



Promoción de la salud mental por medio de la siembra de huertas en Cali

Promotion of mental health through planting orchards in Cali

Diego Alonso Mora Mesa
Universidad Cooperativa de Colombia

María Catalina Echeverri
Universidad Cooperativa de Colombia
Corporación Universitaria Empresarial
Alexander Von Humboldt

Maritza Urrego
Leydi Laura Restrepo
Sebastián Clavijo
Universidad Cooperativa de Colombia

Resumen

Investigaciones previas sobre la promoción de la salud por medio de la siembra consideran como resultados el fortalecimiento de los lazos sociales, la práctica de hábitos de vida saludables y la atención a dificultades psicológicas. Así, se hace importante para este proyecto partir desde una perspectiva sistémica y multidisciplinar de la salud que busca fortalecer aspectos de la salud mental (el apoyo social, el bienestar psicológico y calidad de vida) y de conocimientos en agroecología urbana (seguridad alimentaria, siembra y sostenimiento de cultivos), con personas habitantes de Cali, vinculados a la estrategia de la siembra de huertas caseras. Se basa en un enfoque cualitativo-transformativo, con un diseño de investigación-acción participativa. Con los resultados se espera promover aspectos de la salud y el bienestar de las relaciones consigo mismo, con los demás y con el entorno inmediato, así como el conocimiento básico para el cuidado de la huerta.

Palabras clave: **Salud; Salud mental; Promoción de la Salud; Siembra**

Abstract

Previous research on health promotion through planting considers the strengthening of social ties, the practice of healthy lifestyle habits, and attention to psychological difficulties as results. Thus, it is important for this project to start from a systemic and multidisciplinary perspective of health that seeks to strengthen aspects of mental health (social support, psychological well-being and quality of life) and knowledge in urban agroecology (food security, planting and crop maintenance), with people from Cali, linked to the strategy of planting home gardens. It is based on a qualitative-transformative approach, with a participatory action research design. The results are expected to promote aspects of health and well-being in relationships with oneself, with others and with the immediate environment, as well as basic knowledge for caring for the garden.

Keywords: Health; Mental health; Health promotion; Sowing

INTRODUCCIÓN

Anthony McMichael (citado por Mejías, 2013), señala que existen posibles aspectos sociales característicos del entorno urbano que pueden afectar la salud humana; estos estarían relacionados con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias tóxicas, las formas de relacionamiento y subsistencia, la contaminación, y la alteración del equilibrio de los ecosistemas que posibilitan la vida y que puede implicar riesgos para la salud a largo plazo. Es por esto que la psicología clínica y de la salud, en cuanto a la atención de salud mental y los fenómenos sociales, plantea la necesidad de ampliar los contextos, hacer conexiones entre actores, interacciones, estructuras, intenciones y significados. De esta manera, lo clínico se redefine frente a fenómenos sociales actuales, por lo cual, en el presente proyecto de investigación se abogó por explicaciones que reconocen la importancia que tiene para la salud mental de las personas, las dinámicas sociales e históricas del contexto en la actualidad y así co-crear escenarios posibles de un mejor territorio.

En este orden de ideas, la promoción de la salud debe ser entendida como un campo de poder, según María del Consuelo Chapela (2010), ya que lo que se busca con estos procesos es la transformación, ya sea del comportamiento individual o de las condiciones sociales que determinan la salud y la salud mental. Entendiendo que la promoción de la salud mental —desde la salud colectiva, como lo refiere María Chapela (2010) y Alicia Stolkner y Sara Ardila, (2012)— es una acción sobre el mundo para transformarlo, en la cual la persona que actúa también es transformada, se requiere conocer e interpretar el contexto en el que se vive y transcurre la vida y, por ende, se vuelve una acción que busca incidir en la forma en cómo funciona el poder para poder transformar las formas de llevar la vida subjetiva, el cuerpo físico e incluso el espacio-territorio.

A partir del reconocimiento de aspectos sociales que están involucrados en el proceso de salud-enfermedad, aparece la necesidad de reconocer que algunos aspectos del territorio, como los espacios verdes en zonas urbanas y la siembra, tienen relación con la salud. Estudios, como el de Ana Mejía (2013), demuestran que la inclusión de naturaleza en zonas urbanas, mediante parques, jardines, etc., tiene beneficios para la salud mental, ayudando a afrontar la vida de forma más positiva, disminuyendo el estrés y la ansiedad, o favoreciendo la concentración. Teniendo en cuenta lo anterior, Wael Al-Delaimy y Mark Webb (2017) sugieren que los jardines comunitarios tienen un impacto positivo en la salud mental, y que puede llegar a ser medibles en individuos con afectaciones de estrés y ansiedad y, a su vez, servir como resultados significativos a la creación de posibles intervenciones que proporcionen bienestar biopsico-

cial y espiritual, sin embargo, también hicieron énfasis en que se necesitan más datos cuantitativos para respaldar esos hallazgos.

Respecto a la revisión de antecedentes de investigación sobre la relación de la siembra con la salud mental, uno de los primeros aspectos en común que se lograron identificar de investigaciones cualitativas frente a la construcción de las huertas fue un cambio significativo en los hábitos nutricionales y alimenticios, debido a las preferencias en el consumo de comida orgánica como frutas y vegetales (Quested et al., 2018; Wakefield et al., 2007).

En la revisión de antecedentes también se identifica que los huertos urbanos, especialmente si son de carácter comunitario, están involucrados en el desarrollo y fortalecimiento de las redes sociales y en el fomento del aprendizaje y la conexión con otros (Milligan et al., 2004). Al respecto, se encontró un estudio de tipo cualitativo realizado por Josep Cazorla (2014) que afirma que las relaciones sociales aportan beneficios a la salud mental, “una de las medidas de protección de la salud mental de la población es la conservación de una red relacional preventiva e interconectada con la sociedad en la que convive” (p. 163). Estudios cualitativos, como el de Eleanor Quested et al. (2018), evidencian que los huertos o jardines comunitarios crean un espacio donde diversos miembros de la comunidad pueden comunicarse, compartir experiencias, vincularse y aprender unos de otros y trabajar hacia un objetivo común, fortaleciendo así la conexión social en los vecindarios.

Trabajar con las familias desde la idea de las huertas caseras es una estrategia que permite la integración en torno a un compartir de saberes que involucra niños y adultos, donde el cuidar de otro es un ejercicio que fomenta la salud mental (Huaiyun Kou et al., 2021). Además, el tema de las huertas caseras es un ejercicio que conceptualmente ha sido referido como un factor que puede incidir de manera favorable en la salud mental de las personas en la ciudad, y que actualmente se trabaja, sea desde la terapia de horticultura y la jardinería comunitaria (Soga et al., 2017; Villarroel, 2021).

De esta manera queda claro que el uso de la huerta es una herramienta que ha mostrado incidencias positivas en la salud mental, pero que además logra generar procesos de apoyo social y construcción de tejido social. Por ello, se vio la importancia de emprender acciones en este procedimiento de promoción de la salud mental que se aboquen por la transformación de las causas de las realidades sociales y las formas de relacionamiento al interior de las familias y en la comunidad que viven los habitantes del sector, como: desnutrición infantil, inseguridad alimentaria, pobreza, desempleo e informalidad, violencia urbana, violencia familiar, acumulación de basuras y contaminación ambiental.

