
La iniciativa se enmarca en el Plan de Salud Mental del Ayuntamiento de Las Rozas

Recetar naturaleza: un proyecto pionero en España para mejorar la salud mental a través del arte y el entorno natural

- ***Las Rozas impulsa junto a la Fundación Cultura Las Rozas, la Fundación Punset Terraviva y la Comunidad de Madrid un innovador modelo de prescripción social y natural***
- ***Profesionales de Atención Primaria podrán derivar a pacientes a actividades en la naturaleza como herramienta preventiva***
- ***El programa piloto se desarrollará durante ocho semanas en la finca municipal La Talaverona***
- ***Se apoya en evidencia científica internacional que avala los beneficios del contacto con la naturaleza en el bienestar psicológico***

El Ayuntamiento de Las Rozas, a través de la Fundación Cultura Las Rozas y con el apoyo de las concejalías de Medio Ambiente y Sanidad pone en marcha junto a la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y la Fundación Punset Terraviva el programa "Jardín Terapéutico", un proyecto piloto pionero en España que introduce la prescripción social y natural como herramienta innovadora para el cuidado del bienestar emocional.

El programa permitirá que profesionales sanitarios de Atención Primaria de los Centros de Salud del municipio puedan recomendar —como complemento preventivo— la participación en actividades grupales en la naturaleza a personas con síntomas leves o moderados de estrés o sobrecarga emocional.

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es

“Este proyecto representa una nueva forma de entender el bienestar, integrando la naturaleza, la comunidad y la creatividad como elementos clave para cuidar la salud mental. Desde Las Rozas seguimos apostando por la innovación pública y por iniciativas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de nuestros vecinos”, ha señalado José de la Uz, alcalde del municipio.

El programa se desarrollará durante ocho semanas en la finca municipal La Talaverona, situada en la Dehesa de Navalcarbón, un entorno natural de alto valor ambiental. Las sesiones, con una periodicidad semanal, se organizarán en grupos reducidos de alrededor de diez personas y combinarán horticultura terapéutica, actividades artísticas en la naturaleza y espacios de encuentro y socialización.

Según explica Elsa Punset, presidenta de la Fundación Punset Terraviva, “cada vez existe mayor evidencia científica de que el contacto con la naturaleza, la creatividad y la conexión social desempeñan un papel clave en la prevención y mejora del bienestar psicológico. Este proyecto permite trasladar ese conocimiento al ámbito comunitario y ponerlo al servicio de las personas”.

Un proyecto con base científica y eficacia probada

La iniciativa se enmarca en una línea de trabajo internacional conocida como *prescripción social y natural*, que permite a los profesionales sanitarios derivar a determinados pacientes hacia recursos comunitarios que contribuyen a mejorar su bienestar físico, emocional y social. Este enfoque se está incorporando progresivamente en sistemas de salud de países como Reino Unido, Canadá o Países Bajos con resultados positivos.

Entre las referencias científicas más relevantes destacan trabajos como el meta-análisis de Capaldi, Dopko y Zelenski (2014), la revisión de Jiménez et al. (2021), los estudios de Gregory Bratman (2019) o el meta-análisis de McMahan y Estes (2015), que evidencian la relación entre la exposición a entornos naturales y la mejora del bienestar psicológico, la reducción del estrés y la regulación emocional.

“Desde la Fundación Cultura Las Rozas trabajamos para impulsar proyectos que sitúen la cultura, la creatividad y el entorno natural como herramientas al servicio del bienestar de las personas. Este programa piloto abre nuevas vías de colaboración entre el ámbito cultural, social y sanitario”, ha destacado Gloria

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es

Fernández, concejal de Cultura y Educación y vicepresidenta de la Fundación Cultura Las Rozas.

El proyecto se dirige a personas adultas de entre 35 y 65 años que, sin presentar patología psiquiátrica, puedan beneficiarse de una intervención temprana basada en la participación en actividades grupales en la naturaleza. El acceso se realiza mediante derivación voluntaria desde los centros de salud del municipio, según el criterio de los profesionales sanitarios.

Cada sesión integra horticultura terapéutica, actividades artísticas en la naturaleza y espacios de encuentro grupal, además de un tiempo compartido de descanso, configurando una experiencia orientada a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer los vínculos sociales.

El programa incorpora un sistema de evaluación que permitirá analizar su impacto en el bienestar de los participantes y estudiar su posible ampliación futura, con vocación de convertirse en un modelo replicable en otros municipios.

DATOS CLAVE

Nombre del programa: Jardín Terapéutico. Proyecto piloto de prescripción social y natural

Impulsado por: Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid a través de los Centros de Salud de Las Rozas, Ayuntamiento de las Rozas a través de las concejalías de Medio Ambiente y Sanidad, Fundación Punset Terraviva, Fundación Cultura Las Rozas.

Inicio: 6 de mayo.

Duración: 8 semanas.

Frecuencia: 1 sesión semanal todos los miércoles desde las 10 hasta las 12.30h. en dos turnos.

Ubicación: Finca municipal La Talaverona. Calle Clara Campoamor, 3, Las Rozas de Madrid.

Participantes: Adultos de 35 a 65 años derivados desde Atención Primaria organizados en grupos de aproximadamente 10 personas.

Actividades principales: Horticultura terapéutica, Arteterapia y descanso compartido.

Objetivo: Prevención y mejora del bienestar emocional mediante naturaleza, creatividad y conexión social

Plaza Mayor 1 - Las Rozas
Tel. Información Municipal: 010
Tel. Prensa: 91 757 90 02 / 91 77
comunicacion@lasrozas.es - www.lasrozas.es