



HEALING gardener





PORTAFOLIO DE
DISEÑO
BIOFÍLICO



Cofinanciado por
la Unión Europea





Este dossier se ha desarrollado en el marco del proyecto Healing Gardener, cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea.

Socios del proyecto:
Fundación INTRAS, España (Coordinador)
Jardines Terapéuticos Palmlof, España
Fundación Theotokos, Grecia
Johannes DiakonieMosbach, Alemania

Número de referencia del proyecto: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000030259

El proyecto Healing Gardener está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de esta carpeta es responsabilidad exclusiva del consorcio del proyecto y, ni la Comisión Europea, ni el Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Se autoriza cualquier tipo de reproducción o distribución, excepto con fines comerciales, siempre que se cite la fuente.

Año de publicación: 2023




DISEÑO BIOFÍLICO

El diseño biofílico tiene como objetivo trasladar la naturaleza a los interiores. Al incorporar elementos como plantas, luz natural, madera y piedra, o agua, podemos optimizar los distintos espacios para una vida más saludable y sostenible.


Este enfoque da prioridad al bienestar de las personas, reduciendo el estrés y aumentando la felicidad.

No solo consiste en añadir elementos naturales, sino que busca conectar los sentidos de las personas con los olores, sonidos y sensaciones de la naturaleza, todo ello a través del uso de elementos constructivos que evocan formas naturales y orgánicas. Además, puede servir para aplicar prácticas de jardinería terapéutica en interiores.





VESTÍBULOS,
ENTRADAS Y
SALAS DE
ESPERA





VISTAS-MURALES





4A



4B

ÁRBOLES COMO DECORACIÓN- Una dimensión superior

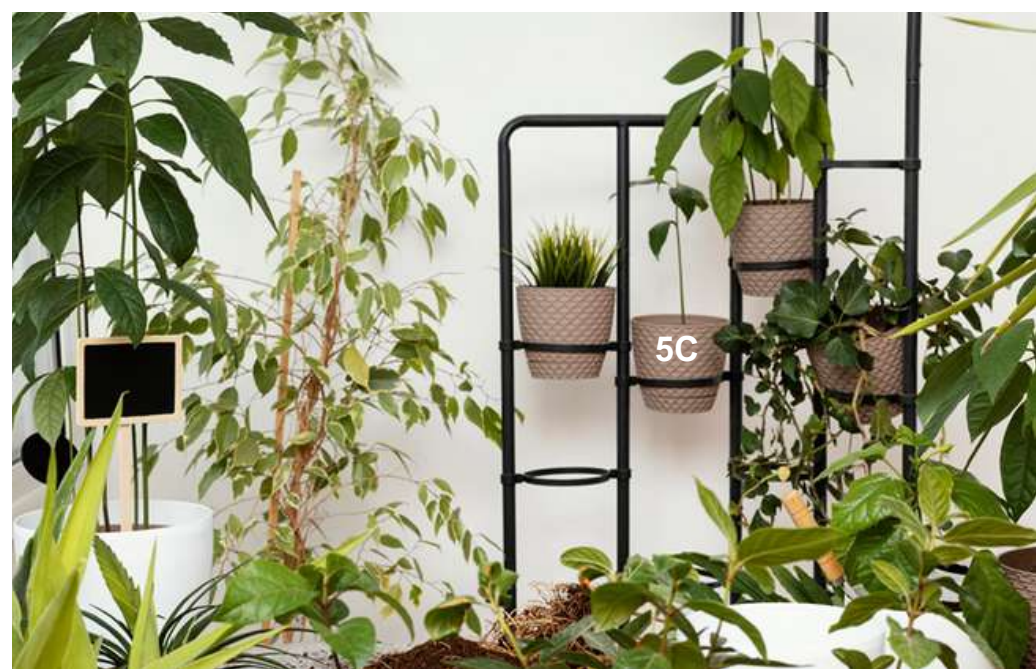


5A

ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS CON PEQUEÑAS PLANTAS



5B



5C



6A



6C



6B



6D

MADERA TRABAJADA Y ÁRBOLES NATURALES SECOS COMO DECORACIÓN

Incorporar materiales naturales nos permitirá crear ambientes más relajantes y sostenibles.

Para crear un ambiente acogedor, podemos poner madera, corcho, piedra, y tejidos naturales en las paredes. Además, esto nos permitirá desarrollar distintos tipos de terapia que fomenten la interacción, como la creación de una ruta sensorial.