A partir de la situación de la pandemia por COVID-19 y su respectivo confinamiento, se dio lugar a un incremento en dos fenómenos complejos de salud pública para Santiago de Cali. Primero, el aumento de reportes de conflictos y situaciones de violencia de todo tipo: urbanas, juveniles, de género y hacia menores de edad, que están ligadas al confinamiento de las familias (Cali cómo vamos, 2021; Isaza, 2020; Salamanca, 2020), lo que lleva a revisar el tema de cómo aportar a la crisis de salud mental; y, por otra parte, la falta de acceso a recursos básicos como efecto del confinamiento, ligado al desempleo, lo que lleva a cuestionarse cómo el asunto de la seguridad alimentaria es una necesidad imperante que debe abordarse teniendo en cuenta los altos registros de desnutrición en la ciudad y sector (Cali cómo vamos, 2021; Dane, 2022). Sumado a esto, no se puede dejar pasar la falta de apropiación y cuidado del territorio por parte de la comunidad, visibilizado en la acumulación de basuras y escombros en ciertos sectores y la contaminación del río que atraviesa la comuna 18.

La comuna 18 de la ciudad de Cali nace en la década de los 70, de cursos de ocupación ilegal del territorio. En la actualidad no cuenta con condiciones de infraestructura adecuada y, en el caso específico de los sectores escogidos para la realización de la presente propuesta, el acceso al servicio del agua no es regular, encontrándose una estructura artesanal diseñada por la comunidad para abastecerse de este servicio. Esta situación se observó desde los recorridos realizados en el territorio y en observaciones vinculadas a la labor de proyección social realizada por la universidad en la comunidad. Además, históricamente este ha sido un sector psicosocialmente vulnerable y con altos índices de pobreza, violencia urbana y desigualdad social (“Ladera de Cali sin agua, crisis por desabastecimiento”, 2015).

Gran parte de la población proviene de la zona rural departamento del Cauca, donde las condiciones de violencia generaron la migración a otros municipios, aunque también se reconoce la migración inicial en estos terrenos de mineros del viejo Caldas, y población proveniente de Pasto y Nariño. Así, se encuentra multiplicidad étnica entre los habitantes del sector (Cubillos y Cedecur, 2015).

Es por esto que —a partir del proceso llevado a cabo durante el 2020 y en medio del estallido social vivido en el Colombia a raíz del paro nacional y que se vivió con gran fuerza en la ciudad de Cali durante el año 2021— se diseña una propuesta de promoción de la salud mental desde el enfoque de la salud colectiva, en la que se promovió la articulación y participación de diferentes personas de la comunidad —pertenecientes a la red del buen trato de la comuna 18—, en un ejercicio del cuidado que se representa a través de la siembra. En esta actividad se buscó el intercambio de saberes ligados a la vida, al cuidado, a la

protección, a la siembra y a la salud mental, con el fin de reconocer qué aspectos de la salud mental se fortalecen a través de la estrategia de la siembra al interior de algunos grupos familiares de la comuna 18 de Santiago de Cali.

De esta manera, se da lugar a la articulación de líneas de trabajo e investigación desde la facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, y en el caso de la comunidad, se entra a apoyar un proceso impulsado por la Fundación Sembradores de Paz Cali, junto con un líder de la comunidad vinculado al programa del Departamento Administrativo de Gestión del Medioambiente (DAGMA). Desde este equipo se inicia la organización de un plan de trabajo permanente que empieza a proyectar la sensibilización de la comunidad frente al tema de la siembra y su importancia, articulando diferentes estrategias para la formación e inicio de acciones colaborativas y solidarias con la comunidad. La organización de propuestas y toma de decisiones se realiza desde este grupo como un ejercicio participativo, sin desconocer la existencia de actividades parecidas desde hace un tiempo dentro de la comuna.

METODOLOGÍA

Desde la Teoría Crítica de la Sociedad (Escuela de Frankfurt) se hace un llamado para el surgimiento de enfoques y metodologías alternativas que pretendan construir un conocimiento que pueda responder a problemas que interesan a las mayorías silenciadas (Vera y Ávila, 2009). Por ello, cuando se habla de estos métodos se recurre a lo que Orlando Fals-Borda denominó Investigación Acción Participativa (IAP), con la intención de que la investigación permitiera recuperar el saber popular y facilitara la acción política de los sectores más desfavorecidos para generar cambios sociales relevantes (Vera y Ávila, 2009). La propuesta busca que, a través de la investigación, se pueda llegar a plantear junto con los participantes del proceso soluciones a los problemas específicos que, como comunidades, identifican. Por estas razones, se consideró este diseño metodológico como apropiado para el propósito y proceso llevado a cabo con la comunidad.

En este sentido, se propuso una dinámica metodológica desde la IAP que inició con un ejercicio de diagnóstico colectivo, importante para estos procesos de transformación y afrontamiento a la situación de pospandemia y estallido social, tres aspectos en relación con la salud mental que se convirtieron en las categorías de investigación, intervención y análisis:

- La relación armónica y de bienestar consigo mismo,
- La relación armónica con los demás y

- La relación armónica con el entorno; entendido este último de manera amplia como una comunidad-territorio que contempla lo ambiental.

Desde una metáfora de la siembra, que inició con la entrega de un kit para sembrar, se fueron poniendo a disposición espacios de encuentro y diálogo que invitaban a los participantes al cultivo de cada uno de estos tres aspectos identificados.

A este proceso se vincularon como participantes las y los miembros de la red del Buen Trato de la comuna 18, quienes decidieron vincularse de manera voluntaria y dieron su consentimiento informado. Es importante aclarar que algunas de estas personas habían estado en actividades de elaboración de las huertas urbanas o habían hecho parte de algunas actividades de siembra y construcción de huertas con otras organizaciones. En total, participaron de manera constante 15 personas en cada uno de los encuentros y procesos llevados a cabo, la mayoría de ellas fueron mujeres mayores de edad que trabajan en organizaciones sociales y de cuidado a la infancia que están en la zona.

Seudónimo	Sexo	Actividad en el territorio	Escolaridad	Edad
SP/B	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	47
LF/B	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	31
A/R	Mujer	Gestora Juvenil	Técnico	32
M/S	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	37
LF/R	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	37
R/M	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	53
C/O	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	42
A/M	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	29
D/G	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	28
KE/G	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	26
MP/B	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	30
ME/J	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	48
A/C	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	20
S/Ch	Mujer	Cuidadora primera infancia	Técnico	30
A/G	Hombre	Líder personas mayores	Bachiller	60

Tabla 1. Datos de Participantes de la Investigación

El proceso inició con la caracterización del grupo (ver tabla 1) y la ejecución de dos grupos focales de exploración de necesidades y problemáticas, en los cuales se conversó sobre la salud mental, aquellos fenómenos que consideraban como problemas de salud mental tanto en el sector como en ellas mismas, y su

experiencia con la siembra en anteriores actividades. Además de esto, en esta etapa inicial de exploración se procedió a generar técnicas de asociación libre de palabras que permitió la realización de nubes de palabras para evocar la conversación inicial.

¿Qué es Salud Mental?

