

Importancia del jardín en la vivienda

Lesly Jennifer Vega Díaz
Carné 201031408



En la actualidad la adaptación a cambios de rutinas y actividades a causa de la pandemia covid-19 ha sido un verdadero reto para todas las personas sin excluir rango de edades, nivel académico o estatus social; dando como resultado un estado de resiliencia; en el cual, cada persona reacciona de distinta manera.

Lo anteriormente expuesto arroja la frase que es nueva y común a la fecha en el vocabulario del sector público o privado siendo esta: *“La nueva normalidad”*. Líderes internacionales como el canadiense Justin Trudeau han hecho declaraciones del tipo: *“Es probable que haya brotes más pequeños durante varios meses después de esto. Esta será la nueva normalidad, hasta que se desarrolle una vacuna”*.¹

En relación al tema de esperar una vacuna y poder prevenir el virus sigue siendo un reto a nivel mundial debido a la aparición de nuevas variantes. A pesar de las consecuencias a tales hechos la falta de trabajo, dinero y comida el ser humano en su instinto de sobrevivencia adapta esta nueva normalidad; estrategia con características propias para cada país con el objetivo de reactivar la economía.

Al respecto Guatemala ha trabajado en este contexto la responsabilidad del bienestar de la población dentro de este marco surge la aprobación para iniciar labores desde casa, con el paso de los meses incluso se adoptó la modalidad de teletrabajo que consiste en realizar actividades a distancia sin necesidad de hacer acto de presencia en

¹ Madrid España, «Analizamos el origen y aplicaciones del concepto “nueva normalidad”», Reason Why. 2020, acceso el 10 de mayo de 2021, <https://www.reasonwhy.es/actualidad/nueva-normalidad-origen-uso-linguistico-oximoron>.

instalaciones sino desde casa evitando el exponerse a infectarse aportando el cuidado del medio ambiente.

Este esfuerzo de cambios repercute a medida que los niveles de contagio puedan llegar a disminuir cuando se logre la presencia ocasional y en su efecto solo si es necesario visitar oficinas, supermercados, centros comerciales y demás.

Por tal razón llegar a mantenerse en el lugar de vivienda veinticuatro horas los siete días a la semana, hasta cierto punto puede afectar psicológicamente al ser humano, es aquí donde surge la necesidad de tener espacios diseñados para diferentes actividades y el contacto con la naturaleza para establecer un nivel de armonía manteniendo un bienestar saludable y psicológico para cada persona.

Antecedentes

El hombre antiguo y medio se sentía parte de la naturaleza. Encontraba su sentido en la complementariedad con los otros seres vivos de la naturaleza y con la naturaleza misma.

La naturaleza es parte de la vida del hombre, por tanto, vive en una armonía constante.² Cada persona a lo largo de la historia ha llevado la naturaleza a su espacio habitable. Durante la historia tenemos relatos como el de los Jardines colgantes Babilonia del siglo VI a. C y entre otros que a la fecha han ido evolucionando, acto que dio inicio cuando el hombre estuvo en total interacción con la naturaleza exponiéndose a las inclemencias del tiempo y compartiendo directamente con la fauna y la flora. Sin embargo se han tomado medidas para la prevención de incidentes es cuando surge la vivienda y sus

² Yani portafolio, «Evidencias hombre con la naturaleza», Blog 08/05/2018, acceso 13 de mayo de 2021, <https://sites.google.com/site/yeniportafolioddevidencias/home/-cual-es-la-relacion-del-hombre-con-la-naturaleza-hoy-en-dia>.



diferentes estilos durante la historia que se han adaptado tanto al clima como a las necesidades.

Es común que en nuestra época específicamente en el lapso de los 2000-2021 el ritmo de vida se ha modificado drásticamente y las personas viven en espacios que no cuentan con áreas verdes debido a la ausencia del diseño que inclina sus objetivos en el cuidado y protección del bien común de la humanidad y del medio ambiente.

Beneficios

Cuando la naturaleza es parte de las actividades de las personas se logra alcanzar niveles de salud comprobados científicamente que aportan un rendimiento en logro de metas y estabilidad emocional.

Las rutinas extensas laborales de teletrabajo tienden a ser estresantes más cuando la persona permanece en un solo lugar, esto afecta tanto la salud como psicológicamente necesitando espacios de relajación. La naturaleza brinda ese confort de relajación a un plano de concentración y espiritualidad que permite la desconexión del plano laboral en tan solo 10 minutos que se logre la técnica adecuada.


El diseño de un jardín implica el hecho de saber que tipo de flores, helechos, arbustos, árboles sembrar y obtener productos de un huerto propio siendo este beneficioso evitando disminuir la huella ecológica sin gastar en empaques, dinero y energía para ir a un supermercado pero sobretodo lo beneficioso que es consumir productos naturales libres de químicos enriquecidos en vitaminas para quien los consume.

