



# Jardines Sanadores y Terapéuticos

JARDINES SANADORES Y TERAPÉUTICOS - FUNDACIÓN COSMOS



# ¿Qué es un Jardín Sanador?

Un Jardín Sanador o Terapéutico es un espacio natural al interior de un centro de salud, diseñado específicamente para la comunidad hospitalaria, compuesta por funcionarios de la salud, pacientes y sus familiares.

Su diseño tiene como objetivo principal **potenciar los beneficios que la naturaleza nos entrega intrínsecamente**, facilitando la recuperación física, emocional, social y espiritual.

Los Jardines Sanadores no son simplemente áreas verdes decorativas. Son infraestructura hospitalaria al aire libre, diseñada con **rigor científico y metodología participativa**, orientada a mejorar los resultados clínicos de pacientes y apoyar el bienestar de sus familias y del personal de salud.



# Evidencias de los beneficios del contacto con la naturaleza

*“En toda caminata por la  
naturaleza uno recibe mucho más  
de lo que busca.”*



Desde la década de 1980, diversos estudios científicos han demostrado el **impacto positivo de la naturaleza en la salud humana**. Sus beneficios no solo alcanzan a personas con enfermedades físicas, psíquicas o emocionales, sino también a equipos de salud y familias de pacientes, contribuyendo a disminuir el estrés y mejorar el bienestar general.

## Evidencia científica relevante

El investigador **Roger Ulrich** desarrolló entre 1972 y 1981 un estudio pionero con pacientes postoperatorios de vesícula en el Paoli Memorial Hospital, Pennsylvania. Aquellos que tenían vista a árboles desde sus habitaciones se recuperaban, en promedio, un día antes, requerían menos analgésicos y presentaban menos complicaciones que quienes solo veían un muro.

Posteriormente, en 1993, Ulrich y su equipo presentaron los resultados de un estudio con pacientes en recuperación de cirugía cardíaca. Los resultados mostraron que quienes estuvieron expuestos a imágenes de naturaleza (agua y árboles) presentaron menores niveles de ansiedad y necesitaron menos analgésicos fuertes en comparación con pacientes expuestos a arte abstracto o paredes vacías.

La neuroinmunóloga **Esther Sternberg**, autora de *Healing Spaces*, sostiene que entre tres y cinco minutos de observación de entornos naturales —con árboles, flores o agua— son suficientes para reducir el estrés, la ansiedad y la percepción del dolor, generando cambios medibles en la presión arterial, la tensión muscular y la actividad cerebral.

Por su parte, el neurólogo **Oliver Sacks** afirmó en una columna publicada en *The New York Times* (2019): “He visto en mis pacientes los poderes restauradores de la naturaleza y los jardines, incluso en aquellos con trastornos neurológicos severos. En muchos casos, la naturaleza puede ser más efectiva que cualquier medicamento”.

## Evidencia reciente y contexto en Chile

En los últimos años, Chile ha comenzado a generar evidencia propia sobre estos beneficios. Un estudio desarrollado entre 2023 y 2025 por **Fundación Cosmos** junto a la **Universidad Alberto Hurtado** evaluó el impacto de Jardines Sanadores en hospitales públicos, evidenciando mejoras significativas en el bienestar emocional, psicológico y fisiológico de pacientes y funcionarios.

Los resultados muestran que incluso exposiciones breves —de alrededor de 15 minutos— pueden generar cambios medibles, como disminución de la frecuencia cardíaca y aumento de emociones positivas como el entusiasmo y la calma.

Este estudio, además, forma parte de una investigación de impacto social más amplia, que busca cuantificar los beneficios de estos espacios en la comunidad hospitalaria y posicionar la naturaleza como una **infraestructura de salud** en el diseño de hospitales en Chile.





En paralelo, el desarrollo de Jardines Sanadores en el país ha crecido sostenidamente, con experiencias implementadas en múltiples hospitales y centros de cuidado, integrando espacios para la contemplación, la interacción social y el apoyo terapéutico.

Hoy, tanto la evidencia internacional como la experiencia chilena convergen en una misma dirección: la naturaleza es un **complemento clave para avanzar hacia sistemas de salud más integrales, humanos y sostenibles.**

# La historia del uso terapéutico de los espacios naturales.

*“El jardín, hoy olvidado, puede compararse con el olvido de la psique y el espíritu en el tratamiento de las enfermedades. Tanto el valor de un jardín como el rol de la psique en la sanación son difíciles de cuantificar o demostrar.”*



La relación entre naturaleza y salud no es una invención contemporánea, sino una constante histórica que ha adoptado distintas formas según el contexto cultural.