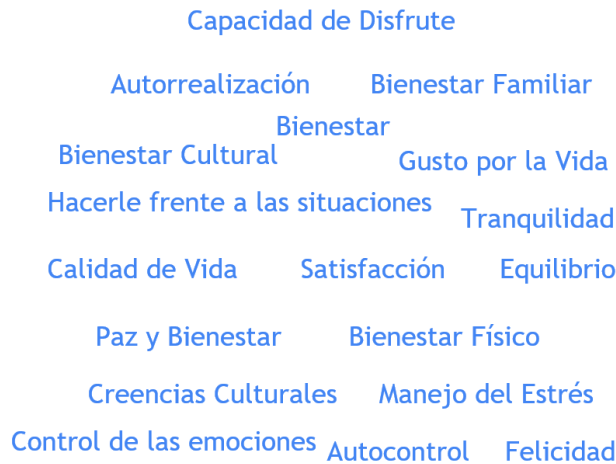


Figura 1. Nube de Palabras frente a las preguntas Iniciales y de evocación ¿Qué es salud mental?

¿Qué nos enseña la siembra?

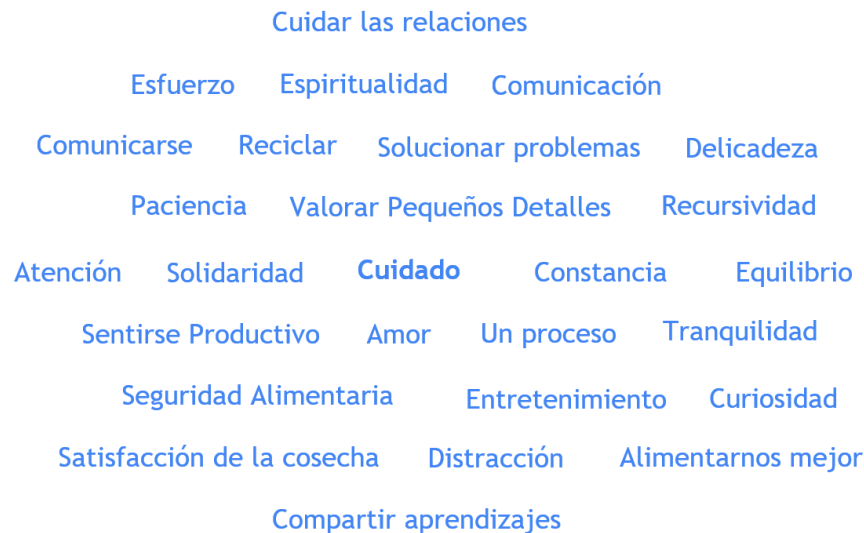


Figura 2. Nube de Palabras frente a las preguntas Iniciales y de evocación ¿Qué nos enseña la siembra?

¿Qué puedo hacer yo, para cuidar y promover la salud mental?

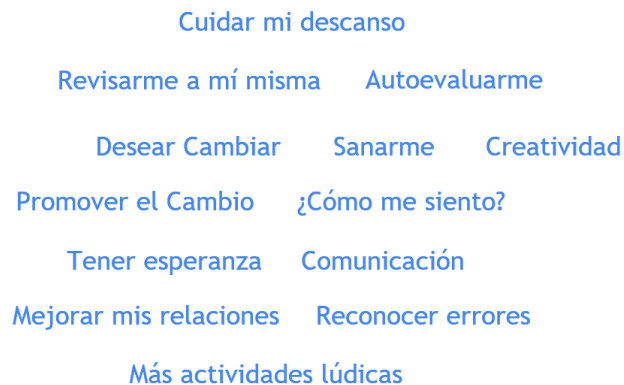


Figura 3. Nube de Palabras frente a las preguntas Iniciales y de evocación ¿Qué puedo hacer para cuidar y promover la salud mental?

Dentro de este proceso de caracterización inicial, se procedió a la aplicación de algunas pruebas existentes y validadas en población latinoamericana sobre temas relacionados con la salud mental y que se fueron perfilando como posibles cuestiones de acompañamiento, entre estas, el cuestionario de Bienestar psicológico de Ryff, el cuestionario MOS de apoyo social percibido y el cuestionario breve de calidad de vida WHOQOL-BREF. Dichos cuestionarios han sido construidos bajo criterios psicométricos de validez y confiabilidad. Estos fueron calificados y puntuados bajo la estadística descriptiva, ubicando las frecuencias a las respuestas. Esto permitió generar un panorama situado en los participantes sobre ciertas temáticas a abordar, necesidades y capacidades.

De esta manera, y partiendo de los resultados de todos los instrumentos, se concluyó junto a las participantes que era prioritario promover tres categorías de la salud mental: primero, una relación consigo mismo desde el bienestar psicológico (Dierendonck et al., 2006), en el cual se haría alusión al autoconocimiento, el autocuidado y autoestima; segundo, con relación al componente interrelacional, se pretendió la promoción de la gestión de emociones, la construcción de convivencia fortaleciendo la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos; y tercero, en relación con el entorno, se abocó a la promoción del bienestar social (Dierendonck et al., 2006), la comprensión del contexto, el cuidado del espacio público y la calidad de las relaciones sociales.

Posterior a esto, se procedió al diseño de cuatro talleres participativos en torno a las tres categorías establecidas, siempre usando la siembra y su metáfora con la salud mental. El plan de encuentros que se elaboró tenía dos momentos por

sesión: el primero, con relación al intercambio de saberes intergeneracionales en relación con el sostenimiento de la huerta o su siembra personal (Kit otorgado en el primer encuentro), y el segundo, enfocado sobre temas de promoción de salud mental como la escucha activa, y la propuesta de actividades que redunden en el bienestar psicológico y el fortalecimiento de vínculos familiares y sociales de apoyo. Dichos talleres estuvieron diseñados desde metodologías conversacionales de rotar la palabra y el saber, siguiendo lo planteado sobre desarrollo de talleres pedagógicos por Masashi Soga et al. (2017) y Florencia Chemelli (2017). Estas dinámicas se retroalimentan de manera continua con los participantes para dar cuenta de cambios, reconfiguraciones y resignificaciones que el proceso de la siembra y la huerta han dejado en ellos, sus relaciones, sus entornos y las plantas mismas.



Figura 4. Registro fotográfico e invitación a los talleres y visitas que se realizaron

Para la evaluación del proceso se hizo un grupo focal presencial que permitió dar cuenta de los cambios y aprendizajes obtenidos en las tres categorías, así como en los conocimientos que se tienen en relación con la agroecología urbana y sostenimiento de huertas.

Es importante referir que para el análisis se grabaron en audio y video tanto los talleres como los grupos focales, se procedió a transcribir cada una de las sesiones, para finalmente hacer un análisis de contenido de tipo cualitativo (Flick, 2012), teniendo como base las tres categorías establecidas y los proce-

sos de cambio y aprendizajes referidos en la investigación, tratando de generar procesos de inferencias de lo referido por las personas en estos espacios. Para ello, se hizo una codificación teórica desde técnicas de categorización descriptiva y categorización axial descritas por Strauss y Corbin (Flick, 2012), que fueron analizados con la ayuda de Atlas.Ti 8.

Al ser una investigación de corte participativo y con enfoque cualitativo, los procedimientos de rigor científico deben ser entendidos desde los criterios de credibilidad y confirmabilidad-reflexibilidad (Delgado et al., 2017). En este caso, al dar lugar a la investigación-acción con una comunidad con la cual se han tejido previamente relaciones de confianza y colaboración en actividades inherentes al cuidado comunitario, se puede referir que la apertura emocional y la calidad de las narraciones sobre las experiencias vividas en el proceso de la siembra permiten la credibilidad de los resultados.

