante, llevar a cabo el proyecto para todos los usuarios se hace imposible tan a corto plazo, por lo que se optó por planificar solamente en un taller en concreto, el “Taller de Bienestar”, debido a las siguientes razones:

- Se trata de un grupo en envejecimiento que apenas participa en actividades de ocio debido a sus limitaciones de autonomía y a su avanzada edad.
- Se trata de un grupo que disfruta de más tiempo libre (es un taller no tan productivo, sino que sigue un ritmo que los propios usuarios establecen) y no solo disfrutan del tiempo establecido para los descansos.
- Además, debido a la estructuración del tiempo en el centro es complicado hacer actividades con los usuarios de los otros talleres, puesto que éstos a diferencia de los participantes del proyecto de nuestra propuesta son productivos y apenas disponen de tiempo libre, y además asisten a diferentes actividades en el centro cívico.
- Otra razón, es que los usuarios de los talleres productivos son más autónomos y distribuyen mejor su tiempo libre en los descansos conforme a sus preferencias.

Partiendo que en la actualidad en el centro se da la opción a todas las personas del servicio a participar en las actividades que se proponen, dentro de los periodos de descanso de la jornada, en base a sus gustos y preferencias pudiendo elegir entre, billar, futbolín, pistas de fútbol y baloncesto, rincón de lectura (pasatiempos, libros y cómic), juegos de mesa (parchís, oca, cartas, dominó, entre otros), diana con dardos.

En base a ello, se propone este proyecto de intervención, que tiene como objetivo último mejorar el tiempo de ocio y tiempo libre del centro, puesto que se observa una falta de participación en las actividades de ocio ofertadas en el centro, fomentado el uso de los recursos y espacios disponibles, así como creando y diseñando otras actividades en relación a sus

demandas, preferencias, gustos e intereses, aprovechando las actividades que brindan tanto el centro cívico como el centro deportivo del municipio, en las cuales participan la mayoría de los usuarios.

El proyecto fue aceptado de forma grata por la directora, la terapeuta ocupacional y las monitoras del taller.

Los talleres 1, 2 y 3 han sido llevados a la práctica con los usuarios, excepto los talleres 4 y 5 que están pendientes de desarrollarse mediante un sistema de voluntariado.

2.4. PROPÓSITOS

A continuación, se presentan los propósitos generales y específicos a conseguir a través de esta propuesta en los usuarios de Asprogrades “UEDTO 2001”. Los objetivos generales como se pueden apreciar a continuación van enfocados a la finalidad última del proyecto, mientras que los objetivos específicos están orientados a la adquisición de las competencias planteadas a desarrollar mediante esta propuesta de intervención en los usuarios de “UEDTO 2001”.

2.4.1. OBJETIVOS GENERALES

- Acercar a los usuarios a la naturaleza, para que observen el crecimiento de las plantas, que conozcan los diferentes usos que nos ofrecen a la hora de elaborar productos artesanales y caseros, y desarrollar hábitos de respeto y cuidado hacia las plantas.
- Propiciar el contacto de los usuarios con el medio natural para mejorar su bienestar y calidad de vida.
- Mejorar la calidad de vida de los usuarios a través de actividades de ocio.
- Satisfacer la necesidad básica de recrearse y distraerse.
- Fomentar el bienestar mediante la ocupación del tiempo libre.
- Retomar el interés por las plantas, la jardinería y otras actividades afines para el desarrollo del taller.
- Mejorar las habilidades sociales y las relaciones interpersonales entre los usuarios mediante el trabajo en equipo y las actividades grupales.
- Incrementar la autonomía de los usuarios en el desarrollo de las actividades, al asumir responsabilidades y toma de decisiones.

- Favorecer el desarrollo de la creatividad.

2.4.2. Objetivos específicos

- Valorar las plantas como seres vivos.
- Conocer e identificar las partes de las plantas.
- Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas.
- Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.
- Conocer y diferenciar las plantas aromáticas.
- Reconocer la lavanda frente a otras plantas.
- Conocer e identificar las características de la planta de la lavanda.
- Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud.
- Promover el interés y la curiosidad por las plantas.
- Sensibilizar sobre el cuidado y respeto del medio ambiente.
- Desarrollar actitudes de cuidado y respeto hacia la naturaleza.
- Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en la práctica.
- Adquirir buenos hábitos en el cuidado de las plantas.
- Autonomía para saber producir productos caseros (jabón, saquitos ambientadores, perfume) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.

2.5. COMPETENCIAS

- Ser capaz de reconocer las plantas como seres vivos.
- Ser capaz de identificar las partes de las plantas.
- Capacidad para diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas.
- Ser capaz de reconocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.
- Ser capaz de conocer y diferenciar las plantas aromáticas.
- Capacidad para reconocer la lavanda frente a otras plantas, sus usos y beneficios para la salud.
- Ser capaz de producir productos caseros (jabón, saquitos ambientadores, perfume).

2.6. CONTENIDOS

A continuación, se presentan los contenidos, los cuales se irán implementando conforme al desarrollo de las actividades de la presente propuesta, y que a continuación planteamos:

<ul style="list-style-type: none"> – Partes y características de las plantas. – Elementos esenciales para la vida de las plantas. – Plantas aromáticas. – Lavanda: características, usos, beneficios. – Conocimiento de los productos que se obtienen de la lavanda. 	<ul style="list-style-type: none"> – Realización de la secuencia correcta del crecimiento de las plantas a través de las fichas. – Plantación de diferentes semillas. – Cuidado de las plantas. – Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller de los saquitos aromáticos, del jabón, y del perfume. – Manualidades creativas. – Creación de saquitos aromáticos de lavanda. – Producción de jabones artesanales con lavanda. – Producción de perfume con lavanda. 	<ul style="list-style-type: none"> – Respeto por el medio ambiente. – Interés y curiosidad por conocer la naturaleza. – Colaboración y compañerismo en las diferentes actividades. – Participación, interés y disfrute en las actividades. – Participación activa en las actividades. <p>Autonomía en el desarrollo de las actividades.</p>
---	---	--

2.7. METODOLOGÍA

La metodología planteada para la implementación del proyecto tendrá un carácter psicoeducativo, participativo, socializador, dinámico y lúdico a través de un aprendizaje significativo mediante el desglose de las diferentes actividades en sesiones, con lo que se pretende la interiorización de los conceptos, con una temporalización adecuada al desarrollo de

las tareas, y el trabajo grupal para la mejora de las habilidades sociales. Se pretende fomentar la participación de todos los usuarios en las actividades a través de técnicas de interacción como lluvia de ideas, debate, y puesta en común, así como uso de métodos expositivos (se utilizan imágenes y otros materiales) para trasladar la información. La intervención estará cargada de emotividad y afectividad hacia los usuarios, ayudándoles a sentirse seguros, cómodos y capaces de expresarse libremente.

Los principios de la metodología llevada a cabo en el proyecto atendiendo a Mañós (2009) serán:

- Significativa: el modo de trabajar por talleres permite a los usuarios realizar las actividades experimentando y descubriendo con los productos de forma directa, lo que les resulta un aprendizaje más vivencial y significativo.
- Participativa y activa: puesto que todas las actividades requirieron la involucración de todos y cada uno de ellos, se sintieron partícipes en todo momento desde la preparación de materiales como la participación en las actividades que formaron parte del proyecto.
- Individualización, flexibilidad y atención a la diversidad: puesto que las actividades se adaptaron al ritmo de cada uno, y además se trabajó en dos grupos para contar con un número más reducido de usuarios y de esta forma atender de forma más individualizada los diferentes intereses y necesidades.
- Socializadora: se fomentó la interacción entre los usuarios como con los responsables, promoviendo la cooperación y la ayuda entre ellos, así como el respeto hacia el trabajo de cada uno.
- Motivadora: debido a que fueron actividades que rompieron con la rutina de su día a día, y les generó interés y curiosidad.

La estrategia utilizada para implementar el proyecto estará basada en el aprendizaje por talleres, que tal y como señala Cano (2012), las principales características de la metodología de los talleres se presentan de la siguiente forma de acuerdo a nuestra propuesta:

- El taller es un medio de trabajo con grupos.
- Es limitado en el tiempo.
- Tiene objetivos específicos.