6E



TEXTURAS EN LA PARED





SALONES

La mejor forma de crear un entorno más saludable y reparador es a través del verde. Es posible transformar el espacio con sencillos detalles, como agrupar plantas, o instalando sistemas más complejos, como muros verdes o jardines de interior.

La vegetación realza el espacio de forma pasiva a la vez que permite una interacción activa a través de los cuidados que necesita y las oportunidades terapéuticas que ofrece.



8A



8B

PAREDES VEGETALES



8C



9A



9B

GRUPOS DE PLANTAS



9D



9C



10A



10B



10C

COLGAR PLANTAS COMO DECORACIÓN



10D



10E



11A



11B

ALFOMBRAS



11C



11D



11E

COCINA



Cultivar un pequeño huerto de interior es cada vez más fácil, gracias a los sistemas que incorporan luz artificial para ayudar al crecimiento de las plantas o a los sistemas hidropónicos. Plantar hierbas aromáticas, especias y pequeñas frutas y verduras no sólo alegra el ambiente, sino que permite desarrollar numerosas terapias para estimular los sentidos y aumentar la autoestima de los usuarios.



Co-funded by
the European Union



12A



12B



12C

ESTANTERÍAS Y CAJAS



12D



12E



13A



13B

DECORACIÓN CON PLANTAS SECAS Y HOJAS



13C



13D



13E



14A



14B

PROYECTOS DE BRICOLAJE



14C



14D

BRICOLAJE: CUADRO DE MUSGO

¿Qué necesitas para hacer un cuadro de musgo?

1 | Marco o Panel

Necesitarás un marco de madera. Otros tipos de marco pueden funcionar, pero asegúrate de utilizar un pegamento adaptado al material.

2 | Pegamento para Madera o Super Glue

Es importante utilizar un pegamento con una buena adherencia para pegar el musgo (cualquier pegamento para madera de calidad y también superglue para rellenos especiales valen).

3 | Musgo Preservado

Puedes comprar musgo preservado en la cantidad suficiente para cubrir tu marco o, si está permitido en tu país, puedes recogerlo tú mismo. Mide la superficie a llenar antes de comprarlo. (100g / tamaño A4)



1. NO expongas el cuadro de musgo a una luz solar intensa y prolongada. Un exceso de luz directa puede provocar la desecación del conservante y la decoloración del tinte.

2. NO rocíes ni riegues el marco de musgo. Aunque deberían ser capaces de soportar niveles de humedad habituales, la humedad excesiva puede provocar que el tinte destiña o se corra.



CÓMO HACER UNA PARED DE MUSGO PASO A PASO

1 | Visualiza tu diseño

Empieza por visualizar y planificar de antemano el diseño de tu cuadro de musgo. Coge un trozo de papel (o varios trozos de papel para marcos más grandes) y crea una superficie de mismas dimensiones que las de tu panel de fondo.

Coloca el musgo e intenta encontrar un diseño que te guste; puedes utilizar planchas de espuma para elevar algunas zonas y darles un aspecto más natural (ver foto). Haz una foto como referencia antes de transferirlo al marco.

2 | Echa pegamento en el marco o panel

Extiende el pegamento uniformemente por el panel de soporte. Si este es plano, pega cinta adhesiva alrededor del borde para contener el pegamento. También puedes experimentar con un pegamento espeso, como la silicona.

3 | Distribuye el musgo

Ahora es el momento de colocar el musgo sobre el pegamento. Después de colocar cada pieza, presiónala suavemente para asegurar un contacto total con el adhesivo que hay debajo. Empieza con los elementos más grandes y luego rellena los espacios más pequeños con piezas adicionales.

4 | Deja que se seque

Coloca con cuidado algo plano y pesado encima de tu marco. El objetivo es comprimir la obra en el pegamento mientras se seca para asegurarse de que todo se adhiere correctamente.



INSPIRACIÓN:

Hilton Carter. <https://www.youtube.com/watch?v=cUeO-5VMsyc>

Y

<https://terrariumtribe.com/preserved-moss-wall/>
Imágenes creadas utilizando Inteligencia Artificial

BRICOLAJE: BIOMBO HECHO CON RAMAS

Lo que necesitarás para hacer un biombo con ramas:

Ramas secas: La madera que utilices debe estar seca durante un mínimo de dos meses. La madera fresca no es adecuada para este proyecto.

Rasqueta de pintura y papel de lija: Necesitarás una rasqueta y papel de lija para preparar la superficie.