De igual manera, el ejercicio reflexivo propuesto desde el mismo modelo participativo —junto con los instrumentos priorizados (grupo de discusión y taller reflexivo), en los cuales se propone generar una experiencia en la cual la palabra se rota, permitiendo así la indagación y la corroboración constante de las emociones, los pensamientos y de lo expresado— permite ubicar no solo saturación a las ideas que se iban encontrando en la categorización y codificación, sino que se podía ir conversando y profundizando en vacíos y preguntas que iban surgiendo en la marcha del análisis. Es importante recalcar que la categorización y codificación se realizaron bajo la triangulación de investigadores, generando aproximaciones a los posibles resultados y sometiendo a discusión la toma de decisiones sobre lo codificado.

RESULTADOS

Efectos del Ejercicio de la Siembra en la Relación Consigo Mismo/a

En esta categoría se buscó indagar sobre diferentes elementos que constituyen una óptima salud mental y relación consigo mismo/a, estos elementos responden a: adquisición de saberes o habilidades en relación con sembrar; adquisición de nuevas formas de cuidar la salud mental; generar procesos de introspección sobre la relación consigo mismo/a; y reconocer emociones o sentimientos que despierta la siembra en su ser interior.

Al iniciar el proceso, la Escala de Bienestar Psicológico muestra en las participantes una alta satisfacción con la vida, y coherencia con las decisiones tomadas, son personas que meditan sus opiniones, reconocen sus habilidades y, si bien es cierto que hay un cuidado respecto a una imagen positiva de sí mismas

ante los demás, este no es un factor que determine sus decisiones, en tanto que prevalece la confianza en sí mismas.

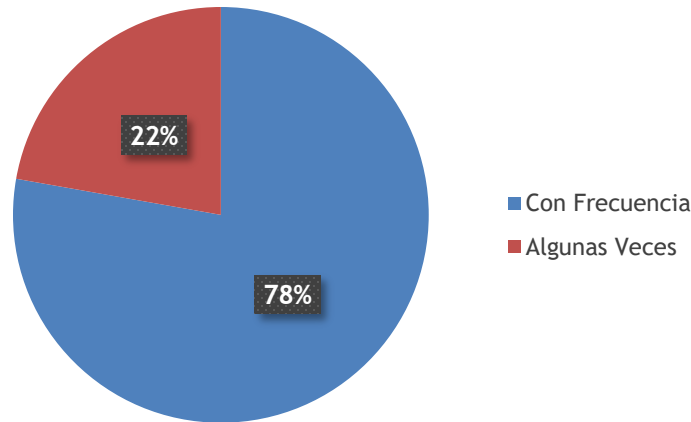


Figura 5. Resultados de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff frente a la pregunta “tengo confianza en mis opiniones sobre las del consenso general”

El 90 % las personas participantes del estudio evidenciaron esta dimensión social incorporada significativamente en su relación consigo mismo/a. Manifiestan comodidad al interactuar y relacionarse con otras personas, consideran que tienen redes de apoyo, y que sus círculos sociales han aportado aspectos favorables a su vida.

Finalizando el proceso de intervención y al preguntarles a los participantes sobre los efectos que han percibido en su bienestar y salud mental, varios coinciden en reconocer que el ejercicio de la siembra les ha permitido fortalecer su relación consigo mismo/a.

Particularmente, me han parecido muy chéveres, las compañeras han estado de verdad muy pendientes, la Mari nos ha dado mucho la situación de hablar de siembra, de sembrar algo, de poder tener algo en la casa, más por salud mental, como tú lo decías es chévere porque en verdad ayuda como a tener un tiempo para uno en compañía de la planta [...] Aprender a decir que no es importante, sacar mis propios espacios; porque pasa que haces muchas cosas durante el día y te sobrecargas y luego te das cuenta de bueno y yo qué, así que hay que sembrar el aprender a decir que no. (SP/B, mujer, comunicación personal, 13 de octubre de 2021)

Pensada la siembra como metáfora de la salud mental, se logró identificar, en el discurso de las participantes, ejercicios de introspección que promueven la resignificación de aspectos que comprenden la relación consigo mismo/a.

O también puede ser un ejemplo, yo no soy de las personas que buscan a las personas, yo espero que me busquen a mí, a mí me puede servir eso

porque tengo que ir a buscar a la matica, la matica no va a venir a decirme: mire écheme agua. Entonces yo tengo que aprender a ir a buscar la matica y a cuidar la matica porque en lo personal yo no busco a nadie, a mí el que me busca bien y sino, pues también. (M.P/B, mujer, comunicación personal, 13 de octubre de 2021)

Se percibieron estados de felicidad gracias al ejercicio del cultivo, dado que resulta estimulante para las participantes el hecho de poder realizar las actividades que se proponen, así como ser espectadoras de los cambios inherentes al desarrollo natural de sus cultivos, lo cual genera sensaciones gratificantes, pero también logra que las personas se tranquilicen frente a situaciones tensionantes, tomando distancia o perspectiva gracias a la práctica del cuidado de las plantas que están efectuando, como lo sostienen las participantes:

Para mí es emocionante verme como dedicada a ellas, las plantas, y uno entonces se entretiene; porque va uno haciendo por las plantas, pero también viendo cómo ellas crecen o no. (SP/B, mujer, comunicación personal, 9 de junio de 2021)

La huerta ha sido muy beneficiosa, porque entonces ella (hace referencia a su madre) está pendiente de sembrarla, de ponerle el agua; de estar pendiente... A ella le fascina cómo van creciendo, entonces ella me manda fotos, por ejemplo, cuando la tomatera estuvo llena de tomates, pues ella feliz ¡ay, me dio tomate!... Yo pienso que lo emocionante es que uno ve el fruto, vamos, las cuidamos, les echamos y las vemos florecidas, eso es bello, satisface; le echamos agua y que no se muera, yo creo que es satisfactorio, entonces pienso que es muy reconfortable y de pronto cambiar rutinas, cambia uno la rutina de la vida. (LF/B, mujer, comunicación personal, 14 de julio de 2021)

Listo, a través de la siembra de especies, quiero compartir con mi comunidad que, al cuidar de ellas, al estar pendiente de regar, sacar las basuritas, abonar, trasplantar, Así debemos ser nosotras las mujeres. No dejarnos absorber por los quehaceres diarios y no tener tiempo de calidad para nosotras realizar hobbies, atendernos a nosotras sin culpas, a aprender a valorar el tiempo personal y es lo que se ve mucho en el contexto de que siempre las mujeres estamos en pos de los demás y siempre al final estamos nosotras. Por ejemplo, con la lechuga hay que perseverar mucho porque atrae demasiados animalitos. Entonces hay que limpiarla, hay que consentirla y que hablarle para que no se le muera y, aun así, me dio dos veces cosecha. Entonces yo digo que así debe ser uno, no hacerlo porque nos invitaron a salir porque tenemos la reunión tal, entonces es el día que vamos a la peluquería, es el día que sacamos el vestido del baúl. ¡No! todos los días tienes que vestir y sentirse bien, no siempre con el moño, siempre con

los tenis, con las chanclas. Si no vestirse para uno, eso me pareció interesante. (M/S, mujer, comunicación personal, 14 de octubre de 2021)

Si bien en la prueba de bienestar psicológico no se percibe dificultad en la relación consigo mismas en las participantes, el ejercicio de la siembra generó en ellas una posibilidad de mayor conexión en la relación consigo mismos(as), dado que muchas de ellas, al ser cuidadoras y trabajadoras del cuidado de la primera infancia, tienden a dejar poco espacio para sí. En esta medida, la siembra y el proceso natural de las plantas les brindó espacios de reflexión sobre su rol y la necesidad de darse tiempo para sí. A su vez, el ejercicio de la siembra le dio la posibilidad de fortalecer los vínculos en la interacción con el otro y la movilización de emociones y vivencias cotidianas, permitiendo espacios para la conversación, expresión e identificación entre ellas, que pocas veces tienen posibilidad de generar en su cotidianidad.