- Es un proceso en sí mismo: aunque pueda formar parte de un proceso mayor, en sí mismo es un proceso que tiene un inicio, un desarrollo y un final.
- Es un espacio que se caracteriza por la producción colectiva: los aprendizajes y creaciones se producen a partir de un diálogo de experiencias y saberes basado en el protagonismo de los participantes.
- Busca la generación de aprendizajes y la transformación de una situación así como de los propios participantes: al taller, puesto que se pueden tener o no unos conocimientos previos sobre el tema y se termina adquiriendo unos conocimientos determinados.
- Pretende la integración de la teoría y la práctica. Puesto que hay un componente de “aprender haciendo” y otro de “hacer aprendiendo”.
- Y en ese proceso opera una transformación que se basa en el trabajo colectivo a través del diálogo, y busca la integración de teoría y práctica, por lo que el taller es la base del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La característica fundamental de esta modalidad de enseñanza es la interactividad, el intercambio de experiencias, la crítica, la experimentación, el diálogo, el debate y la reflexión entre los participantes agrupados en pequeños grupos.

Los talleres, se basan en una metodología participativa que se enfoca hacia la adquisición de habilidades manipulativas e instrumentales sobre una temática específica (De Miguel et al., 2006).

Las actividades fueron diseñadas de acuerdo a las características del grupo elegido, y se desarrollaron de acuerdo a los objetivos, contenidos y competencias planteados y a conseguir.

Para poner en marcha este proyecto, se informó primero a los usuarios del “Taller de Bienestar” y se realizó un sondeo y se les preguntó si querían o no participar. Previamente, la propuesta del proyecto fue trasladada a la directora, terapeuta ocupacional y monitoras del taller, informando sobre las actividades y los días de su realización.

2.8. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Esta propuesta de intervención sobre hierbas aromáticas consistirá en conocer las plantas, sus características, y su proceso de crecimiento, desde su plantación hasta su recogida, para finalmente usar la flor de la planta, en concreto de la lavanda y elaborar nuestros propios jabones, perfumes y “saquitos” ambientadores para colocarlos en los armarios.

Para ello, la propuesta cuenta con cinco talleres, para los cuales es necesario dividir dichos talleres en varias sesiones; así como, es fundamental dividir el grupo de usuarios en dos subgrupos, debido a la dificultad de trabajar al mismo tiempo con un grupo numeroso sumado a sus limitaciones y necesidad de apoyo, proporcionándoles de esta forma una atención más personalizada y adecuada, dedicando más tiempo a cada uno de los usuarios.

Tabla 1. Taller 1 “Conocemos las plantas”

TALLER 1: “CONOCEMOS LAS PLANTAS”
Temporalización: <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1: 20 minutos.– Sesión 2: 15 minutos.– Sesión 3: 15 minutos.– Sesión 4: 15 minutos.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1:<ul style="list-style-type: none">– Valorar las plantas como seres vivos– Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.– Sesión 2:<ul style="list-style-type: none">– Conocer e identificar las partes de las plantas.– Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas.

- Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.

- Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en la práctica.

– Sesión 3:

- Conocer e identificar las características de la planta de la lavanda.
- Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud.

– Sesión 4:

- Conocer y diferenciar las plantas aromáticas.
- Reconocer la lavanda frente a otras plantas.

Contenidos:

– Sesión 1:

- Partes y características de las plantas.
- Elementos esenciales para la vida de las plantas.

– Sesión 2:

- Partes y características de las plantas.
- Elementos esenciales para la vida de las plantas.
- Realización de la secuencia correcta del crecimiento de las plantas a través de las fichas.

– Sesión 3:

- Plantas aromáticas.
- Lavanda: características, usos, beneficios.
- Conocimiento de los productos que se obtienen de la lavanda.

– Sesión 4:

- Plantas aromáticas.

Recursos:

- **Sesión 1:** ficha (*anexo 1*).
- **Sesión 2:** planta de lavanda, ficha (*anexo 2*).
- **Sesión 3:** imágenes (*anexo 3*), fichas (*anexo 4*).

- **Sesión 4:** hierbas aromáticas (hierba buena, romero, laurel, lavanda, hoja de palmera), pañuelos.

Descripción: Este taller se desarrolló a lo largo de cuatro sesiones y consistió básicamente en conocer las características de las plantas, diferenciar sus principales partes, reconocer que las plantas son seres vivos y diferenciarlas entre los seres inertes, conocer cómo crecen las plantas y cuáles son sus necesidades, y por último conocer la lavanda.

Sesión 1: “¿Qué sabemos de las plantas?”.

Para llevar a cabo esta primera sesión se realizaron las siguientes actuaciones: En primer lugar, tuvo lugar una “lluvia de ideas” sobre las plantas. Hablamos sobre las plantas y sobre sus características, dejando claro que las plantas son seres vivos. Para ello, se realizaron preguntas tales como: ¿Las plantas son seres vivos?, ¿Por qué?, ¿Qué diferencia hay entre los seres vivos y los inertes?, ¿Hay algún ser vivo en el taller?, ¿Qué necesitan las plantas para vivir?, ¿Cómo se llaman las partes de las plantas? Tras estas preguntas, se les explicó que las plantas son seres vivos porque nacen, crecen, se alimentan, se reproducen y mueren. A continuación, realizaron una ficha (*anexo 1*) en la que tuvieron que diferenciar entre seres vivos (animales, plantas, personas) y objetos (inertes), rodeando los seres vivos y tachando los inertes.

Sesión 2: “Conocemos las partes de las plantas”.

La segunda sesión consistió en conocer las partes de las plantas. Para ello, usamos una planta de lavanda, previamente comprada. Comenzamos preguntando si recordaban cómo se llaman las partes de las plantas y las fuimos señalando entre todos en la propia planta, al mismo tiempo que olieron su aroma. Se realizaron preguntas acerca del tallo (¿para qué sirve el tallo?), y se les explicó que es el encargado de sostener a la planta y de transportar los nutrientes, y que las hojas salen ayudan a las plantas a fabricarse el

alimento, y son verdes porque contienen clorofila y es lo que les permite que las plantas puedan respirar, y por último las raíces (¿para qué sirven las raíces?), que están debajo de la tierra y sirven para que la planta absorba los minerales y el agua. También se hizo alusión a los elementos necesarios y factores favorables para la vida y el crecimiento de las plantas (sol, agua, tierra, luz, oxígeno). Al finalizar la explicación, realizaron una ficha (*anexo 2*), en la cual tuvieron que identificar las distintas partes de las plantas.

3ª sesión: “¿Qué es la lavanda?”.

En primer lugar, tuvo lugar una “lluvia de ideas” sobre la lavanda (si la conocían o no y que sabían de ella). También, hablamos sobre las cualidades y características de la lavanda (planta silvestre, aromática, su color), así como de sus usos (infusiones, aceites, ambientadores, perfumes, cremas) y beneficios para la salud (relajación, alivio de dolores musculares) entre otros. Posteriormente, pasamos a una explicación mediante imágenes (*anexo 3*) del proceso de plantación y crecimiento de las plantas, hasta su recogida, y secado para finalmente usar la lavanda para diferentes fines, como se ha mencionado anteriormente. Seguidamente a la explicación y conversación grupal sobre esta temática, una usuaria de forma voluntaria participó explicando y ordenando las imágenes utilizadas previamente, a sus compañeros, para lo que éstos estuvieron muy atentos prestando atención a la secuencia que realizó su compañera y dando el visto bueno por la forma correcta en la que las colocó.

Finalmente, a través de unas fichas (*anexo 4*), se evaluó si habían comprendido adecuadamente el proceso de crecimiento de las plantas, las cuales las debieron ordenar en la secuencia correcta (algunos de ellos necesitaron ayuda).

4ª sesión: “Olemos hierbas aromáticas”.

La cuarta sesión consistió en reconocer e identificar la lavanda frente a otras hierbas aromáticas como la hierba buena, el romero y el laurel, y otras plantas no aromáticas del taller (planta de la familia de la palmera), a través del sentido del olfato. Para ello, en primer lugar, les mostramos las hojas de estas plantas para que las conocieran, las tocasen

y las olieran, y así de esta forma conocer cuales son hierbas aromáticas y cuales no. Seguidamente, tapamos los ojos a los usuarios con un pañuelo, y les mostramos las plantas mencionadas para que identificaran de entre todas ellas, a través del olfato, la lavanda.

Tabla 2. Taller 2 “Sembramos lavanda y otras plantas”

TALLER 2: “SEMBRAMOS LAVANDA Y OTRAS PLANTAS”

Temporalización:

- **Sesión 1:** 15 minutos.
- **Sesión 2:** 20 minutos.
- **Sesión 3:** 20 minutos.
- **Sesión 4:** 15 minutos.

Objetivos:

– Sesión 1:

- Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.

– Sesión 2:

- Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas.
- Conocer y diferenciar las plantas aromáticas.

– Sesión 3:

- Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas.
- Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.
- Conocer y diferenciar las plantas aromáticas.
- Reconocer la lavanda frente a otras plantas.