Un jardín también es el invitando principal en actividades de reuniones familiares y de recreación dentro del hogar, un espacio libre que; durante la cuarenta ha sido de vital importancia debido a que es un área de reinicio donde olvidarse de las malas noticias que genera el estar encerrado, logra la interacción y no solo al estar realizando la actividad de

regar y cuidar las plantas mantiene la mente y cuerpo centrados en esas acciones alejándose del negativismo que se llega a tener durante niveles de preocupación.

La propuesta de espacios verdes suma un aporte estético, coste e inversión en relación al diseño arquitectónico, generando un valor agregado a las viviendas que lo contemplan en su construcción. Es aquí cuando la arquitectura, el paisajismo e interiorismo hacen presencia en estas actividades ya que las y los expertos son pieza clave en saber utilizar sus herramientas de conocimiento para lograr una incorporación. Es necesario determinar que no es lo mismo acoplar la naturaleza a la vivienda que llevar plantas a un espacio dentro de la vivienda; cada diseño de áreas verde internos a una vivienda tienen una relación espacial que engloba un diseño paisajístico, aprovechando colores, alturas, texturas, características propias de la vegetación que se proponga.

En Guatemala se tiene la dicha de contar con infinidad de flora y un clima que permite que todo el tiempo florezcan las plantas. Parámetro base que permite la viabilidad para beneficiarse de tal propuesta. En resumen los beneficios que se obtienen al momento de planificar y diseñar un jardín en el interior de la vivienda son los siguientes:



Beneficia a la salud física y mental
Mejora la calidad del aire
Disminuye la temperatura dentro de la vivienda
Es una barrera para evitar altos decibels producidos en el exterior
Aporta alimentos para consumo de los usuarios que la habitan
Agrega valor estético
Brinda un espacio de unión familiar
Promueve el cuidado y protección del medio ambiente

Cuadro 01 Beneficios de áreas verdes en vivienda.
Fuente: Elaboración propia.



- ¿Qué dice la ciencia al respecto?

La especie humana es parte de la naturaleza y la vida depende del funcionamiento ininterrumpido de los sistemas naturales que son fuente de energía y de materias nutritivas³. Estudios a través de tiempo han confirmado los aportes de las plantas como: Cicatrizantes, antiinflamatorias, psiconeurológicas, angiogénicas, antimicrobianas, antiproliferativas, inmunomoduladoras, antimutagénicas, anticonceptivas y antioxidantes. (La importancia de las plantas en la salud 2019), no solo al aprovechar sus nutrientes sino el convivir con ellas son fuente de oxígeno elemento dependiente indispensable para la respiración del ser humano.

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica pilares para para el empleo de las plantas medicinales e informa que en la actualidad es utilizado muy poco el método de medicina tradicional natural. Haciendo mención la importancia de cuidar el medio ambiente para poder cultivar las plantas en pro de la salud. Respirar aire limpio cada vez resulta insuficiente por motivo de la contaminación que se genera a diario que debe ser controlada bajo las regulaciones establecidas en los diferentes ámbitos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). El aire debe componerse por un alto porcentaje de nitrógeno, sobre un 78%, más un 21% de oxígeno, más un 1% en el que se encuentran gases como el argón, más otros gases como helio, hidrógeno y vapor de agua.⁴ La ciencia demuestra que todo tipo de planta brinda alimento, medicina, madera, combustible y fibra, también ofrece cobijo a seres vivos como los animales y produce en definitiva el oxígeno que se respira.

³ Gobierno de México. , «Carta Mundial de la Naturaleza», 28/05/1982, acceso el 19 de mayo de 2021 <https://www.gob.mx/semarnat/articulos/carta-mundial-de-la-naturaleza>.

⁴ Serkonten, «Bienestar sostenible en entornos», acceso 19 de mayo de 2021, <https://phsserkonten.com/aire-puro/>.

Objetivo de desarrollo sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible, también conocidos como Objetivos Mundiales, se adoptaron por todos los Estados Miembros en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030.⁵

Según las proyecciones del INE, en 2021 la población total guatemalteca será de 17 millones 109 mil 746 personas.⁶ Este dato es un aumento a consideración que durante los el censo del año 2018 registró a 16 millones 346 mil 950 personas⁷. Ante tales resultados se puede deducir que el crecimiento poblacional está en aumento agregado que muchas de estas personas toman la decisión de emigrar en espera de una mejor calidad de vida.

También existe la situación en la mayoría de casos el cambio de residencias de un municipio al departamento o de un departamento hacia la ciudad capital de Guatemala. Esta dinámica provoca el incremento de urbes tal cual lo menciona la Organización de Naciones Unidas *“un incremento explosivo de las mega urbes, especialmente en el mundo desarrollado, y los barrios marginales se están convirtiendo en una característica más significativa de la vida urbana”* (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo s.f.).