Efectos del Ejercicio de la Siembra en la Relación con los demás

En esta categoría se contemplaron diferentes dinámicas, en las que el ejercicio de la siembra fortalece los vínculos y redes de apoyo en las familias y comunidades, compartir saberes o experiencias sobre siembra a otras personas, trabajar en equipo en torno a una tarea de cultivo o gestionar de manera colectiva recursos para sembrar y resolver conflictos.

Los hallazgos de la aplicación del cuestionario de apoyo social MOS muestran que un 70 % los participantes cuentan con redes de apoyo que les ayude en momentos de crisis asociada a la salud física o psicológica, esto quiere decir que presentan una relación óptima con los demás. Además, un 70 % de la población cuenta con relaciones interpersonales para integrarse y compartir actividades de esparcimiento, como se evidencia en las figuras 6 y 7.

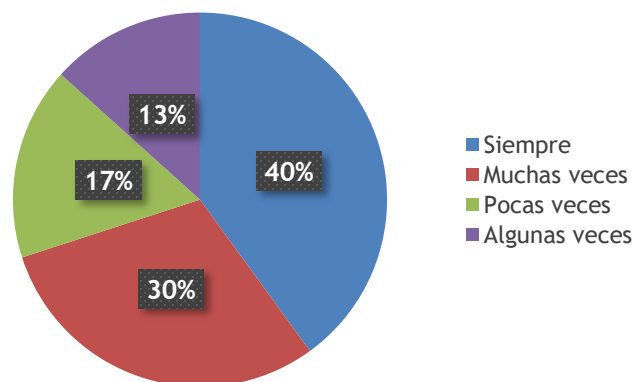


Figura 6. Resultados de la escala para evaluar apoyo social frente al reactivo “Tengo alguien que me ayude cuando tenga que guardar reposo en cama”

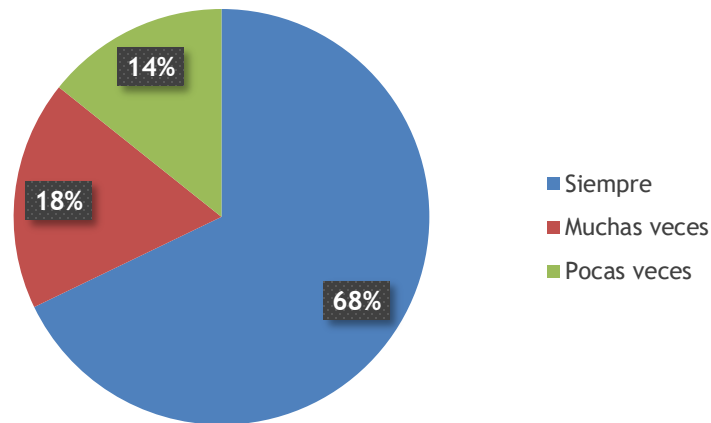


Figura 7. Resultados de la escala para evaluar apoyo social frente al reactivo “Tengo alguien que me demuestre amor y afecto”

La narrativa de los participantes evidenció que el ejercicio de la siembra ha favorecido su relación con los demás en términos de compartir su interés por la siembra, compartir sus saberes al respecto y acompañar a otras personas en sus procesos de cultivo. Esto produce unos efectos benéficos en la salud mental de manera individual y colectiva, debido a que promueve el fortalecimiento de redes de apoyo y surgimiento de nuevos saberes.

Entonces en estos días que sembramos, nosotras le hicimos buena vibra, porque en la casa de ella fue que repartimos las plantas, entonces ¿Carmen qué vas a sembrar? Y ella dijo: “no, pues, de todo, lo que se me dé”, entonces nosotras le dijimos: “vamos a sacar acá la tierra y las cosas”, como para que ella se motivará más con lo que estábamos haciendo. Entonces le recordábamos por WhatsApp: “Carmen las plantas necesitan agua ¿ya les echo?” “Carmen las plantas necesitan que les digan buenos días”, entonces en esas estuvimos en un proceso... Pasó tiempo y pues ya cada una con nuestras cosas que hacer no la volvimos a llamar y yo fui por una tierra y ¡oh! sorpresa, unas lechugas hermosas, llamamos a las compañeras y nos fuimos para allá a tomar café, le vimos las plantas y tenía unas lechugotas, entonces ella llega y dice: “no, pues como ustedes todos los días me decían échele agua, háblele a la planta ya como que lo tenía aquí en la consciencia, me iba a ir a acostar y pensaba que tenía que ir a echarle agua a la planta”. (A/R, mujer, comunicación personal, 14 de abril de 2021)

Pues nosotras sí, mucho compañerismo, nosotras nos hicimos más compañeras por el hecho de la siembra, llamarnos de pronto para preguntarnos: “ve, nos pasó esto”; “ve, nos están dando hormiguitas”; “ve, qué hago”; “ve, sí me dio, no me dio”. (C/O, mujer, comunicación personal, 14 de abril de 2021)

Se percibió que a partir del ejercicio de cultivar se genera una interacción con la otredad que implica la afinidad de gusto por el ejercicio en cuestión, así como por la representación del sistema de valores que se adquieren durante la experiencia de sembrar, utilizados al servicio de generar interconexiones con los demás, propiciando espacios de solidaridad y compañerismo, como afirman las integrantes del proyecto:

Cooperación, porque como vamos así en familia, entonces unos nos dedicamos a limpiar, a quitar el pasto que está por ahí muy grande, otros vamos a echarle agua a las maticas, otros a limpiar que de pronto han echado hojas secas en los arbolitos; entre todos ayudamos y ya, cuando al final, si hay tiempo, pues vamos al río que está ahí cerquita y compartimos con los niños y todo. (D/G, mujer, comunicación personal, 14 de julio de 2021)

Otro elemento identificado en la relación con los demás, específicamente dentro de las familias, es el rescate de conocimientos, las propiedades medicinales y nutricionales de las plantas, pues evoca los conocimientos de generaciones mayores, permite el enlace con las tradiciones y promueve el fortalecimiento de los vínculos por medio de la comunicación.