Contenidos:**– Sesión 1:**

- Partes y características de las plantas.
- Elementos esenciales para la vida de las plantas.

– Sesión 2:

- Partes y características de las plantas.
- Elementos esenciales para la vida de las plantas.
- Plantas aromáticas

– Sesión 3:

- Plantación de diferentes semillas.
- Cuidado de las plantas.

Recursos:

- **Sesión 2:** tierra y semillas (de lavanda, romero, girasol, manzanilla, pimiento).
- **Sesión 3:** semilleros, punzones y alfombrillas, recipientes, tierra, semillas (de lavanda, romero, girasol, manzanilla, pimiento), regadera, agua.
- **Sesión 4:** palitos de madera, fotos usuarios, pegamento.

Descripción: Este taller consistió en conocer los materiales necesarios para la plantación de semillas, en la siembra de semillas de lavanda, romero, girasol, manzanilla y pimiento, y en la elaboración de manualidades. El taller se desarrolló en cuatro sesiones.

1ª sesión: “Descubrimos los materiales necesarios para plantar”.

En esta primera sesión volvimos a recordar los elementos imprescindibles para la vida de las plantas, y decidimos los materiales que necesitaríamos para sembrar (semilleros, tierra, semillas, agua, regadera).

2ª sesión: “Salida para comprar materiales”.

En la segunda sesión, previa a la siembra realizamos una salida para comprar los materiales necesarios (tierra y semillas), ya que el taller contamos con algunos de ellos. A la salida se ofrecieron cinco voluntarios.

3ª sesión: “Plantamos semillas”.

Posteriormente, pasamos a sembrar las semillas (lavanda, romero, girasol, pimienta y manzanilla) con tierra en semilleros. Para ello, ellos mismos participaron en la preparación de los semilleros haciendo agujeros con ayuda de un punzón en el fondo de éstos. Seguidamente, procedieron a la siembra de las semillas en la tierra con ayuda de nuestras indicaciones. Una vez terminado este paso, pusieron el “palito” con sus fotos en el semillero en el cual plantamos las semillas de lavanda (puesto que los saquitos ambientadores fueron de lavanda), para que los distingan cuando crezca la planta de las demás que sembramos, y a continuación colocamos los semilleros en la terraza con orientación al sol y los regaron. Finalmente, se designó a varios encargados y ayudantes para regar cada día las plantas.

4ª sesión: “Decoramos nuestro semillero”.

En la cuarta sesión tuvo lugar un taller en el que cada uno creó su propio palito con su respectiva foto para poder diferenciar su semillero.

Tabla 3. Taller 3 “Taller de creación de saquitos de lavanda”

TALLER 3: “TALLER DE CREACIÓN DE SAQUITOS DE LAVANDA”
<p>Temporalización:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1: 10 minutos.– Sesión 2: 25 minutos.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1:<ul style="list-style-type: none">– Conocer e identificar las características de la planta de la lavanda.– Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud.– Sesión 2:<ul style="list-style-type: none">– Autonomía para saber producir productos caseros (saquitos ambientadores) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1:<ul style="list-style-type: none">– Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller de los saquitos aromáticos.– Lavanda: características, usos y beneficios.– Sesión 2:<ul style="list-style-type: none">– Creación de saquitos aromáticos de lavanda.
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1: lavanda seca.

- **Sesión 2:** saquitos, adhesivos (mariposas y mariposas), pegamento, lavanda seca, cintas, tijeras, aroma de esencia de lavanda, celo, papel, bolígrafos, test de evaluación y valoración de los talleres (*anexo 5*).

Descripción: Este taller consistió en la elaboración de saquitos ambientadores de lavanda. Para ello se realizaron varias tareas y concretamente se desarrolló en dos sesiones.

1ª sesión: “Desmenuzamos lavanda”.

Esta primera sesión estuvo dedicada a la preparación de la lavanda, para posteriormente usarla como ambientador. Por lo tanto, cada uno desmenuzó un puñado de lavanda seca (previamente recogida unos meses antes en el campo), con ayuda de las manos.

2ª sesión: “Elaboramos nuestros propios saquitos de lavanda”.

En segundo lugar decoraron los saquitos cada uno a su gusto con diferentes adhesivos (mariposas, mariquitas), y le pusieron una cinta a modo de lazo para adornar el extremo del saquito. Posteriormente, pasaron a rellenar los saquitos con la lavanda previamente desmenuzada y les aplicaron unas gotitas de esencia de lavanda para intensificar su olor. Por último, pusimos una etiqueta con su nombre. Una vez finalizada la actividad les proporcioné un test de evaluación y valoración del taller (*anexo 5*). Esta actividad fue reforzada con una excursión al campo (Pantano de Béznar) que realizamos a los tres días siguientes de la finalización del taller, en la que observamos las plantas y los árboles típicos del lugar, y hablamos sobre sus características.

Tabla 4. Taller 4 “Taller de jabón de lavanda”

TALLER 4: “TALLER DE JABÓN DE LAVANDA”
<p>Temporalización:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1: 15 minutos.– Sesión 2: 15 minutos.– Sesión 3: 15 minutos.– Sesión 4: 15 minutos.
<p>Objetivos:</p> <p>– Sesión 1:</p> <ul style="list-style-type: none">– Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. <p>– Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none">– Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. <p>– Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none">– Autonomía para saber producir productos caseros (jabón) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal. <p>– Sesión 4:</p> <ul style="list-style-type: none">– Autonomía para saber producir productos caseros (jabón) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.
<p>Contenidos:</p> <p>– Sesión 1:</p> <ul style="list-style-type: none">– Lavanda: características, usos y beneficios. <p>– Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none">– Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller del jabón. <p>– Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none">– Producción de jabones artesanales con lavanda. <p>– Sesión 4:</p>

- Manualidades creativas.

Recursos:

- **Sesión 1:** pastilla de jabón, recipiente, agua, toalla.
- **Sesión 2:** recipientes, colador, lavanda seca, microondas, agua.
- **Sesión 3:** lavanda, guantes, agua, glicerina, alcohol, recipientes, cucharas, palitos, microondas, moldes, alcohol.
- **Sesión 4:** jabones, bolsitas de plástico transparentes, cinta de organza, celo, papel, rotuladores.

Descripción: Este taller consistirá en la elaboración de jabón artesanal para uso corporal. Para ello, será necesario dividir el taller en cuatro sesiones.

1ª sesión: “Conocemos por qué limpia el jabón”.

En la primera sesión, se hablará de los componentes del jabón, y por tanto de su poder para eliminar la suciedad, sobre los usos del jabón y de sus beneficios para la piel, y sobre la importancia de la higiene diaria. Para demostrarles como limpia el jabón, utilizaremos una pastilla de jabón y un recipiente con agua en el que introduciremos las manos para mojarlas y nos frotaremos con el jabón para que observen cómo el jabón acompañado de agua genera espuma y limpia. Seguidamente, nos secaremos las manos en una toalla.

2ª sesión: “Obtenemos la esencia de la lavanda”.

En la segunda sesión, haremos una infusión con la lavanda seca. El primer paso consistirá en poner a hervir la lavanda en agua en el microondas, para de esta forma obtener una infusión de dicha planta, la cual será utilizada para aportar color y aroma al jabón. Esta tarea, la realizará la monitora con ayuda de varios usuarios que de manera voluntaria se ofrezcan para preparar el recipiente con agua y lavanda. Cuando empiece a hervir, se dejará unos minutos en reposo para que la lavanda suelte la esencia y su color.

Posteriormente, pasadas unas horas cuando la infusión esté fría se colará para obtener un líquido exento de hierba de lavanda.

3ª sesión: “Elaboramos jabón artesanal”.

En la tercera sesión procederemos a la elaboración propiamente dicha del jabón. Para ello, lo primero será rallar la glicerina cada uno de forma individual en un recipiente (apto para microondas), protegiéndonos con unos guantes de látex las manos, debido a que puede producir picor, y la calentaremos para derretirla durante unos segundos en el microondas. Inmediatamente después les añadiremos unas gotas de la infusión de lavanda con ayuda de una cuchara y las removeremos rápido con un palito porque la glicerina se enfría muy rápido, además le aplicaremos unas gotitas de colorante morado para intensificar el color. Una vez que tenemos la mezcla de la glicerina y la infusión de esencia de lavanda, la verteremos en unos moldes, y los pulverizaremos con alcohol para eliminar burbujas de aire y los dejaremos enfriar para que se endurezcan.

4ª sesión: “Empaquetamos el jabón”.

Por último, sacaremos los jabones de los moldes y los colocaremos en bolsitas de plástico transparentes las cuales se cerrarán con una cinta de organza, y se pondrá una etiqueta con su nombre.