En muchas culturas ancestrales —desde tradiciones indígenas hasta sistemas médicos orientales— la naturaleza no era un “recurso”, sino un **sistema vivo del cual el ser humano formaba parte**. Esta concepción relacional, ampliamente documentada en la antropología ambiental, entendía la salud como un equilibrio entre cuerpo, espíritu y entorno.



## Recorrido histórico

### Grecia antigua (siglo IV a. C.)

Uno de los ejemplos más tempranos de espacios terapéuticos integrados con la naturaleza es el Asclepeion de Epidaurus, centro de sanación dedicado a Asclepio. Estos complejos combinaban arquitectura, paisaje y ritual: incluían bosques sagrados, fuentes de agua, teatros y espacios de descanso. La medicina hipocrática —asociada a Hipócrates— sostenía que la salud dependía del equilibrio entre los humores del cuerpo y su relación con el clima, el agua y el entorno.

### Roma imperial

El médico Galeno de Pérgamo consolidó la tradición hipocrática afirmando que vis medicatrix naturae —la capacidad curativa de la naturaleza— era central en la medicina. Las termas romanas, organizadas en torno al principio Salus per aquam, no solo cumplían funciones higiénicas, sino también sociales y terapéuticas, integrando agua, luz, ejercicio y encuentro como parte del bienestar.



### Medioevo

Durante la Edad Media, los monasterios europeos se convirtieron en centros de cuidado. Sus claustros ajardinados cumplían funciones medicinales, espirituales y productivas. La tradición de los hortus conclusus (jardines cerrados) reflejaba una visión simbólica y práctica de la naturaleza como espacio de sanación y contemplación. Muchas de estas prácticas se basaban en conocimientos botánicos heredados del mundo clásico y del mundo islámico.

### Renacimiento

El Renacimiento marcó un giro: la naturaleza comenzó a ser estudiada, medida y representada como objeto de conocimiento. Figuras como Andreas Vesalio impulsaron avances en anatomía que transformaron la medicina. Si bien esto permitió un desarrollo científico sin precedentes, también contribuyó a una progresiva separación entre el ser humano y su entorno, debilitando la visión integradora previa.

### Siglo XIX — Florence Nightingale

Con la modernidad industrial y el hacinamiento urbano, surge una nueva preocupación por el ambiente en la salud. Florence Nightingale, considerada la fundadora de la enfermería moderna, enfatizó la importancia de la luz natural, la ventilación y el contacto con el entorno como factores clave en la recuperación. Su enfoque sentó las bases de lo que hoy se denomina healing environment.

A inicios del siglo XX, esta visión fue retomada por la arquitectura moderna. El Sanatorio de Paimio (1933), diseñado por Alvar Aalto y Aino Marsio, integró el edificio en un bosque, considerando la orientación solar, las vistas y el aire como parte del tratamiento para pacientes con tuberculosis.

### El desplazamiento (siglo XX)

El desarrollo de antibióticos y tecnologías médicas transformó radicalmente los sistemas de salud. La arquitectura hospitalaria pasó a priorizar la eficiencia, el control y la asepsia. En este proceso, los espacios naturales fueron progresivamente eliminados o relegados. Investigaciones en historia de la medicina muestran cómo los hospitales se convirtieron en entornos cada vez más tecnificados, con menor atención a la experiencia del paciente. En Chile, esta tendencia también se expresó en la reducción de áreas verdes y la estandarización de recintos clínicos.

### Reivindicación (desde 1980)

El giro contemporáneo comienza con el estudio de Roger Ulrich publicado en Science (1984), que demostró que pacientes con vistas a la naturaleza se recuperaban más rápido y requerían menos analgésicos (Ulrich, 1984). Este trabajo marcó el inicio del Diseño Basado en la Evidencia (EBD) en salud.

Desde entonces, múltiples disciplinas —neurociencia, psicología ambiental, salud pública— han confirmado que el contacto con la naturaleza reduce el estrés, mejora funciones cognitivas y favorece la recuperación.

