

Jardinería para el bienestar emocional

Tiempo estimado de lectura: 5 min 45 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

JARDINERÍA PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL



La jardinería, es una actividad que envuelve el cuidado y el cultivo de plantas, y está ganando popularidad no sólo como pasatiempo, sino también como una terapia eficaz para mejorar el bienestar emocional.

Esta práctica puede tener un impacto positivo en la salud mental, reduciendo el estrés, mejorando el estado de ánimo y proporcionando una sensación de logro.

Beneficios de la jardinería para la salud mental

- **Reducción del estrés y de la ansiedad**

Trabajar en la jardinería puede ser una forma efectiva de aliviar el estrés y la ansiedad. La conexión con la naturaleza y la actividad física de intensidad leve ayudan a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

Además, el contacto con la tierra puede tener un efecto calmante, promoviendo una sensación de paz y tranquilidad.

- **Mejora del estado de ánimo**

La exposición al sol aumenta la producción de vitamina D, que está relacionada con la mejora del humor y la prevención de la depresión. El cuidado de las plantas, y ver su crecimiento puede generar una sensación de satisfacción y alegría.

- **Incremento de la autoestima y el sentido de logro**

Cultivar un jardín y ver cómo las plantas prosperan gracias a nuestro cuidado proporciona un sentido de logro. Este sentimiento de éxito puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo, especialmente cuando se superan desafíos como el de cultivar plantas más complejas, que requieren más cuidados.

- **Fomentar la creatividad**

Diseñar y cuidar un jardín, implica una buena dosis de creatividad. Escoger las plantas, organizarlas de manera armónica y estética, así como planificar el espacio son actividades que estimulan el pensamiento creativo. Este proceso no sólo es divertido, sino que también puede ser terapéutico.

- **Práctica de Mindfulness**

La jardinería es una excelente forma de practicar mindfulness o atención plena. Cuando estamos trabajando en el jardín, procuramos concentrarnos en el presente, en las tareas que estamos realizando y en los pequeños detalles de las plantas. Esta atención puede ayudar a reducir la ansiedad, favoreciendo un estado de calma y bienestar.



Guía para cultivar tu jardín

1. **Escoge el espacio**

El primer paso para comenzar es escoger el espacio adecuado. Puede ser un jardín exterior, un balcón o incluso una ventana soleada dentro de casa.

Lo importante es que el espacio tenga suficiente luz para las plantas que quieras cultivar.

2. **Selecciona las plantas adecuadas**

Es fundamental escoger plantas que se adapten bien a tu espacio y a tu nivel de experiencia. Si eres principiante, comienza con plantas sencillas de cuidar como suculentas, hierbas aromáticas como el perejil o albahaca, o plantas de interior resistentes.

Si tienes más experiencia y cuentas con un espacio exterior, puedes probar con plantas con flores o incluso con hortalizas.

3. Preparar las herramientas

Asegúrate de tener las herramientas necesarias para cuidar de tu jardín. Las básicas incluyen una regadera, guantes, tijeras de podar, paletas y un saco de tierra de buena calidad.

Tener las herramientas adecuadas harán que el trabajo sea más sencillo y agradable.

4. Aprende sobre el cuidado de las plantas

Cada planta tiene necesidades específicas en cuanto a riego, luz y nutrientes. Investiga sobre las plantas que escogiste y aprende como cuidarlas correctamente. No te preocupes si cometes errores al principio, la jardinería es un proceso de aprendizaje continuo.

5. Planificar el riego

El riego es uno de los aspectos más importantes de la jardinería, por eso asegura su riego según las necesidades del tipo de planta cultivada. Algunas necesitan riego diario, mientras que otras pueden sobrevivir con menos agua.

Recuerda que el exceso de riego puede ser tan perjudicial como la falta del mismo.

6. Fertilización y cuidado del suelo

Para que las plantas crezcan sanas y fuertes, el suelo debe ser fértil y estar bien nutrido. Emplea fertilizantes orgánicos y renuévalo cuando sea necesario. Esto ayudará a proporcionarles los nutrientes que necesitan para crecer.

7. Control de plagas

Las plagas del jardín pueden ser un problema, aprende a identificar las señales de infestación y utiliza métodos naturales para controlarlas. Puedes emplear insecticidas orgánicos o plantas que repelen las plagas de manera natural.

La jardinería ofrece numerosos beneficios para la salud mental, además es una actividad accesible que todos podemos practicar y que proporciona relajación.

Recuerda no obsesionarte con los resultados perfectos y disfruta del proceso, observando cómo crecen tus plantas y disfruta del tiempo al aire libre.