Tabla 5. Taller 5 “Taller de perfume de lavanda”

TALLER 5: “TALLER DE PERFUME DE LAVANDA”
<p>Temporalización:</p> <ul style="list-style-type: none">– Sesión 1: 15 minutos.– Sesión 2: 15 minutos.– Sesión 3: 15 minutos.
<p>Objetivos:</p> <p>– Sesión 1:</p> <ul style="list-style-type: none">– Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. <p>– Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none">– Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. <p>– Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none">– Autonomía para saber producir productos caseros (perfume) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.
<p>Contenidos:</p> <p>– Sesión 1:</p> <ul style="list-style-type: none">– Lavanda: características, usos y beneficios. <p>– Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none">– Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller del perfume. <p>– Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none">– Producción de perfume con lavanda.– –Manualidades creativas.

Recursos:

- **Sesión 1:** lavanda seca, morteros.
- **Sesión 2:** morteros, agua destilada, alcohol, lavanda, pulverizadores.
- **Sesión 3:** perfume de lavanda, pulverizadores, cintas, tijeras, fotos de los usuarios, pegamento y test de evaluación de los talleres (*anexo 6*).

Descripción: El quinto taller consistirá en la elaboración de perfume de lavanda. Para ello, será necesario dividir el taller en tres sesiones.

1ª sesión: “Machacamos lavanda”.

La primera sesión consistirá en machacar la lavanda con ayuda de un mortero.

2ª sesión: “Elaboramos perfume con lavanda”.

La segunda sesión estará destinada a la producción propiamente dicha del perfume. Para ello, retomaremos la lavanda machacada previamente y le añadiremos agua destilada (una parte) y seguiremos machacando hasta que el agua se impregne de la esencia de la lavanda, y así obtener tanto su color como su aroma. Posteriormente, verteremos el agua en pequeños pulverizadores de plástico y le aplicaremos alcohol (tres partes), y además meteremos un poco de lavanda sin desmenuzar para intensificar el olor y que éste perdure más tiempo.

3ª sesión: “Decoramos nuestros frascos de perfume”.

En la tercera y última sesión, decoraremos los frascos de perfume. Para ello, colocaremos una cinta a modo de lazo justo debajo del pulverizador para adornarlos, y cada uno pegará una foto suya para no confundirlos. Una vez finalizada la actividad les proporcioné un test de evaluación y valoración de los talleres (*anexo 6*).

2.9. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización del proyecto se reparte a lo largo de 8 semanas, puesto que cuenta con cinco talleres con aproximadamente cuatro sesiones cada uno, por lo que son necesarias dos semanas por cada taller.

Para la implementación de los talleres fue necesario considerar el horario establecido por las monitoras, para de esta forma planificar el desarrollo de los mismos y no interceder en las actividades que ya tenían programadas. Asimismo, fue indispensable tener en cuenta el horario de cada uno de ellos, para no interrumpir su rutina, ya que algunos de los usuarios asisten a otras actividades ofrecidas por el centro cívico del municipio del Zaidín, los miércoles y los viernes a partir de las once y media del día.

A continuación se muestra el horario establecido en el taller “Bienestar”, al cual nos hemos tenido que acoger para implementar nuestra propuesta. En dicho horario debemos considerar que los lunes están determinados como día libre y por lo cual ese día está exento de realizar actividades en el taller.

Tabla 6. Horario “Taller Bienestar”

Horario	“TALLER BIENESTAR”
09.30 - 10.00	Llegada y cambio de ropa
10.00 - 10.30	Panel (día, semana, año, estación, tiempo)
10.30 - 10.45	Estimulación cognitiva
10.45 - 11.00	Higiene
11.00 - 11.30	Descanso
11.30 - 12.30	Actividades
12.30 - 13.30	Manualidades
13.30 - 13.45	Recogida materiales y aseo
13.45 - 14.00	Subida a comedor

Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, el proyecto se llevará a cabo los martes y los jueves, y bajo la siguiente temporalización que presentamos a continuación:

Tabla 7. Temporalización

TALLER 1: “CONOCEMOS LAS PLANTAS”		
LUNES	Sesión 1: “¿Qué sabemos de las plantas?”	Grupo 1: 11.30 - 11.50
		Grupo 2: 11.50 - 12.10
MARTES	Sesión 2: “Conocemos las partes de las plantas”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
LUNES	Sesión 3: “¿Qué es la lavanda?”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
MARTES	Sesión 4: “Olemos hierbas aromáticas”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
TALLER 2: “SEMBRAMOS LAVANDA Y OTRAS PLANTAS”		
LUNES	Sesión 1: “Descubrimos los materiales necesarios para plantar”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45-12.00
MARTES	Sesión 2: “Salida para comprar materiales”	Grupo 1: 11.30 - 11.50
		Grupo 2: 11.50 - 12.10
LUNES	Sesión 3: “Plantamos semillas”	Grupo 1: 11.30 - 11.50
		Grupo 2: 11.50 - 12.10
MARTES	Sesión 4: “Decoramos nuestro semillero”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00

TALLER 3: “TALLER DE CREACIÓN DE SAQUITOS DE LAVANDA”		
LUNES	Sesión 1: “Desmenuzamos lavanda”	Grupo 1: 11.30 - 11.40
		Grupo 2: 11.40 - 12.05
MARTES	Sesión 2: “Elaboramos nuestros propios saquitos de lavanda”	Grupo 1: 11.30 - 11.40
		Grupo 2: 11.40 - 12.05
TALLER 4: “TALLER DE JABÓN DE LAVANDA”		
LUNES	Sesión 1: “Conocemos por qué limpia el jabón”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
MARTES	Sesión 2: “Obtenemos la esencia de la lavanda”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
LUNES	Sesión 3: “Elaboramos jabón artesanal”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
MARTES	Sesión 4: “Empaquetamos el jabón”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
TALLER 5: “TALLER DE PERFUME DE LAVANDA”		
LUNES	Sesión 1: “Machacamos lavanda”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
MARTES	Sesión 2: “Elaboramos perfume con lavanda”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00
LUNES	Sesión 3: “Decoramos nuestros frascos de perfume”	Grupo 1: 11.30 - 11.45
		Grupo 2: 11.45 - 12.00

2.10. RECURSOS

A continuación se presentan los recursos necesarios para la implementación del proyecto, en los cuales diferenciamos materiales, instalaciones y recursos personales.

Materiales

– Taller 1.

- Sesión 1: ficha (*anexo 1*).
- Sesión 2: planta de lavanda, ficha (*anexo 2*)
- Sesión 3: imágenes (*anexo 3*), fichas (*anexo 4*).
- Sesión 4: hierbas aromáticas (hierba buena, romero, laurel, lavanda, hoja de palmera), pañuelos.

– Taller 2.

- Sesión 2: tierra y semillas (de lavanda, romero, girasol, manzanilla, pimienta)
- Sesión 3: semilleros, punzones y alfombrillas, recipientes, tierra, semillas (de lavanda, romero, girasol, manzanilla, pimienta), regadera, agua.
- Sesión 4: palitos de madera, fotos usuarios, pegamento.

– Taller 3.

- Sesión 1: lavanda seca.
- Sesión 2: saquitos, adhesivos (mariposas y mariposas), pegamento, lavanda seca, cintas, tijeras, aroma de esencia de lavanda, celo, papel, bolígrafos, test de evaluación y valoración de los talleres (*anexo 5*).

– Taller 4.

- Sesión 1: pastilla de jabón, recipiente, agua, toalla.
- Sesión 2: recipientes, colador, lavanda seca, microondas, agua.
- Sesión 3: lavanda, guantes, agua, glicerina, alcohol, recipientes, cucharas, palitos, microondas, moldes, alcohol.

- Sesión 4: jabones, bolsitas de plástico transparentes, cinta de organza, celo, papel, rotuladores.

- Taller 5.
 - Sesión 1: lavanda seca, morteros.
 - Sesión 2: morteros, agua destilada, alcohol, lavanda, pulverizadores.
 - Sesión 3: perfume de lavanda, pulverizadores, cintas, tijeras, fotos de los usuarios, pegamento y test de evaluación de los talleres (*anexo 6*).

Instalaciones

- Taller 1: “Taller de Bienestar”.
- Taller 2: “Taller de Bienestar” y terraza.
- Taller 3: “Taller de Bienestar”.
- Taller 4: “Taller de Bienestar”.
- Taller 5: “Taller de Bienestar”.

Personales

Talleres 1, 2, 3, 4 y 5: monitoras del “Taller de Bienestar” y alumnas de prácticas.