Tinte o barniz: Para conseguir un acabado duradero y visualmente atractivo considera la posibilidad de aplicar tinte o barniz. Esto proporcionará protección, y puedes elegir el tono y acabado que más te guste.

Base de madera y un taladro: Necesitarás un tablón de madera resistente como base para tu proyecto. Opta por uno que tenga un borde grueso, de al menos 5-8 cm. La base debe ser lo suficientemente ancha como para abarcar la longitud de las ramas y proporcionar estabilidad. Ten a mano un taladro para hacerlos agujeros o ajustes necesarios cuando haga falta.



CÓMO HACER UN BIOMBO (PASO A PASO)

1 | Escoge las ramas

Selecciona ramas secas y resistentes para el proyecto. Recomendamos que estas provengan de árboles como robles, abedules, cerezos y otros. Puedes ponerte en contacto con empresas dedicadas a la poda o preguntar en un aserradero local.

2 | Quita la corteza

Raspa la corteza de las ramas. Este paso es importante cuando se introducen partes del árbol en el interior de un edificio, ya que ayuda a eliminar cualquier insecto que pueda residir bajo la corteza.

3 | Alisa las ramas

Con papel de lija, pule las zonas ásperas de las ramas, y si buscas un aspecto más liso, lija toda la pieza con papel de lija de grano 150.

4 | Aplicatinte a las ramas

Utiliza una brocha para virutas para cubrir generosamente las ramas con tinte. El Tinte Minwax en Natural puede realzar el aspecto natural de la madera.

5 | Aplica un acabado protector

Para proporcionar una mayor protección, aplica dos capas de algún producto de poliuretano a las ramas. Asegúrate de hacer lo mismo con la base del tablón.

6 | Taladra agujeros para colocar las ramas

Este paso puede resultar complicado. Taladra agujeros en la base del tablón que sean adecuados para el tamaño de las ramas. Si es necesario, utiliza masilla de reparación de madera para conseguir que las ramas encajen perfectamente.

INSPIRACIÓN :

[/https://www.bybrittanygoldwyn.com/how-to-strip-and-finish-branches-for-decor/](https://www.bybrittanygoldwyn.com/how-to-strip-and-finish-branches-for-decor/)

Imágenes creadas utilizando inteligencia artificial

BRICOLAJE: JARDÍN VERTICAL



1 | Encuentra un lugar adecuado

Examina las zonas que tengan acceso a una fuente de agua alrededor del edificio, como un grifo o tuberías de riego. Evalúa la orientación del muro y la exposición diaria a la luz solar que recibe, lo cual te ayudará a elegir plantas que prosperen en ese lugar. Además, asegúrate de la estabilidad del muro, valla o cobertizo. Aunque la mayoría son resistentes, en el caso de las estructuras más antiguas, comprueba su capacidad para soportar al menos 20 kilos de materiales, incluida la estructura del muro verde, las macetas, la tierra, las plantas y el agua.

2 | Elige la jardinera

Selecciona una jardinera, que incluye las macetas y la estructura para su muro verde. Hay muchas opciones excelentes, como los sistemas de jardines verticales modulares o los muros de césped artificial, disponibles en tiendas de jardinería y ferreterías. Algunos modelos de muro verde vienen con sistemas de riego incorporados, lo que puede resultar muy cómodo.

3 | Instalación

Sigue las instrucciones de la jardinera para montar la estructura y fijarla a la pared, valla o cobertizo. Las herramientas esenciales para esta tarea suelen incluir un martillo, un taladro y los elementos de fijación adecuados para el tipo de pared al que se va a fijar la jardinera.

4 | Selecciona tu sistema de riego

Optar por un sistema de riego es una forma cómoda de regar eficazmente tu muro verde y conseguir que mantenga un aspecto exuberante. Por ello, te recomendamos que optes por un sistema de riego automático, o por un programador de grifo, ambos fácilmente disponibles en tiendas de jardinería y ferreterías locales. Sin embargo, si prefieres el riego manual, puedes pasar al paso 6.

5 | Instala el sistema de riego

Sigue las instrucciones proporcionadas con el sistema de riego elegido para conectar las tuberías a la fuente de agua y fijarlas al muro verde. Antes de proceder a plantar, es esencial probar el sistema de riego para asegurarse de que cada planta recibe la hidratación adecuada. Consejo profesional: para las plantas autóctonas, ajusta el sistema para regarlas aproximadamente de 3 a 5 veces por semana.