En este contexto, iniciativas como Fundación Cosmos han contribuido a reintroducir la naturaleza en espacios de salud en Chile, a través del diseño de Jardines Sanadores y la generación de evidencia local. Estas experiencias forman parte de un cambio más amplio: el reconocimiento de la naturaleza no como un elemento decorativo, sino como una infraestructura esencial para la salud y el bienestar.



# Elementos de un Jardín Sanador

*“Un buen diseño dirige la percepción a través del espacio. La terapia guía la sanación a través del tiempo. El diseño con enfoque terapéutico orienta el proceso de sanación a través del espacio y el tiempo.”*



Diversas investigaciones, encabezadas por Roger Ulrich y profundizadas por especialistas como Clare Cooper Marcus y Rachel Kaplan, identifican cuatro principios fundamentales para el diseño de jardines sanadores:

## **1. Acceso y contacto directo con la naturaleza**

El diseño debe propiciar una experiencia sensorial rica y diversa. Para ello, se incorporan especies con distintas formas, texturas y colores, así como floraciones distribuidas a lo largo del año, permitiendo percibir el paso de las estaciones.

Se recomienda integrar especies perennes y medicinales, y evitar aquellas que puedan representar riesgos —como plantas tóxicas, con espinas o que atraigan excesivos insectos— especialmente en contextos pediátricos o de salud mental.

El conjunto debe percibirse como un sistema armónico, donde cada elemento contribuye a una experiencia coherente y equilibrada.

## **2. Sentido de control, contención y pertenencia**

Un Jardín Sanador debe ser legible y seguro. Espacios claramente delimitados, con accesos visibles, favorecen la orientación y reducen la ansiedad.

Los senderos deben ser continuos, firmes y accesibles, permitiendo el desplazamiento de sillas de ruedas y camillas. La incorporación de asientos en tramos regulares, preferentemente en zonas sombreadas, facilita el descanso.

Asimismo, es clave generar espacios que ofrezcan privacidad y resguardo, junto con áreas flexibles que permitan distintos usos. Involucrar a usuarios y comunidades en el diseño y construcción fortalece el sentido de pertenencia y apropiación.

## **3. Espacios para el apoyo y la interacción social**

El jardín debe facilitar tanto el encuentro como la intimidad. Sectores protegidos o semi-cerrados permiten el desarrollo de actividades grupales, terapias o instancias de acompañamiento.

Un buen diseño considera escalas diversas: espacios para grupos amplios y también rincones más acotados que favorezcan conversaciones o actividades en grupos pequeños.

El entorno debe invitar al desplazamiento de forma natural y segura. La accesibilidad universal es clave para fomentar la autonomía, permitiendo recorridos continuos y sin barreras.

## **4. Promoción del movimiento y la actividad física**

Circuitos interiores bien diseñados promueven caminatas suaves y constantes, contribuyendo al bienestar físico y mental. En el caso de jardines infantiles, es fundamental incorporar áreas de juego y actividad física que ayuden a canalizar la energía y reducir el estrés.

En conjunto, estos elementos configuran espacios que no solo acompañan procesos terapéuticos, sino que también promueven bienestar integral, dignidad y calidad de vida.

# Metodología de diseño de un Jardín Sanador

*“¿Cómo construir un puente entre investigadores y diseñadores? Esta gran pregunta se resuelve cuando el foco está en la comunidad hospitalaria y el proyecto se construye en base a una metodología clara y colaborativa.”*