Comer saludable es sembrar ese amor por nosotras mismas. Cuidar la salud es importante porque ya uno a esta edad, que la azúcar alta, que los triglicéridos altos, el chicharrón, qué pena, ya no puedo comerlo; por eso le digo, es eso y si usted ya (lo que) come le cae mal, entonces usted ya sabe que definitivamente no tiene que comerlo por cuidarse, porque lo pone mal, entonces, es eso, ahí sí comer que las verduritas, ahorita por ejemplo en el hogar hay mucha ensalada, entonces hay que aprovechar todos los días que ensalada, aprovechando la siembra. (A/C, hombre, comunicación personal, 9 de junio de 2021)

Los alcances del fortalecimiento de los lazos sociales trascienden el escenario familiar, generando una articulación en red, es decir, vínculos solidarios desde valores como el compartir con la otredad, aspectos como los conocimientos inherentes a la experiencia del ejercicio de la siembra, con el amor como cimiento y parte fundamental de dicho intercambio de saberes y aprendizajes, como lo manifiesta una de las participantes:

Entonces yo le comenté a una vecina de esta red, para que ella hiciera su huerta casera, entonces, como están construyendo, entonces ella me dijo que iba a construir atrás y que le enseñara; entonces voy a aprender para enseñarle a ella y como usted dice: ahí vamos aprendiendo con amor, lo que ustedes le enseñan a uno: su sabiduría, su experiencia, porque ustedes tienen su experiencia; entonces, yo estoy dispuesta a como una esponjita: absorber todo lo que ustedes me enseñan para así mismo transmitir a los demás. (MP/B, mujer, comunicación personal, 14 de octubre de 2021)

Es importante señalar que la relación con los demás, en el ejercicio de la siembra, trasciende la relación humana y se constituye como una relación inter-especie, por un lado, dada la sensibilidad necesaria y el conocimiento requerido para favorecer el adecuado desarrollo de un ser sensible como una planta, y, por el otro, como reflejo de las creencias y prácticas con especies como los insectos y la manera de gestionar su aparición en el proceso de la siembra, ya que las decisiones y procedimientos sobre qué hacer cuando aparecen insectos y otras especies depende no solamente del conocimiento sobre los efectos en la planta, sino de las creencias y valor de la vida que tienen las participantes. En este sentido, los animales y microorganismos pueden ser considerados como “una plaga a exterminar” o como seres que son inevitables en el ejercicio de sembrar y que pueden cohabitar para mantener la salud de las plantas.

Es así como valores como la empatía y el respeto por la vida se ven puestos en práctica en esta relación con los demás que permitió, a su vez, hacer una metáfora, en la relación que se tiene con otros y otras en el barrio, en medio de una circunstancia atípica como el estallido social vivido y sentido con fuerza en la comuna en la que habitaban las participantes.

Efectos del Ejercicio de la Siembra en la Relación con el Entorno

En los resultados del instrumento de calidad de vida, los hallazgos muestran que hay una evaluación de situaciones cotidianas que se expresan en criterios de “normalidad”, de manera tal que no afectan el disfrute de la vida. Algunas de estas situaciones, que quizás se registran como dificultades en salud, se encuentran asociadas a condiciones del ciclo vital y, por ende, logran ser asumidas como aspectos que pueden afectar, pero no limitar la cotidianidad.

Las personas participantes reconocen contar con habilidades y motivación para desarrollar actividades de la vida diaria, y un 80 %, manifestó estar empleada y contar con economía para cubrir sus necesidades básicas. Además, las respuestas en la escala muestran satisfacción en un porcentaje cercano al 80 %, con la necesidad de transportarse, las condiciones de vivienda y con la oportunidad de realizar actividades de ocio, como se aprecia en las figuras 7, 8 y 9.

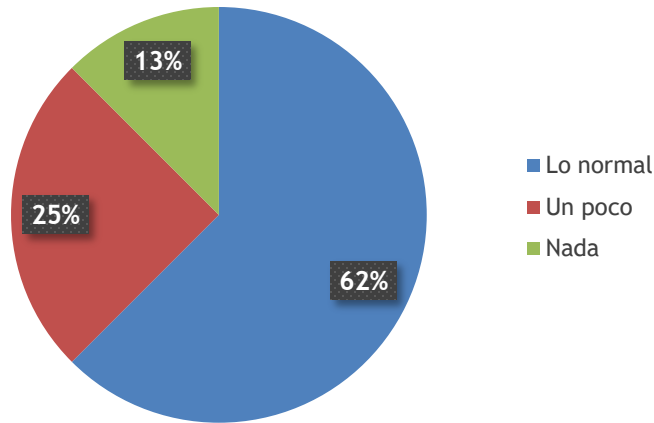


Figura 8. Resultados de la escala de Calidad de Vida frente a la pregunta “¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?”

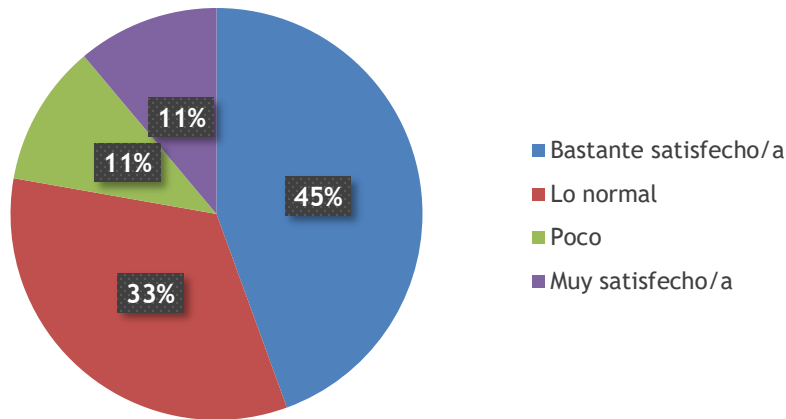


Figura 9. Resultados de la escala de Calidad de Vida frente a la pregunta “¿Hasta qué punto tiene la oportunidad de realizar actividades de ocio?”

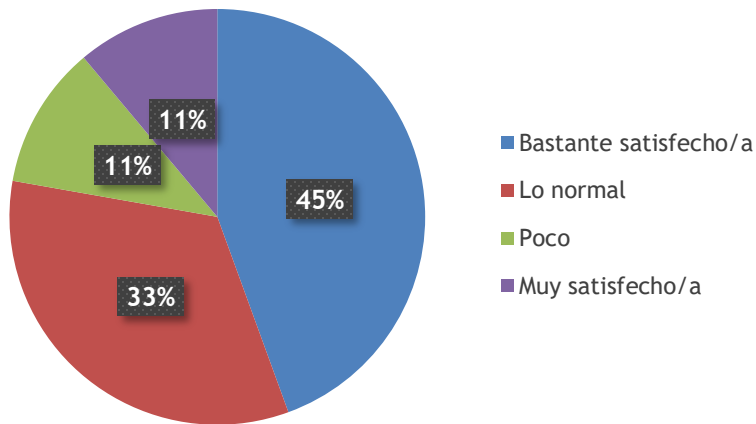


Figura 10. Resultados de la escala de Calidad de Vida frente a la pregunta “¿Cuán satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?”

En esta categoría se logró identificar que los participantes, al practicar el ejercicio de la siembra, han incorporado hábitos alimenticios que les permiten aprovechar los residuos orgánicos para sembrar, lo que favorece su relación con el entorno.

Entonces yo: “mi amor, coja y siembre el tomate”, ella sí tiene compostaje en la casa, ella hizo los dos tarros, echa ahí todos los residuos y le sale compostaje, ahora tiene espinaca, sembró zapallo. (SP/B, mujer, comunicación personal, 9 de junio de 2021)

La siembra permite transformar la relación con el entorno, al permitir darle valor o significado diferente a aquello que antes era desecho, para percibirlo como insumo del compost y al modificar las relaciones económicas dentro de las interacciones de solidaridad con otras personas interesadas en el ejercicio de la huerta, ya que, en lugar de comprar y alimentar la cadena de producción lineal, el compartir de insumos como semillas, abonos o plántulas fortalece las dinámicas basadas en economías circulares que, al mismo tiempo, como se menciona, guardan relación en la interacción con el entorno y con los demás.