6 | Selecciona las plantas plantas

Las plantas autóctonas más adecuadas para los muros vegetales son la suculenta pigface (*Mesembryanthemum*) para la capa superior, la hoja fina (*Brachyscome*) para la capa inferior, ya que les gusta más el agua, y la parvifolium (*Myoporum*) para las capas intermedias.

La tierra o la mezcla para macetas variará en función de las plantas que elijas para tu muro.

Una vez tengas esto, ya sólo te queda plantar las plantas y fijar las macetas al muro. Consejo profesional: elige 3 o 4 especies diferentes para crear variedad, color y textura. Hierbas, flores, helechos y suculentas son una buena combinación.

INSPIRACIÓN:

<https://www.greenadelaide.sa.gov.au/news/2022-build-green-wall-home>

<https://ovacen.com/jardines-verticales/>

CRÉDITOS DE IMÁGENES

P.3

1a- <https://www.wallpaperflare.com/gray-and-brown-three-surface-wood-texture-annual-rings-structure-wallpaper-wfydp/download>

1b- <https://www.wallpaperflare.com/gray-wooden-frame-minimalism-wooden-surface-planks-texture-wallpaper-spcpl/download/1920x1080>

1c- <https://www.wallpaperflare.com/pebbles-texture-textures-stone-object-backgrounds-nature-wallpaper-wowbm/download>

1d- <https://www.wallpaperflare.com/photo-of-green-leaf-plant-nature-spring-abstract-plants-wallpaper-zzqzn/download/1920x1080>

1e- <https://www.wallpaperflare.com/black-stone-fragment-lot-wall-texture-brick-rock-background-wallpaper-woozw/download>

P.4

2- <https://pxhere.com/en/photo/1120665>

P.5

3a- <https://www.wallpaperflare.com/interior-furniture-sofa-table-plant-lifestyle-luxury-wallpaper-gclrj>

3b- <https://www.pexels.com/photo/modern-style-interior-with-potted-trees-in-flat-in-sunlight-3952068/>

3c- <https://www.wallpaperflare.com/white-corner-sofa-design-style-room-interior-furniture-wealth-wallpaper-ckgb>

3d - <https://pxhere.com/en/photo/1120665>

P.6

4a <://www.pexels.com/es-es/foto/relajacion-naranja-habitacion-decoracion-17640983/>

4b: Restaurant decor. Image by K. Palmlöf

P.7

5a: <https://pxhere.com/en/photo/1539691>

5b: <https://pxhere.com/es/photo/1268236>

5c: https://www.freepik.es/foto-gratis/concepto-jardin-casa_12144535.htm#page=3&query=hanging%20plants&position=7&from_view=search&track=ais

P.8

6a: dried trees restaurant decor. Photo by K. Palmlöf

6b: Foto de OlenaBohovyk: <https://www.pexels.com/es-es/foto/luces-brillantes-en-la-rama-en-el-aire-sobre-la-cama-en-la-habitacion-5686481/>

6c: <https://www.pexels.com/photo/clear-glass-bottle-besides-amber-drinking-glass-on-the-table-545033/>

6d: https://www.freepik.es/foto-gratis/disenio-interiores-troncos-plantas-verdes_20080603.htm#page=7&query=plant%20room%20divider&position=7&from_view=search&track=ais

6e: Photo by Naim Benjelloun:

<https://www.pexels.com/photo/brown-wooden-dining-set-near-television-2029670/>

P.9

7a -Photo by Max Rahubovskiy: <https://www.pexels.com/photo/flat-screen-tv-on-a-wooden-wall-in-front-of-a-couch-6908560/>

7b-<https://www.wallpaperflare.com/interior-design-home-improvement-effect-picture-indoors-wallpaper-wxdyx>

7c- Photo by Mark McCammon:

<https://www.pexels.com/photo/black-kettle-beside-condiment-shakers-and-green-fruits-and-plants-on-tray-on-brown-wooden-table-1080696/>

7d- https://www.freepik.es/foto-gratis/pared-musgo-texturas-interesantes_17245329.htm#query=moss%20square&position=2&from_view=search&track=ais

7e- Photo by Andrea Davis: <https://www.pexels.com/photo/modern-architecture-of-living-room-2829026/>

P.10

https://www.freepik.es/foto-gratis/disenio-interiores-habitaciones_13195286.htm#page=2&query=GREEN%20LIVING%20ROOM&position=20&from_view=search&track=ais

P.11

8a:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hanging_pot_garden.jpg

8b: Ronald Lu & Partners,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ronald_Lu_%26_Partners_Green_Wall.jpg