2.11. SECUENCIACIÓN

TÍTULO DEL PROYECTO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE HIERBAS AROMÁTICAS: Ambientadores, jabones y perfumes con lavanda.	
Temporalización: 1/30 de mayo – 4/11 de julio.	Contexto: Asprogrades “UEDTO 2001”. Granada.
Facilitador: Laura García Liñán.	Colaboradores: Equipo directivo y monitores.
Justificación: Llevar a cabo una propuesta en el centro de prácticas (Asociación Asprogrades), después de observar las necesidades de los usuarios en relación con el tiempo libre y las plantas.	Finalidad: Esta propuesta tiene como propósito acercar a los usuarios a la naturaleza, conocer las plantas, sus características, y su proceso de crecimiento, desde su plantación hasta su recogida, para finalmente usar la flor de la lavanda y elaborar jabones, perfumes y “saquitos” ambientadores, así como desarrollar hábitos de respeto y cuidado hacia las plantas.
Metodología: carácter psicoeducativo, flexible, participativo-activo, individualización, socializador, dinámico y lúdico a través de un aprendizaje significativo y el trabajo en grupo.	
Participantes: usuarios del “Taller de Bienestar”	
Horario: martes y jueves de 11.30-12.30 y de 12.30-13.30	

TALLER 1: “CONOCEMOS LAS PLANTAS”	TALLER 2: “SEMBRAMOS LAVANDA Y OTRAS PLANTAS”	TALLER 3: “TALLER DE CREACIÓN DE SAQUITOS DE LAVANDA”	TALLER 4: “TALLER DE JABÓN DE LAVANDA”	TALLER 5: “TALLER DE PERFUME DE LAVANDA”
“Taller de Bienestar”	“Taller de Bienestar” y terrazza del taller	“Taller de Bienestar”	“Taller de Bienestar”	“Taller de Bienestar”
Recursos: Sesión 1: ficha (<i>anexo 1</i>). Sesión 2: planta de lavanda, ficha (<i>anexo 2</i>). Sesión 3: imágenes (<i>anexo 3</i>), fichas (<i>anexo 4</i>). Sesión 4: hierbas aromáticas (hierba buena, romero, laurel, lavanda, hoja de palmera), pañuelos.	Recursos: Sesión 2: tierra y semillas (de lavanda, romero, girasol, manzanilla, pimiento) Sesión 3: semilleros, punzones y alfombrillas, recipientes, tierra, semillas (de lavanda, romero, girasol, manzanilla, pimiento), regadera, agua. Sesión 4: palitos de madera, fotos usuarios, pegamento.	Recursos: Sesión 1: lavanda seca. Sesión 2: saquitos, adhesivos (mariposas), pegamento, lavanda seca, cintas, tijeras, aroma de esencia de lavanda, celo, papel, bolígrafos, test de evaluación y valoración de los talleres (<i>anexo 5</i>).	Recursos: Sesión 1: pastilla de jabón, recipiente, agua, toalla. Sesión 2: recipientes, colador, lavanda seca, microondas, agua. Sesión 3: lavanda, guantes, agua, glicerina, alcohol, recipientes, cucharas, palitos, microondas, moldes, alcohol. Sesión 4: jabones, bolsitas de plástico transparentes, cinta de organza, celo, papel, rotuladores.	Recursos: Sesión 1: lavanda seca, morteros. Sesión 2: morteros, agua destilada, alcohol, lavanda, pulverizadores Sesión 3: perfume de lavanda, pulverizadores, cintas, tijeras, fotos de los usuarios, pegamento y test de evaluación de los talleres (<i>anexo 6</i>).

<p>Actividades: Sesión 1: “¿Qué sabemos de las plantas?” Sesión 2: “Conocemos las partes de las plantas” Sesión 3: “¿Qué es la lavanda?” Sesión 4: “Olemos hierbas aromáticas”</p>	<p>Actividades: Sesión 1: “Descubrimos los materiales necesarios para plantar” Sesión 2: “Salida para comprar materiales” Sesión 3: “Plantamos semillas” Sesión 4: “Decoramos nuestro semillero”</p>	<p>Actividades: Sesión 1: “Desmenuzamos lavanda” Sesión 2: “Elaboramos nuestros propios saquitos de lavanda”</p>	<p>Actividades: Sesión 1: “Conocemos por qué limpia el jabón” Sesión 2: “Obtenemos la esencia de la lavanda” Sesión 3: “Elaboramos jabón artesanal” Sesión 4: “Empaquetamos el jabón”</p>	<p>Actividades: Sesión 1: “Machacamos lavanda” Sesión 2: “Elaboramos perfume con lavanda” Sesión 3: “Decoramos nuestros frascos de perfume”</p>
<p>Objetivos: Sesión 1: – Valorar las plantas como seres vivos – Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas. Sesión 2: – Conocer e identificar las partes de las plantas.</p>	<p>Objetivos: Sesión 1: – Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas. Sesión 2: – Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas. – Conocer y diferenciar las plantas aromáticas.</p>	<p>Objetivos: Sesión 1: – Conocer e identificar las características de la planta de la lavanda. – Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. Sesión 2: – Autonomía para saber producir productos caseros (saquitos</p>	<p>Objetivos: Sesión 1: – Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. Sesión 2: – Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. Sesión 3: – Autonomía para saber producir</p>	<p>Objetivos: Sesión 1: – Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. Sesión 2: – Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. Sesión 3: – Autonomía para saber producir productos</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas. – Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas. – Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en la práctica. <p>Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conocer e identificar las características de la planta de la lavanda. – Conocer los usos y beneficios de la lavanda para la salud. <p>Sesión 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conocer y diferenciar las plantas aromáticas. – Reconocer la lavanda frente a otras plantas. 	<p>Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Conocer y diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas. – Conocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas. – Conocer y diferenciar las plantas aromáticas. – Reconocer la lavanda frente a otras plantas. 	<p>ambientadores) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.</p>	<p>productos caseros (jabón) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.</p> <p>Sesión 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Autonomía para saber producir productos caseros (jabón) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal. 	<p>caseros (perfume) para uso propio, lo cual produce satisfacción personal.</p>
<p>Contenidos: Sesión 1:</p>	<p>Contenidos: Sesión 1:</p>	<p>Contenidos: Sesión 1:</p>	<p>Contenidos: Sesión 1:</p>	<p>Contenidos: Sesión 1:</p>

<ul style="list-style-type: none"> – Partes y características de las plantas. – Elementos esenciales para la vida de las plantas. <p>Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partes y características de las plantas. – Elementos esenciales para la vida de las plantas. <p>– Realización de la secuencia correcta del crecimiento de las plantas a través de las fichas.</p> <p>Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Plantas aromáticas. – Lavanda: características, usos, beneficios. – Conocimiento de los productos que se obtienen de la lavanda. <p>Sesión 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Plantas aromáticas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Partes y características de las plantas. – Elementos esenciales para la vida de las plantas. <p>Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Partes y características de las plantas. – Elementos esenciales para la vida de las plantas. – Plantas aromáticas <p>Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Plantación de diferentes semillas. <p>– Cuidado de las plantas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller de los saquitos aromáticos. <p>– Lavanda: características, usos y beneficios.</p> <p>Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Creación de saquitos aromáticos de lavanda. 	<ul style="list-style-type: none"> – Lavanda: características, usos y beneficios. <p>Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller del jabón. <p>Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Producción de jabones artesanales con lavanda. <p>Sesión 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Manualidades creativas. 	<ul style="list-style-type: none"> – Lavanda: características, usos y beneficios. <p>Sesión 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Relación del proceso del crecimiento de las plantas con el taller del perfume. <p>Sesión 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Producción de perfume con lavanda. –Manualidades creativas
---	---	---	--	---

Competencias:

- Ser capaz de reconocer las plantas como seres vivos.
- Ser capaz de identificar las partes de las plantas.
- Capacidad para diferenciar el proceso de crecimiento de las plantas.
- Ser capaz de reconocer los elementos necesarios y condiciones que favorecen la vida y el crecimiento de las plantas.
- Ser capaz de conocer y diferenciar las plantas aromáticas.
- Capacidad para reconocer la lavanda frente a otras plantas, sus usos y beneficios para la salud.
- Ser capaz de producir productos caseros (jabón, saquitos ambientadores, perfume).

Objetivos comunes a todos los talleres:

- Promover el interés y la curiosidad por las plantas.
- Sensibilizar sobre el cuidado y respeto del medio ambiente.
- Valorar las plantas como seres vivos.
- Desarrollar actitudes de cuidado y respeto hacia la naturaleza.
- Aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en la práctica.
- Adquirir buenos hábitos en el cuidado de las plantas.

Contenidos comunes a todos los talleres:

- Respeto por el medio ambiente.
- Interés y curiosidad por conocer la naturaleza.
- Colaboración y compañerismo en las diferentes actividades.
- Participación, interés y disfrute en las actividades.
- Participación activa en las actividades.
- Autonomía en el desarrollo de las actividades.