A su vez, varios participantes señalaron que el ejercicio de la siembra contribuye en la seguridad alimentaria de sus hogares, lo que quiere decir que estos insumos alimenticios orgánicos producen efectos benéficos tanto a su salud mental como física.

Pues yo las matas, se las llevo a mi papá, otras se las llevó a mi tío que tiene una finca y mi papá sí tiene sus materas en la casa, entonces yo le digo: “ve, papi, mira que traje un pedacito de orégano, siémbrelo” y él es quien se encarga de cuidar las matas, siembra cosas para hacer el almuerzo, siembra jengibre, y ya sacó, sacó uno inmenso tanto que dejamos para la casa y el resto lo vendieron. (KE/G, mujer, comunicación personal, 14 de julio de 2021)

Porque sembramos tomate, zanahoria, lechuga, cilantro, aunque poquito, y cebolla... como estas son de sol, entonces yo las llevé para donde mi mamá, porque si no se me morían... ¡Ay, me dio tomate! Y pues partir la cosecha, porque qué pena son tres tomates, “pero como yo la cuidé me tocan 2 y a usted 1”. Le digo, bueno, pero nos ahorramos una libra de tomate; lechuga si nos dio muchísima, comemos lechuga, yo creo que jum por rato... (MP/B, mujer, comunicación personal, 14 octubre de 2021)

Se evidenció una apropiación con respecto al contexto próximo de las participantes, en donde se hace énfasis en un reconocimiento de los beneficios o dificultades que puede suponer el espacio con el cual se cuenta para desarrollar el ejercicio de la siembra, que está sustentado en la experiencia y en la investi-

gación con respecto al entorno y sus condiciones climáticas, como relata una integrante del proyecto:

Mi casa es muy calurosa, entonces me ha tocado investigar qué plantas en mi casa se pueden dar porque hace mucho calor, pero también pasa que casi no da el sol, es decir, da sol solo el que llega por la ventana en la parte de delante de la casa, pero yo las tengo es en la parte de atrás. Entonces me tocó dividir las y colocarme a investigar si algunas las podría tener en el salón o no. (M/S, mujer, comunicación personal, 14 de julio de 2021)

La asociación con el entorno se relacionó con estados de satisfacción al percibir ser garante del proceso natural propio de los cultivos y sus cosechas. Lo anterior se presentó en las participantes en la sensación de gratitud al reconocer los resultados de su cosecha después de haber invertido en el proceso algo de sí mismas, como su energía, su dedicación, su tiempo y su conocimiento. Es importante destacar que dicha gratitud las lleva a relacionarse de maneras diferentes con su entorno.

Me ha tocado luchar con las matas, no, porque yo no sé... a esas matas, a veces, yo como que las veo pálidas, entonces les cambie la tierra, me conseguí otra tierra, las trasplante todas de tierra, las he limpiado, otra vez les cayó un animal, un piojito, se las limpie y pues entonces es como eso, la vida real, es como eso lo que le toca a uno, la vida no es un todo plano porque, pues, tampoco sería felicidad. (ME/J, mujer, comunicación personal, 26 de mayo de 2021)

Uno se encarreta con lo que pasa al lado de uno, entonces entra uno a investigar que tu casa es buena para tal cosa, porque yo pienso que lo emocionante es que uno ve el fruto, vamos, las cuidamos, les echamos y las vemos florecidas, eso es bello, satisface. (SP/B, mujer, comunicación personal, 26 de mayo de 2021)

De lo descrito hasta aquí, es posible inferir que valores como la gratitud y la solidaridad son ejes articuladores entre las categorías de relación con otros y la relación con el entorno, lo que permite anclar la salud mental a aspectos colectivos de las dinámicas de promoción y a elementos contextuales del sistema. Esto se puede evidenciar dado que la sensibilidad desarrollada ante las condiciones ambientales en los entornos vitales, tales como la vivienda o el barrio, conducen a una participación en la transformación de realidades, que pasan por la iluminación o humedad del sitio donde crecen las plantas, hasta la sensibilidad frente a la necesidad del otro en los ambientes barriales, comunitarios y laborales.

DISCUSIÓN

Pensar en la promoción de la salud mental por medio de la siembra en familias y comunidades permite hacer una aproximación al fenómeno desde diferentes aspectos, que parte por plantear una idea de la salud que trasciende la identificación de signos y síntomas relacionados con una enfermedad o como un área que solamente concierne a los profesionales del sistema de salud, a comprender que la salud es una capacidad de agenciamiento de condiciones de bienestar en las que las personas son agentes activas de transformación y creatividad frente a las condiciones de vida de su cotidianidad.

En esta vía, la salud es un proceso social que tiene expresiones en la salud física individual, pero sobre todo se mantiene y se promueve desde la relación con el entorno, consigo mismo y con los demás. Esta comprensión amplia de la salud se identifica en los planteamientos hechos por la Organización Panamericana de la Salud en la declaración Alma Ata (1978) y la Carta de Ottawa para la promoción de la salud (1986).

En cuanto a la relación consigo mismo, los resultados encontrados apuntan a la adquisición de saberes o habilidades en agroecología y de las prácticas de autocuidado de la salud mental, lo que se traduce en la generación de procesos de introspección y el reconocimiento de emociones o sentimientos que despierta la siembra en su ser interior.

Es importante reconocer la relación entre los huertos urbanos o espacios verdes con el alivio de dificultades de salud mental, teniendo en cuenta que la investigación se desarrolló durante el periodo de confinamiento debido a la pandemia por COVID-19. Una de las participantes expresó que, a pesar de no haberse podido vincular a todo el proceso, el haber sembrado le permitió ayudar a gestionar sus emociones frente a una situación que estaba viviendo, así como ella lo expresa: “una idea de ver crecer la planta de la esperanza”.

En este sentido, la siembra, en cuanto a factor de promoción de la salud mental, permite que la gestión de las emociones sean un eje articulador entre la relación consigo mismo y la relación con los demás. En cuanto la relación consigo mismo, la siembra se convierte en un espacio de esparcimiento, contención, introspección y de compartir con un ser vivo que ayuda a tramitar y transformar las emociones que se viven en un momento dado. Este proceso es posible gracias a que el esfuerzo se dirige a dar vida a la planta, y la metáfora de la transformación y esperanza le permite a la persona realizar procesos de reflexión y conciencia de sí que promueven la salud mental y, por ende, la gestión de emociones.

Con relación a la articulación entre la relación consigo mismo y la relación con los demás, lo que se pudo inferir de las narraciones –sobre la experiencia de la siembra con las participantes– es que el proceso del cuidado de la planta genera interacción con otros sobre la necesidad de compartir saberes para el éxito del proceso, lo que genera apoyo y escucha de lo que sucede tanto con la persona como con la planta.