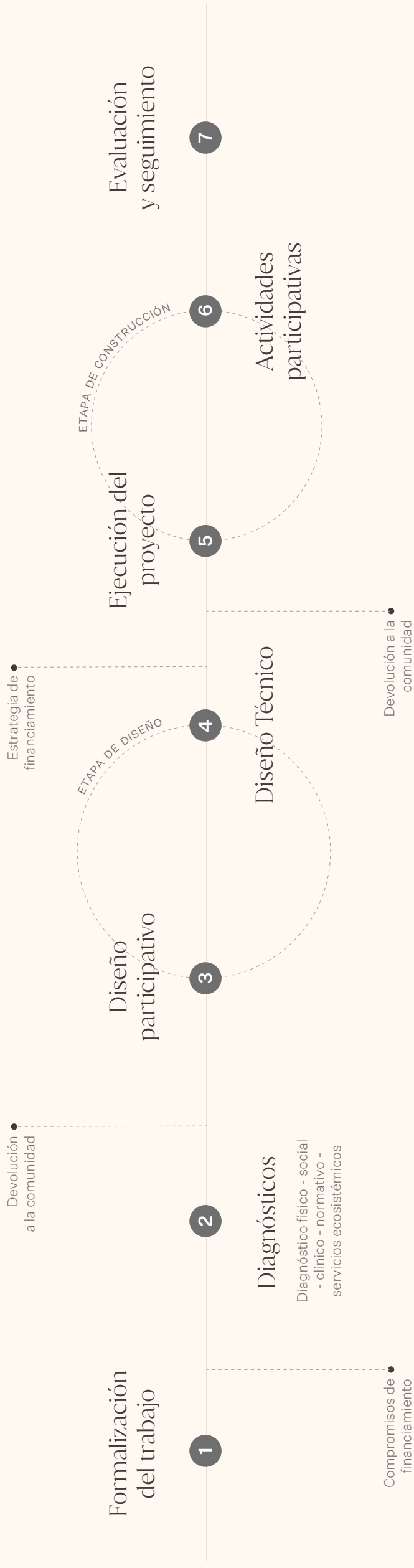


A partir de los estudios pioneros de Roger Ulrich, surge el enfoque de Diseño Basado en la Evidencia (EBD), entendido como el proceso de proyectar espacios físicos apoyados en investigación científica, integrando conocimiento técnico con las necesidades reales de sus usuarios.

En Chile, este enfoque ha sido adaptado y desarrollado por Fundación Cosmos a través de una metodología propia que busca asegurar que los Jardines Sanadores no sean diseños impuestos, sino espacios profundamente arraigados en las necesidades, prácticas y anhelos de la comunidad hospitalaria.

Esta metodología ha sido aplicada en más de 15 jardines sanadores a lo largo del país, dando lugar a diversas tipologías según su contexto y objetivos terapéuticos: jardines orientados a la rehabilitación kinesiológica, espacios de apoyo psicológico y salud mental, áreas para el encuentro social y la contención, así como jardines abiertos a la comunidad, que fortalecen el vínculo entre el hospital y su entorno.

## Metodología Jardines Sanadores



## **Etapas 1: Formalización del trabajo con el centro de salud**

Se establecen acuerdos entre las instituciones involucradas, definiendo roles, responsabilidades y alcances. La firma de un convenio permite estructurar el proceso y dar continuidad a todas las etapas. Es una fase clave que puede requerir más tiempo del previsto.

## **Etapas 2: Diagnósticos clínico, físico y social**

Se desarrolla un análisis integral desde tres dimensiones complementarias:

- **Clínica:** caracterización de los pacientes, sus necesidades terapéuticas y la infraestructura existente.
- **Física:** estudio del sitio, considerando su historia, topografía, accesos, circulaciones y condiciones espaciales.
- **Social:** identificación de usos, prácticas, expectativas y necesidades de pacientes, familias y equipos de salud.

Los resultados son compartidos con la comunidad para su validación, fortaleciendo la transparencia del proceso y asegurando pertinencia territorial y cultural.



### **Etapas 3: Diseño participativo**

Se incorpora activamente a la comunidad hospitalaria en la definición del proyecto. Algunas herramientas clave son:

- **Cartografía participativa:** los usuarios expresan en planos sus necesidades, deseos y percepciones del espacio.
- **Reconocimiento territorial:** recorridos colectivos que permiten identificar áreas significativas desde lo personal, social e histórico.

Este proceso permite que el diseño emerja desde la experiencia cotidiana de quienes habitarán el espacio.

### **Etapas 4: Diseño técnico**

El equipo de arquitectura del paisaje traduce los insumos recogidos en una propuesta concreta, considerando diagnósticos, presupuesto y plazos. Se definen zonas, recorridos, accesibilidad, especies vegetales y mobiliario.

El diseño es presentado a la comunidad en una instancia de devolución, donde se recogen observaciones y se realizan ajustes antes de su validación final.

### **Etapas 5: Ejecución del proyecto**

La implementación se organiza en fases sucesivas:

- **Obras previas:** limpieza, despeje y preparación del terreno.
- **Obras civiles:** construcción de senderos, accesos, rampas, pérgolas y estructuras.
- **Riego e iluminación:** instalación de sistemas manuales o automatizados.
- **Paisajismo:** mejoramiento de suelos y plantación de especies.
- **Mobiliario:** incorporación de escaños, mesas, basureros, huertos y juegos, según el programa.