A tal realidad las personas en el país tienden a vivir en edificios o casas en alquiler pasando a un porcentaje menor de personas que cuentan con vivienda propia y viven en un lugar donde les permite dirigirse cuando están asignados a ir a sus trabajos sin necesidad de trasladarse a otra localidad.

⁵ Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Objetivos de Desarrollo Sostenible.

⁶ Data Export, 20/08/2020, acceso el 17 de mayo de 2021, <https://dataexport.com.gt/guatemala-presentan-estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion/>.

⁷ Ibid, Dara Export.(2020).

Por lo tanto el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 11 que consiste en: Mejorar la seguridad y la sostenibilidad de las ciudades implica garantizar el acceso a viviendas seguras y asequibles y el mejoramiento de los asentamientos marginales.⁸.



Imagen 01

<https://www1.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-11-sustainable-cities-and-communities.html>

Si bien esto confirma que la vivienda es un hito relevante para el bienestar del ser humano ya que en este se centra una parte del tiempo que debe brindar una calidad de vida segura y saludable el objetivo encamina a tener viviendas con diseños seguros y confortables que aporten beneficios de quien las habita.

Retomando el inicio que es el enfoque de la importancia de los jardines en el espacio de vivienda incentiva a los usuarios a comprender que en el diseño de vivienda que aplica tanto para viviendas en serie, condominios, colonias o apartamentos en edificios la inclusión de áreas verdes.

Situación actual

Durante la investigación se realizó una encuesta con el fin de analizar el comportamiento actual en relación a la existencia de espacio verdes dentro de la vivienda, a continuación la formulación de las preguntas y respuestas obtenidas:

Las preguntas de la encuesta realizada en el mes de abril del año 2021 a personas en un rango de edad de 18 a 35 años de edad en diferentes departamentos del país de Guatemala fueron las siguientes:

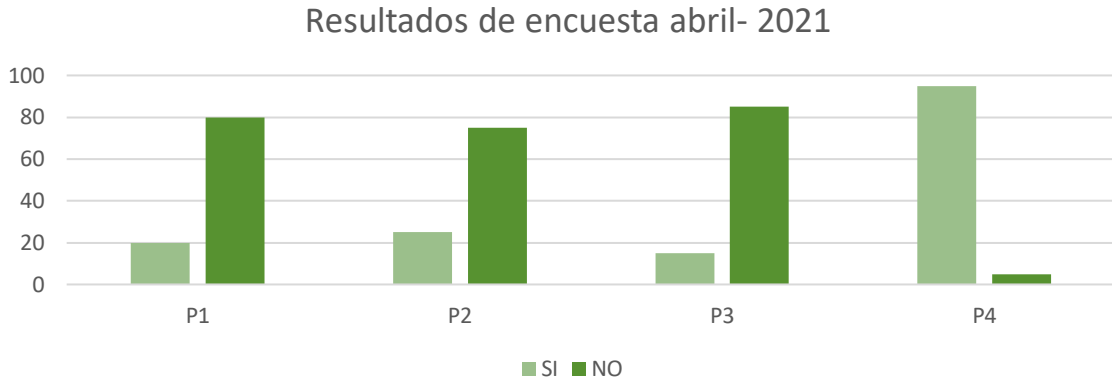
P1. ¿Vive en un espacio propio?

P2. En su espacio de vivienda actual ¿Existe jardín interno?

⁸. PNUD, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Acceso el 21 de mayo de 2021, <https://www1.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>.

P3. ¿Hay alguna planta en su vivienda?

P4. ¿Genera interés el tema del cuidado del ambiente?



Gráfica 01: Resultados encuesta. Fuente: Elaboración propia.

De los resultados obtenidos se analiza que en su mayoría las personas carecen de un jardín interno dentro del espacio de vivienda que habitan y la necesidad de aprender a optar por alternativas que involucren el cuidado al medio ambiente en beneficio propio y ambiental para el país de Guatemala.

Recomendaciones

El tener un jardín en casa no se centra únicamente en colocar flores y grama en un espacio, es el diseño específico que tiene relación con el clima, ubicación, y usuarios que se encuentren en la vivienda. Se recomienda integrar áreas verdes en el interior de la vivienda de la siguiente manera:

Recomendaciones de áreas verdes en el interior de espacios habitables
Jardín básico de bajo mantenimiento
Jardín + huerto
Jardín vertical o colgante
Jardín Zen
Jardín Rústico
Terraza verde

Cuadro 02: Recomendaciones de jardines. Fuente: Elaboración propia.