8c: www.freepik.es/foto-gratis/invernadero-bosque_1268597.htm#query=VERTICAL%20GARDEN%20INTERIOR&position=8&from_view=search&track=ais

P12

9a: [https://pxhere.com/es/photo/356312?](https://pxhere.com/es/photo/356312?utm_content=shareClip&utm_medium=referral&utm_source=pxhere)

utm_content=shareClip&utm_medium=referral&utm_source=pxhere

9b: <https://www.wallpaperflare.com/photo-of-green-leaf-potted-plants-on-window-and-stand-chairs-wallpaper-arnjf>

9c: Photo by Huy Phan: <https://www.pexels.com/photo/photo-of-houseplants-4484184/>

9d: <https://www.rawpixel.com/image/3394988/premium-photo-psd-mockup-frame-painting-wall-art>

P13

10a: Foto de Ahmet Hezretov: <https://www.pexels.com/es-es/foto/hojas-ventanas-colgando-plantas-de-interior-8410968/>

10b: Photo by RaniRamli, <https://pixabay.com/tr/illustrations/bitkiler-odun-duvar-dekorasyon-4132378/>

10c: <https://www.pxfuel.com/en/free-photo-oglan>

10d: Photo by Tara Winstead:

<https://www.pexels.com/photo/hanging-green-plants-on-brown-clay-pots-7663274/>

10e: Photo by JINU JOSEPH: <https://www.pexels.com/photo/close-up-of-hanging-plants-in-natural-pots-8513292/>

P14

11a: Photo by Andrea Davis: <https://www.pexels.com/photo/wood-hotel-desk-bed-12639981/>

11b: Foto de Pixabay: <https://www.pexels.com/es-es/foto/coche-de-juguete-azul-rc-junto-a-la-mesa-central-271805/>

11c: <https://www.wallpaperflare.com/brown-wooden-center-table-apartment-architecture-carpet-chair-wallpaper-ajmwi>

11d: Photo by Selenic Moon: <https://www.pexels.com/photo/white-ceramic-vase-on-brown-wooden-floor-3767442/>

11e: Foto de Ksenia Chernaya: <https://www.pexels.com/es-es/foto/casa-mono-sin-rostro-habitacion-4740502/>

P15

<https://www.rawpixel.com/image/3394988/premium-photo-psd-mockup-frame-painting-wall-art>

P16

12a: Photo by seyfidurmaz: <https://www.pexels.com/photo/green-potted-plants-on-white-wooden-shelf-7188282/>

12b: https://www.freepik.es/foto-gratis/pequenas-plantas-macetas_5138790.htm#query=vegetable%20garden%20INDOOR&position=14&from_view=search&track=ais

12c: Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/plantas-verdes-estantes-madera_5357131.htm#query=pallet%20vertical%20garden&position=42&from_view=search&track=ais > Freepik

12d: Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/minorista-local-cuidando-su-negocio_24749453.htm#query=hydroponic%20garden&position=8&from_view=search&track=ais > Freepik

12e: Imagen de https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-frontal-plantas-interior-macetas_12391853.htm#query=vegetable%20vertical%20garden%20indoor&position=2&from_view=search&track=ais > Freepik

P17

13a: Dried herbs decor. Image by K. Palmlöf

13b: Foto de birkaybolushikayesi de Pexels: <https://www.pexels.com/es-es/foto/seco-vintage-habitacion-planta-en-maceta-17939724/>

13c: Foto de Marlene Leppänen de Pexels: <https://www.pexels.com/es-es/foto/ligero-creativo-planta-cacerola-7183989/>

13d: <https://www.freepik.es/foto-gratis/flor-que-adorna-concepto-recursivo-busqueda-florist>

P18

14a: Imagen de Johanna en Pixabay, <https://pixabay.com/es/photos/suculentas-siempreviva-5659299/>

14b: Resim Pexels tarafindan Pixabay'a yüklendi, <https://pixabay.com/tr/photos/bitki-etli-succulents-1835563/>

14c: <https://www.wallpaperflare.com/succulent-arrangement-bowl-husk-basket-garden-indoor-wallpaper-wmoar>

14d: Foto de Brett Sayles: <https://www.pexels.com/es-es/foto/dos-macetas-de-madera-azul-1075757/>

P21

https://www.freepik.es/foto-gratis/hojas-multicolor_1278444.htm#query=VERTICAL%20GARDEN&position=3&from_view=search&track=ais > Imagen de 4045 en Freepik