Evaluación	Opinión:	Comprensión:	Actividad que más ha gustado:	Actividad que ha gustado menos:
	Buena: 16 Indiferente: - Mala: -	Buena: 16 Indiferente: - Mala: -	Ficha: - Salida: - Plantar: 2 Bolsitas aromáticas: 14	Ficha: 11 Salida: 5 Plantar: - Bolsitas aromáticas: -

Instrumentos de evaluación: Evaluación inicial, continua y final, mediante lluvia de ideas y debates. Y a través de la observación de la participación, motivación, atención, autonomía, habilidades y destrezas. Test de evaluación y valoración de los talleres.

Breve conclusión: Los resultados de los talleres llevados a cabo (talleres 1, 2 y 3) fueron muy buenos y bastante satisfactorios por el grado de participación, interés y motivación que mostraron los usuarios. El tema elegido fue un éxito pues los participantes expresaron que le había gustado mucho y que se lo habían pasado muy bien, incluso algunos de ellos pidieron volver a repetir el taller de los “saquitos ambientadores”. Además, se pudo observar a lo largo del desarrollo de los talleres y una vez finalizados que asimilaban los conocimientos y asumieron responsabilidades con el cuidado de las plantas.

2.12. EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso mediante el cual se permite realizar una valoración sobre los diferentes componentes del proyecto y durante las distintas fases del mismo, para aplicar nuevas acciones, detectar necesidades y mejorar en acciones futuras (Moral, 2010).

En este proyecto de intervención se llevará a cabo una evaluación global, continua y formativa que tuvo como referentes los objetivos establecidos.

Se evaluará tanto a los destinatarios, como a la propia propuesta de intervención:

- Destinatarios (usuarios): Se observará la participación, la implicación y los resultados de las diferentes actividades y talleres propuestos.
- Proyecto de intervención: test de evaluación a los usuarios y análisis de los resultados.

La evaluación, se realizará en tres fases:

- Evaluación inicial: A través de un análisis para conocer las necesidades e intereses de los usuarios para diseñar las actividades, así como para conocer sus conocimientos previos acerca de los contenidos tratados, mediante lluvia de ideas y debates.
- Evaluación continua: A través de la observación del trabajo de los usuarios, tanto individualmente como en grupo se comprobará su nivel de participación, motivación, atención, autonomía, habilidades y destrezas. Esto permitirá identificar logros y dificultades.
- Evaluación final: la evaluación final se llevará a cabo mediante un breve cuestionario (*anexo 5*), el cual deberán contestar los usuarios y, así tener en cuenta su opinión para la mejora del proyecto. De esta forma, se permitirá hacer un análisis de los resultados de las actividades con lo que se pretende incorporar propuestas de mejora para aplicaciones futuras. El test de evaluación del taller a los usuarios es de elaboración propia bajo los criterios de “lectura fácil” para que esté adaptado a las características del grupo debido a sus limitaciones en atención

y memoria, y dificultades para leer y comprender. No obstante, todos lo realizaron bajo la supervisión de las monitoras. Se trata de un cuestionario bastante breve y sencillo de contestar, aunque aun así la mayoría de los usuarios necesitaran apoyo para realizarlo. El test consta de ocho preguntas sobre los talleres, el cual se contesta mediante emoticonos (contento, indiferente y triste) que expresaban el grado de satisfacción que les han producido las actividades, y a través de imágenes que representaban las distintas actividades realizadas en cada una de las sesiones, las cuales deberán de rodear de azul las que más les hayan gustado y de rojo las que les hayan gustado menos.

2.13. PRESUPUESTO

La asociación Asprogrades cubrirá el coste de los materiales empleados en los diferentes talleres.

Gastos financieros referidos a materiales empleados en los talleres:

- Material de plantación: 6€ (tierra y semillas)
- Material de productos artesanales (saquitos, recipientes, glicerina, adhesivos, morteros, pulverizadores): 40€

Coste total previsto: 46€

El presupuesto de los materiales es de aproximadamente 46€ (solo los materiales que no nos aporta la asociación).

2.14. RESULTADOS

Tras una valoración de los talleres llevados a cabo (talleres 1, 2 y 3) y las correspondientes actividades llevadas a cabo en el proyecto he de decir que fue bastante satisfactorio por el grado de participación, interés y motivación que mostraron los usuarios. El tema elegido fue un éxito pues los participantes expresaron que le había gustado mucho y que se lo habían pasado muy bien, incluso algunos de ellos pidieron volver a repetir el taller de los “saquitos ambientadores” porque querían regalarles uno a sus familiares.

Una de las formas de evaluar el resultado final de los tres primeros talleres del proyecto fue la valoración por parte de los propios usuarios a través de un test de evaluación sobre aspectos tales como se habían sentido, si les había gustado participar y que además expresaran qué actividades fueron las que más les gustaron y cuales les habían parecido menos interesantes. De esta valoración se dedujo que las actividades que más les habían entusiasmado fueron las más activas como la plantación y la realización de los “saquitos ambientadores”. Por otra parte, destacaron que la que menos les gustó fue la explicación y la realización de la secuencia de las fichas.

En general, las actividades se desarrollaron sin dificultades, siempre contando con nuestro apoyo, indicaciones y ayuda para el buen curso de éstas, lo cual permitió alcanzar los objetivos propuestos, permitiendo abarcar de igual modo todos los contenidos planificados, pero respetando el ritmo de trabajo y asimilación de cada uno para que las actividades resultaran asequibles a todos.

En relación a aspectos de tiempo y de espacio, señalar que se cumplió con los horarios y la temporalización establecida para cada actividad, y no hubo ningún problema en utilizar el “Taller de Bienestar” gracias a las monitoras que me lo cedieron sin ningún problema y estuvieron abiertas a todas mis propuestas, dejándome total libertad para trabajar con los usuarios.

Un inconveniente a resaltar en la consecución de las actividades, es que algunos de los usuarios asisten a diferentes actividades en el centro cívico del municipio, y esto ocasionó dificultades en un primer momento para decidir los días en los que tendrían lugar las actividades y los talleres, y así programar el desarrollo del proyecto de tal forma que no impidieran a nadie faltar a dichas actividades en el centro cívico.

Por otro lado, tras el interés observado en algunos usuarios de otros talleres me hubiese gustado repetir las actividades para los usuarios de los diferentes talleres para que hubiesen participado todos, pero realizarlo en un período tan corto de tiempo se hizo imposible.

En definitiva, al finalizar el proyecto acabé con una gran satisfacción porque comprobé que había tenido un resultado muy bueno al verlos tan felices y entusiasmados participando en la preparación y elaboración de los materiales necesarios, así como en el desarrollo y resultado final de las actividades. La sensación más grata que me produjo es

que se ha contribuido a mejorar su bienestar y dar sentido a su tiempo libre, teniendo siempre como fin último el disfrute pleno y la mejora de su calidad de vida a través del trabajo con las plantas, lo cual produce beneficios a nivel tanto como físico como cognitivo, y a nivel interpersonal al reforzar las relaciones con los compañeros.

3. REFELEXIONES FINALES

Sembrar semillas para obtener árboles, plantas y flores, así como dedicarse a su cuidado y mantenimiento para ayudarles a que crezcan y obtener de ellas frutos, flores u otros bienes es especialmente beneficioso para nuestra salud, siendo una de las mejores terapias para mantener tanto el cuerpo como la mente sana y ejercitada, permitiendo estar conectado con la naturaleza; con la tierra, el aire, el sol, el agua y las plantas, las cuales son elementos excelentes para las personas que experimentan diversos efectos positivos, como deja ver la “Hortoterapia” , tema principal y en el que se fundamenta el presente trabajo. Y aún más así en personas con patologías de diversa índole, pero sobre todo contribuye a la mejora de las capacidades y habilidades, así como al estado emocional de personas con discapacidad física, intelectual y sensorial, con trastornos psiquiátricos, psicosociales, y con necesidades especiales de aprendizaje en niños, y en el ámbito de la geriatría en la asistencia de ancianos.