Plantas para interiores

Aspectos importantes que deben de tomarse en cuenta cuando las plantas no son expuestas a luz solar respiran como los seres humanos y en lugar de expulsar Oxígeno (O) expulsan dióxido de carbono. Aquí la importancia de tener una rutina de cuidado para que el proceso de crecimiento se mantenga sano tanto para la planta como para la vivienda para el confort de los usuarios. (Vega Díaz, Lesly Jennifer 2020). A continuación se presenta una lista de plantas comunes que pueden llegar subdividirse en varios colores y tamaños.

Plantas para interiores

No.	Nombre	Nombre Científico	Especificación
01	Cinta Malamadre o Lazo de amor	<i>Chlorophytum comosum</i>	Sombra Parcial para evitar el color amarillento en hojas, es recomendable pulverizar constantemente.
02	Palma de bambú	<i>Chamaedorea seifrizii</i>	Drenado continuo Fertilizantes Orgánicos
03	Higuera hoja de violín	Fycus Lyrata	Iluminación indirecta o tamizada durante varias horas al día.
04	Costilla de Adán	Monstera Deliciosa	No es apta si hay mascotas en el interior es tóxica si llegan a masticarla.
05	Espatifilo o Peace Lily	Spathiphyllum	Exige bastante luz para poder crecer y florecer sin embargo el sol directo quema y amarillenta sus hojas, riego suave y constante.
06	Serpiente	Sansevieria	Florece en lugares iluminados, no tolera heladas, basta con regarla 2 a 3 veces al mes.
07	Potus	Epipremnum aureum	Ama la luz brillante y directa pero también soporta la sombra. Trepa mediante raíces.
08	Árbol de goma	Ficus elástica	Necesita mucha luz y sol directo, riego moderado, agradece limpieza cada cierto tiempo.
09	Suculentas	Suculentus	Necesitan luz y 6 horas de sol directo, girarlas con frecuencia evitar un suelo con

Cuadro 03: Plantas para interiores. Fuente: Elaboración propia.



Mosaico: Plantas para interiores. Fuente: Pinterest. Edición Elaboración propia.

Conclusión

Mientras los cambios a las actividades debido a la pandemia siguen su curso se ha iniciado el proceso de cumplimiento de planes y objetivos cuyo fin es erradicar estas malas prácticas y lograr un equilibrio cuyo objetivo es el resultado de ciudades amigables con el ambiente; partiendo de los núcleos familiares y como estos van rompiendo paradigmas generando nuevas historias y por ende nuevos estilos de vida a los cuales debe adoptarse un diseño que cumpla con la aceptación de normas y reglamentos que regularan el desarrollo sostenible para la humanidad.

En la unión del ser humano y naturaleza existen definiciones por comprender en la integración de las cuales se necesita estrechar esta relación, abarcando el diseño digno de espacios habitables que integren el diseño de áreas verdes en su interior enfatizando la importancia y beneficio que pueden aportar a la población guatemalteca.

Bibliografía

Forman, R., Dramstad, W. y Olson, J. (1996). «*Landscape ecology principles in landscape architecture and land use planning*». Washington. Acceso el 17 de mayo de 2021. <https://es.scribd.com/book/252760229/Landscape-Ecology-Principles-in-Landscape-Architecture-and-Land-Use-Planning>.

Serkonten, «*Bienestar sostenible en entornos*», acceso 19 de mayo de 2021, <https://phsserkonten.com/aire-puro/>.

Yani portafolio, «*Evidencias hombre con la naturaleza*», Blog (2018). Acceso 13 de mayo de 2021, <https://sites.google.com/site/yeniportafoliodeevidencias/home/-cual-es-la-relacion-del-hombre-con-la-naturaleza-hoy-en-dia>.

Escuela de Ingeniería y Ciencias Básicas, EIA, Antioquia, Colombia: «*Catálogo Virtual de Flora del Valle de Aburrá*», (2011). <https://catalogofloravalleaburra.eia.edu.co/species/172>. Acceso el 18 de mayo de 2021.

Reason Why, «*Analizamos el origen y aplicaciones del concepto “nueva normalidad”*», (2020), Revista, Madrid, España,. . Acceso el 10 de mayo de 2021. <https://www.reasonwhy.es/actualidad/nueva-normalidad-origen-uso-linguistico-oximoron>.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (2021) <https://www1.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>. Acceso el 21 de mayo de 2021.

Data Export, (2020). Acceso el 17 de mayo de 2021, <https://dataexport.com.gt/guatemala-presentan-estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion/>.

OMS, «*Recomendaciones de la OMS para gobiernos y consumidores acerca del uso de los tratamientos tradicionales*» Rev Panamá Salud Pública. (2004); 16(3):218-21. http://journal.paho.org/?a_ID=378, 2008.