

## La Facultad de Ciencias de la Salud y su Jardín Sensorial



**Objetivo:** Creación de espacios verdes como recurso social y terapéutico

ODS

META



Aumento de la urbanización inclusiva y sostenible



Mejora de la Educación y sensibilización medioambiental.

El Jardín Sensorial impacta positivamente en la salud y bienestar de las personas. Las teorías de la recuperación del estrés y restauración de la atención, afirman la necesidad de una conexión con la naturaleza. Está demostrado que la estimulación sensorial facilita el desarrollo cognitivo de las personas y favorece la recuperación en situaciones de trastornos de tipo sensorial

Los colores influyen en los sentidos.

Cada uno de los cinco sentidos puede potenciar la percepción de los colores, del mismo modo, el color puede estimular los sentidos.

La **Vista** se asocia con el color rojo y el elemento fuego. El rojo nos ayuda a serenarnos, potenciando nuestra conciencia del presente.

El **Olfato** se asocia con el color verde y el elemento agua. Los olores pueden desencadenar poderosos recuerdos y evocar experiencias de asociaciones cromáticas.

El **Tacto** se asocia con el color violeta y con el espíritu.

El **Gusto** se asocia con el azul y el elemento tierra. La experiencia de saborear los alimentos permite aflorar las sensaciones.

El **Oído** se asocia con el color amarillo y con el elemento aire. El sonido afianza nuestras experiencias.

## GUIA DE USO DEL JARDÍN SENSORIAL

### VISTA

Sitúate a metro y medio del panel, visualiza el conjunto durante unos momentos. Después recorre con la mirada cada una de las plantas de izquierda a derecha y de arriba a abajo. Presta atención a los colores, y la forma de las hojas de las plantas, también observa los colores de las macetas.



Plantas: Tradescantias

### OLFATO

Acércate al panel, sitúa la nariz en la primera planta y cierra los ojos. Inspira el aroma y piensa a que te recuerda el olor, ¿a que lo asocias?. Abre los ojos y vuelve a inspirar lentamente.



Plantas: Tomillo, Melisa, Romero, Salvia, Menta

Después repite el proceso con el resto de las macetas.

### TACTO

Sitúate cerca del panel, visualiza el conjunto durante unos momentos. Después toca con las manos la primera de plantas y su maceta, cierra los ojos y sigue tocando la misma planta. Describe como es su tacto. ¿Qué sensaciones te produce? . Después repite el proceso con las otras plantas



Plantas: Suculentas

### GUSTO

Acércate al panel, observa las hojas, el fruto, utiliza el tacto, y el olfato. Corta un tallo o fruto y llévatelo a la boca, ¿a qué sabe? ¿lo asocias a algún recuerdo?, ¿que sensaciones te produce? Saborea lentamente.



Plantas: Albahaca, Tomate enano, fresas, hinojo, eneldo, pimienta.

### OIDO

Acércate al panel, mira, toca y haz sonar las campanillas, cascabeles, los tambores. Después puedes cerrar los ojos y haz sonar uno de los elementos, escucha atentamente, ¿te gusta el sonido? ¿a qué lo asocias?