No cabe duda del indudable valor que ejerce la naturaleza cuando nos dedicamos al trabajo o simplemente a la contemplación pasiva de un huerto o jardín, aportando innumerables beneficios independientemente de la presencia o ausencia de patologías, estimulando los sentidos a través de sus colores, sus olores y sus formas, contribuyen a mitigar el estrés produciendo serenidad y calma, y como es bastante señalado por diversos autores se convierte en un medio que promueve el desarrollo de la autonomía personal al asumir responsabilidades como he podido observar con el grupo de usuarios con los cuales he llevado a cabo la propuesta de intervención, ya que cada día asumen la responsabilidad de cuidar y regar las plantas sembradas, y sabiendo que su crecimiento depende de ellos mismos, lo que les hace sentirse importantes y útiles, puesto que el hecho de que la persona se sienta protagonista es uno de los objetivos principales de este proyecto, pero de igual modo se hacen responsables de los efectos nefastos por sus descuidos o malas acciones con las plantas, como por ejemplo dejándolas al sol durante todo el día o procurando buscar sombras en altas horas de la mañana, puesto que algunas

plantas son más sensibles y requieren de cuidados más a menudo o tratos diferentes si se trata de plantas de interior o exterior.

Fue muy grato para ellos observar al cabo de una semana cómo nacieron las primeras hojas de las semillas que plantaron a través de sus propias manos, no hay palabras para describir sus caras de asombro y de satisfacción personal que les causó la sorpresa al descubrir el crecimiento de los primeros brotes en este caso de los girasoles.

De igual modo, se han trabajado las habilidades sociales y se ha mejorado la comunicación entre compañeros debido a que se han tenido que poner de acuerdo entre ellos quiénes serían los responsables a la vez que los ayudantes de los mismos para regar todos los días los semilleros y las plantas, y si no había un acuerdo para dicha tarea sabían que los resultados podrían ser fatales. La naturaleza es muy sabia y nos enseña que si se comete un error en el trato con las plantas, nos guía para evitar repetirlo. La naturaleza nos brinda esperanza de nuevas vidas y la oportunidad de empezar de cero.

Además he podido observar en ellos buenas actitudes con la naturaleza asumiendo que las plantas son seres vivos al igual que las personas, y por lo tanto merecen un trato respetuoso. Con esta propuesta, por encima de todo se ha perseguido contribuir al disfrute pleno de los usuarios intentando mejorar su calidad de vida y bienestar, ya que no podemos olvidar de que se trata de un grupo en envejecimiento y que las actividades desarrolladas con ellos deben ser satisfactorias para ellos de acuerdo a sus gustos e intereses, y deben correr a un ritmo pausado, concretamente al que ellos nos marcan, para no producirles agobio ni rechazo a las actividades, con el objetivo de convertirlas en un ocio saludable y de respiro diario.

Otro de los aspectos que han aprendido ha sido a trabajar la paciencia, puesto que las plantas crecen de acuerdo a sus propios ritmos y que su crecimiento por tanto no es inmediato, sino que requieren de tiempo para florecer, sin olvidar que en gran parte es gracias a sus cuidados.

A pesar de que el trabajo en los huertos y en los jardines es una herramienta muy recomendable y efectiva por la infinidad de beneficios positivos que aporta a la persona, en España todavía no se ha profundizado lo suficiente en ella.

Durante este tiempo de prácticas he podido comprobar lo difícil y a la vez bonito que es ser educadora con personas con discapacidad intelectual. He comprobado que cada

día es impredecible y lo importante que es aprender de los aciertos y errores para mejorar la práctica diaria. Ha sido una experiencia positiva y muy motivadora cargada de energía y de ilusión.

A modo de conclusión, señalar que las prácticas me han servido para aprender aspectos sobre las personas con discapacidad intelectual, así como del trato con ellos, conociendo la capacidad de superación que demuestran en su día a día, mostrando fortaleza, sin rendirse y siempre felices, siendo un ejemplo para el resto de la sociedad, puesto que nos aportan infinidad de valores y buenas acciones, pero ésta aún continúa poniéndoles trabas en su derecho de igualdad para conseguir sus sueños y aspiraciones. Por tanto, debemos fijarnos más en sus virtudes, cualidades y habilidades y no tanto en sus limitaciones, ya que son capaces de aportar mucho más de lo que la sociedad a veces espera de ellos, y es la propia sociedad la responsable de brindarles esa oportunidad, de ayudarles y más aún si ellos se prestan para ser ayudados.

Las personas con discapacidad intelectual suponen un reto para sus familias y requieren una dedicación especial por parte de las personas que los rodean. Los familiares y personas de su entorno, incluyendo educadores, deben hacer frente, además, a las causas de esta discapacidad y a otras alteraciones asociadas que son difíciles de atender relacionadas como las limitaciones presentes en su autonomía personal.

Hemos de señalar, que es imprescindible un trato de forma individualizada a este colectivo, lo cual nos llevaría al fracaso sino respetamos sus ritmos de aprendizaje, ya que cada persona es única y diferente, intentando integrarlos en mundo normalizado, de modo que se favorezca la interacción social de éstos, y que su inclusión sea de calidad.

Para concluir me gustaría hacer presente esta frase de Pablo Pineda y es que “No hay personas capacitadas y discapacitadas, porque en el fondo todos somos discapacitados. Todos nos enfrentamos a cosas que podemos o no podemos hacer”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2 (2), 22-52.
Disponible en: <http://www.relmecs.fahce.unlp.edu.ar/>
- De Miguel Díaz, M., Alfaro Rocher, I.J., Apodaca Urquijo, P., Arias Blanco, J.M., García Jiménez, E., Lobato Fraile, C. y Pérez Boullosa, A. (2006). *Modalidades de enseñanza centradas en el desarrollo de competencias orientaciones para promover el cambio metodológico en el espacio europeo de educación superior*. Asturias: Ediciones Universidad de Oviedo.
- Fernández Ariza, M., López Berrocal M. V. y López Alcaide, M. P. (2012). *El Ocio y las Personas con Discapacidad Intelectual*. ASPROMANIS.
- Mañós, Q. (2009) *La planificación centrada en la persona. Estrategias y programas de intervención y acompañamiento*. Eai consultoria: Universidad Ramon Llull.
- Moral Santaella, C. (2010). *Didáctica. Teoría y práctica de la enseñanza*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Muyor Rodríguez, J. (2011). La (con)ciencia del Trabajo Social en la discapacidad. Hacia un modelo de intervención social basado en derechos. *Revista de Trabajo Social*, 49, 9-33.
- Negritto, A. M^a, Samuel G. Núñez Ricard, S. G., y Sanchez Fontalvo, I. M. (2017). Una Aproximación a la Ciencia y al Arte: Beneficios de la Horticultura Terapéutica. *Revista de enfermería*, 17(1), 1-2. Recuperado de <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-171/horticultura-terapeutica/>
- Peña Fuciños, I. (2011). Terapia Hortícola-Horticultura Educativa Social y Terapéutica. *Revista Autonomía Personal*, 4, 32-41.
- Relf, P. D. (2005). The therapeutic values of plants. *Pediatric Rehabilitation*, 8(3), 235-237.
- Sánchez Alfonso, J., Gorgojo Ruiz, S., Del Olmo Medina, A., Franco Rodríguez, S., Valdivia Cárdenas, E., y López Rendón, A. M^a. (2010). *Taller de jardinería como*

terapia de actividad en la Unidad de Cuidados Psiquiátricos Prolongados del Instituto Psiquiátrico “José Germain” (Ponencia). Instituto Psiquiátrico José Germain. Madrid. Recuperado de: <http://www.codem.es/investigacion/taller-de-jardinaria-como-terapia-de-actividad-en-unidad-de-cuidados-psiquiatricos-prolongados-del-i>

Yebra-Rodríguez, A. y Guerrero, F. (2015). Tiempo para la inclusión socioeducativa. *Revista de iniciación a la investigación*, 6, 1-3. Número Especial: Educación ambiental y discapacidad intelectual.

ANEXOS

Anexo 1

LOS SERES VIVOS y LOS SERES INERTES

- Rodea los seres vivos en azul y tacha en rojo los seres inertes



- Aprende:

Son seres vivos las personas, los animales y las plantas.
Son seres inertes los que no tienen vida.

- Completa:

Son seres vivos las, los....., y las.....