### **Etapas 6: Actividad participativa**

Instancia colectiva que fortalece el vínculo entre la comunidad y el espacio. Promueve el aprendizaje, la colaboración y el sentido de pertenencia, permitiendo que usuarios, funcionarios y voluntarios se involucren directamente en la construcción del jardín.

La inauguración marca el cierre del proceso constructivo y la entrega formal del espacio a la comunidad.

### **Etapas 7: Evaluación y seguimiento**

El proyecto continúa en uso y aprendizaje. Se recomienda evaluar en ciclos (3, 6, 9 y 12 meses), considerando:

- Planificación de actividades terapéuticas junto al equipo clínico.
- Registro sistemático de uso (tipo de actividad, usuarios, horarios y espacios utilizados).
- Informes periódicos que identifiquen avances y dificultades.
- Encuestas de percepción dirigidas a pacientes, familiares y equipos de salud.

Esta metodología no solo permite diseñar mejores espacios, sino también construir procesos colectivos donde la naturaleza se integra de manera efectiva en la salud, fortaleciendo el sentido de comunidad y generando impactos sostenibles en el tiempo.

# Proyección: hacia una política pública de naturaleza y salud

La evidencia acumulada en las últimas décadas —tanto a nivel internacional como en Chile— permite proyectar los Jardines Sanadores no solo como iniciativas puntuales, sino como parte de una política pública estructural que integre la naturaleza en los sistemas de salud. En un contexto marcado por el aumento de enfermedades crónicas, problemas de salud mental y envejecimiento de la población, estos espacios ofrecen una respuesta concreta, costo-efectiva y basada en evidencia para mejorar el bienestar de pacientes, funcionarios y comunidades.



Sin embargo, su potencial trasciende el ámbito sanitario. Los Jardines Sanadores pueden ser entendidos como piezas de una infraestructura verde urbana, capaces de aportar a desafíos críticos de las ciudades contemporáneas. Entre ellos, la regulación climática, mediante la reducción de islas de calor, la captura de carbono y la mejora de la calidad del aire; y la conectividad ecológica, actuando como nodos dentro de redes de corredores biológicos que favorecen la biodiversidad incluso en entornos altamente urbanizados.

En este sentido, integrar Jardines Terapéuticos en hospitales, centros de salud y equipamientos públicos permite avanzar hacia ciudades más resilientes, donde la salud humana y la salud de los ecosistemas se entienden como dimensiones interdependientes. Este enfoque abre la posibilidad de articular políticas intersectoriales que vinculen salud, planificación urbana, medio ambiente y desarrollo social.

Experiencias impulsadas por Fundación Cosmos demuestran que es posible implementar este tipo de soluciones en contextos reales, generando impactos medibles y sostenibles. El desafío hacia adelante no es solo replicar proyectos, sino escalar una visión, donde la naturaleza deje de ser un elemento accesorio y pase a ser reconocida como una infraestructura esencial para el bienestar colectivo.

Avanzar en esta dirección implica diseñar mejores espacios para los centros de salud, a la vez en que transformamos la manera en que concebimos la ciudad.



los Jardines Sanadores  
constituyen una estrategia  
innovadora y prometedora  
para favorecer el bienestar  
integral en hospitales,  
aportando evidencia concreta  
sobre los beneficios del  
contacto con la naturaleza  
para funcionarios y pacientes  
de alta complejidad.





# Referencias Bibliográficas.

Cooper Marcus, C., & Barnes, M. (Eds.) (1999). *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. John Wiley & Sons.

Fundación Cosmos & Universidad Alberto Hurtado. (2025). *Jardines Sanadores y Terapéuticos: impacto en el bienestar de pacientes y funcionarios de hospitales públicos*.

Sacks, O. (2019). The healing power of gardens. *The New York Times*, 18 de abril de 2019. Recogido en: Sacks, O. (2019). *Everything in Its Place: First Loves and Last Tales*. Alfred A. Knopf.

Sternberg, E. M. (2009). *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*. Belknap Press of Harvard University Press.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Ulrich, R. S., Lundén, O., & Eltinge, J. L. (1993). Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from heart surgery.





Fundación  
**COSMOS**