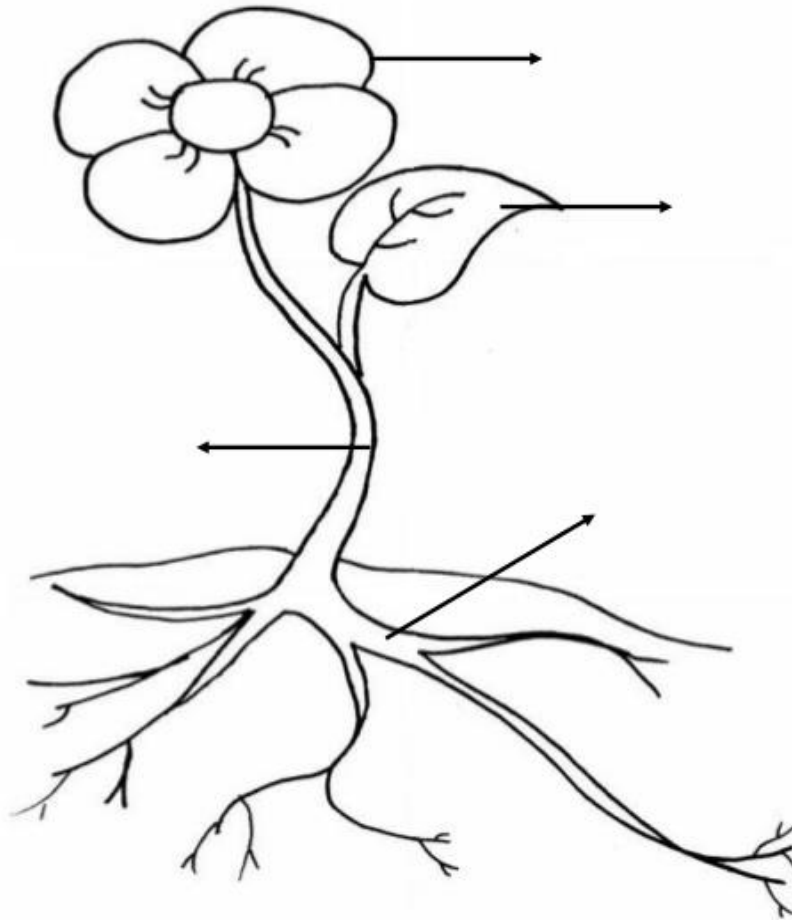
Son seres inertes los

Anexo 2

ACTIVIDAD



Colorea y escribe las partes de la planta.



Anexo 3

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



Imagen 1 extraída de <https://sp.depositphotos.com/112938908/stock-photo-women-hand-planting-seeds-in.html>

Imagen 2 extraída de <https://www.jardineriaon.com/sembrando-arboles-en-semilleros.html>

Imagen 3 extraída de http://tappit54.rssing.com/chan-12761813/all_p7.html

Imagen 4 extraída de <https://es.pinterest.com/pin/650629477386391644/>

Imagen 5 extraída de <https://es.pinterest.com/pin/297941331583577691/>

Imagen 6 extraída de <http://www.consumer.es/web/es/bricolaje/manualidades/2001/07/11/41788.php>

Anexo 4



Anexo 5

TEST DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE HIERBAS AROMÁTICAS

1. ¿TE HA GUSTADO PARTICIPAR EN EL TALLER?



2. ¿ENTEDISTE BIEN LAS ACTIVIDADES DE CADA TALLER?



3. ¿HAS APRENDIDO A PLANTAR?



4. ¿HAS APRENDIDO A HACER SAQUITOS AMBIENTADORES?



5. ¿HAS APRENDIDO A HACER JABÓN?



6. ¿HAS APRENDIDO A HACER PERFUME?

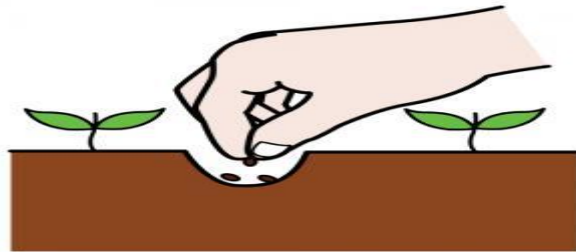


7. ¿QUÉ ACTIVIDAD ES LA QUE MÁS TE HA GUSTADO DEL TALLER?
¿Y LA QUE MENOS?
HAZ UN CÍRCULO AZUL A LA QUE MÁS TE HA GUSTADO, Y UN
CÍRCULO ROJO A LA QUE MENOS

FICHA



SEMBRAR Y REGAR



SALIDA



SAQUITOS



8. ¿TE GUSTARÍA VOLVER A REPETIR EL TALLER?



Anexo 6

TEST DE EVALUACIÓN DEL TALLER DE HIERBAS AROMÁTICAS

1. ¿TE HA GUSTADO PARTICIPAR EN EL TALLER?



2. ¿ENTEDISTE BIEN LAS ACTIVIDADES DE CADA TALLER?



3. ¿HAS APRENDIDO A PLANTAR?



4. ¿HAS APRENDIDO A HACER SAQUITOS AMBIENTADORES?



5. ¿HAS APRENDIDO A HACER JABÓN?



6. ¿HAS APRENDIDO A HACER PERFUME?



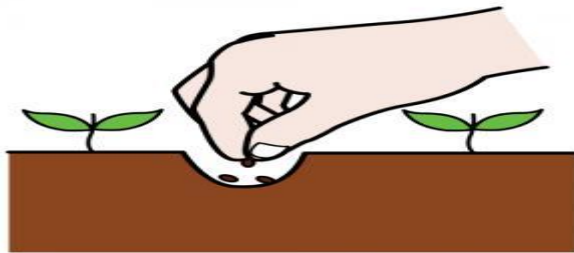
7. ¿QUÉ ACTIVIDAD ES LA QUE MÁS TE HA GUSTADO DEL TALLER?
¿Y LA QUE MENOS?

HAZ UN CÍRCULO AZUL A LA QUE MÁS TE HA GUSTADO, Y UN CÍRCULO ROJO A LA QUE MENOS

FICHA



SEMBRAR Y REGAR



SALIDA



SAQUITOS



JABÓN



PERFUME



8. ¿TE GUSTARÍA VOLVER A REPETIR EL TALLER?



Anexo 7





Anexo 8

Anexo 9

CURRICULUM VITAE



Datos personales

LAURA GARCÍA LIÑÁN

11 de julio de 1992, Granada
C/Lepanto nº13 1ºC, CP: 18200, Maracena
610368379
lauragarcialinan@gmail.com

Formación académica

GRADO EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Universidad de Granada
2011 - 2015

DECLARACIÓN ECLESIAÍSTICA DE COMPETENCIA ACADÉMICA (DECA)

Universidad de Granada
Septiembre 2015 - febrero 2016

MÁSTER EN EDUCACIÓN SOCIAL: INVESTIGACION, DESARROLLO SOCIAL E INVESTIGACIÓN SOCIOEDUCATIVA

Universidad de Granada
Septiembre 2016 - junio 2017

Formación complementaria

CURSO: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONVIVENCIA ESCOLAR" (120 HORAS)

Universidad Rey Juan Carlos
Enero 2017

CURSO: "EL DOCENTE COMO MEDIADOR DE CONFLICTOS" (120 HORAS)

Universidad Camilo José Cela
Octubre 2016

CURSO: "ENFOQUE Y METODOLOGÍA EN LAS AULAS BILINGÜES" (150 HORAS)

Universidad Camilo José Cela
Mayo 2016

Beca

Beca MEC para Máster en Educación Social: Investigación, Desarrollo Social e Investigación Socioeducativa

Curso 2016 - 2017

Experiencia laboral

COLEGIO LAS MIMBRES

Maracena

Febrero 2015 – mayo 2015

Prácticas universitarias.

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

Maracena

Octubre 2013 – febrero 2014

Prácticas universitarias.

ASPROGRADES “REALIDAD 2001”

Zaidín

Marzo 2017 – Mayo 2017

Prácticas universitarias.

Niñera (niños de 1 a 12 años)

Idiomas

Inglés nivel básico: B1 Trinity

Información de interés

Disponibilidad inmediata

Disponibilidad horaria

Gran capacidad de adaptación

Facilidad de trabajo en equipo

Informática nivel usuario

Carnet de conducir

Motivación para realizar el máster y metas profesionales

Mi interés en la realización del máster ha sido motivado por las ganas de seguir aprendiendo y formándome en el ámbito de la educación, puesto que mi deseo es ser maestra de Educación Infantil y considero que solo con la titulación de magisterio mi formación sería escasa, por lo que decidí cursar este máster y profundizar en un ámbito más específico como es la educación social, siendo a la vez un ámbito amplio en diversos temas los cuales no he tratado en el Grado de Educación Infantil o su trato ha sido bastante superficial. Los temas y ámbitos a los que más me gustaría dedicarme a lo largo de mi trayectoria académica y profesional a parte del alumnado infantil, sería el colectivo con discapacidad intelectual y el de personas mayores, puesto que generan en mí un gran interés. Los objetivos que pretendo cubrir en mi formación de cara a mi futuro profesional con este máster serían continuar con mi formación de manera más concreta en todos los ámbitos que abarca la educación social y del mismo modo conseguir un abanico más amplio de posibilidades de trabajo, y que por lo tanto mi salida profesional no esté ceñida exclusivamente al ámbito de la etapa educativa infantil.