En este mismo sentido, Joel Martínez-Soto et al. (2014) afirman “las áreas verdes urbanas o la presencia de naturaleza al interior de las ciudades, pueden repercutir positivamente en los estados anímicos negativos y el estrés” (p. 212). En cuanto a esta investigación, las huertas o jardines comunitarios contribuyeron a un alivio del estrés y a un mejoramiento de la salud mental, pues se convertían en un entorno donde las personas, sin importar la edad, podían reunirse sin presiones y encontrar un lugar en el cual podían relajarse. El estudio realizado por Qusted et al. (2018), en esta misma vía, evidencia que los huertos o jardines comunitarios crean un espacio donde diversos miembros de la comunidad pueden comunicarse, compartir experiencias, vincularse y aprender unos de otros y trabajar hacia un objetivo común, fortaleciendo la conexión social en los vecindarios.

La concepción de la promoción de la salud mental implica ubicar el contexto y las necesidades propias de lo local para poder comprender cómo la relación con los demás es un aspecto fundamental, no solamente por los sistemas biológicos que regulan las emociones, como se ha mencionado anteriormente, sino, además, porque en el caso de Colombia –país que ha sido agobiado por la guerra y la violencia– la promoción de la salud, en relación con los demás, implica el fortalecimiento de lazos de convivencia y solidaridad que se han visto afectados por hechos violentos en la biografía de los colombianos. En este sentido, el ejercicio de la siembra fortalece los vínculos y redes de apoyo en las familias y comunidades al compartir saberes o experiencias sobre siembra a otras personas; trabajar en equipo en torno a una tarea de cultivo; gestionar de manera colectiva recursos para sembrar; y preguntarse por las tomas de decisiones frente a los animales y microorganismos presentes en las plantas.

Las implicaciones de la promoción de la salud por medio de la siembra llevan también a contemplar la relación con el entorno, ya que las dinámicas sobre participación social en salud se agencian por medio de la gestión de los recursos, el acceso a oportunidades y la mejora de las condiciones físicas. En este sentido, se puede afirmar que el sentido comunitario de los huertos propicia no solo el conocimiento sobre el entorno, sino que promueve la participación social en salud, ya que la siembra se sustenta a partir de la idea de que un grupo se organiza en torno a una tarea –en este caso, cultivar–, en donde se gestio-

nan de manera colectiva los recursos y los conocimientos, abarcando dinámicas grupales que permiten finalmente la construcción del huerto (Del Viso et al., 2017).

Desde otro punto de vista, la alimentación y la seguridad alimentaria son unos de los elementos que se vieron implicados de manera directa con el ejercicio de la siembra, en tanto las participantes empezaron a disfrutar el consumo de comida orgánica como frutas y vegetales en su dieta, en ocasiones reduciendo los gastos familiares y aduciendo una mejor alimentación para sus familias. Estos hallazgos son similares a los encontrados por Sarah Wakefield et al., (2007) y Eleanor Quested et al., (2018) quienes evidenciaron que las huertas contribuyen a aumentar el conocimiento que las personas tiene sobre los alimentos, favoreciendo una toma de decisiones informada.

REFERENCIAS

- Al-Delaimy, Wael & Webb, Mark. (2017). Community Gardens as Environmental Health Interventions: Benefits Versus Potential Risks. *Current Environmental Health Reports*, 4(2), 252-265. <https://doi.org/10.1007/s40572-017-0133-4>
- Cali cómo vamos (2021). *Informe anual de calidad de vida*. https://www.calicomovamos.org.co/_files/ugd/ba6905_9ac74bb361604e2d98366b187ee3a179.pdf
- Cazorla, Josep (2014). *Las relaciones sociales en salud mental: Estudio sobre la percepción del impacto de las relaciones sociales en la mejora de la autonomía de las personas con diversidad mental y la relación con el trabajo social*. <https://doi.org/10.14198/ALTERN2014.21.08>
- Chapela, María del Consuelo (2010). Contenidos de poder en la historia de la promoción de la salud. En María del Consuelo Chapela y Alejandro Cerda (Eds.), *Promoción de la salud y poder: reformulaciones desde el cuerpo-territorio y la exigibilidad de derechos* (pp. 21-69). Universidad Autónoma Metropolitana.
- Chemelli, Florencia (2017, del 9 al 11 de agosto). Aprendiendo a hacer; la invención de lo cotidiano en el taller. *XVI Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia. Facultad Humanidades*. Mar del Plata. Argentina. <https://interescuelasmardelplata.files.wordpress.com/2017/09/125-chemelli.pdf>
- Cubillos, Claudia. & CEDECUR (2015). *Caracterización de los procesos organizativos socioculturales en los barrios tío, oferta social, dinámicas y proyecciones. Caracterización de la comuna 18*. <https://www.doccity.com/es/caracterizacion-de-la-comuna-18/7433287/>
- DANE (2022). *Encuesta de Pulso Social Cali-AM 2020-2022*. DANE. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social>
- Del Viso, Nuria; Fernández Casadevante, Jose Luis & Morán, Nerea (2017). Cultivando relaciones sociales. Lo común y lo “comunitario” a través de la experiencia de dos huertos urbanos de Madrid. *Revista de antropología social*, 26(2), 449-472.

- Delgado, Eugenia; Vázquez, Marta & Vargas, Ingrid (2017). El rigor en la investigación cualitativa. En Luisa Vázquez, Rejane Ferreira, Amparo Mogollón, José Fernández, Eugenia Delgado & Ingrid Vargas (Eds.), *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación, aplicadas en salud* (pp. 109 - 127). Universidad del Valle.
- Dierendonck, Dirk; Blanco, Amalio; Valle, Carmen; Moreno-Jiménez, Bernardo; Díaz, Dario; Gallardo, Ismael & Rodríguez-Carvajal, Raquel (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Fals Borda, Orlando (1999). *Orígenes universales y retos actuales de la IAP. Análisis político*. Instituto de Estudios Políticos y Relaciones Internacionales (IEPRI). Adem
- Flick, Uwe (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ed. Morata
- Huaiyun, Kou; Wenjia, Li; Yuelai, Liu & Sichu, Zhang (2021). Participatory Action Research on the Impact of Community Gardening in the Context of the COVID-19 Pandemic: Investigating the Seeding Plan in Shanghai, China. *International journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 1- 14
<https://doi.org/10.3390/ijerph18126243>
- Isaza, Paulina (2020, 14 de mayo). Violencia Intrafamiliar en aumento por la pandemia. *Universidad Pontificia Bolivariana - Medellín. Vida universitaria*.
<https://www.upb.edu.co/es/noticias/violencia-intrafamiliar-aumenta-por-aislamiento>
- Ladera de Cali sin agua, crisis por desabastecimiento (2015, 30 de septiembre). *Colombia Informa*.
<http://www.colombiainforma.info/ladera-de-cali-sin-agua-crisis-por-desabastecimiento/>
- Martínez-Soto, Joel; Montero-López, María & Vázquez, Ana (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud Mental*, 37(3), 217-224.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000300005&lng=es
- Mejías, Ana (2013). Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad*, 6, 85-103. <https://institucional.us.es/revistas/habitat/6/HyS%20n06a04.pdf>
- Milligan, Christine; Gatrell, Anthony & Bingley, Amanda (2004). “Cultivar la salud”: paisajes terapéuticos y personas mayores en el norte de Inglaterra. *Ciencias sociales y medicina*, 58(9), 1781-1793.
- Organización Panamericana de la Salud (1978). *Declaración de Alma Ata: Conferencia internacional sobre atención primaria en salud*. Autor.
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la Salud*. Autor. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/44469>
- Quested, Eleanor; Thøgersen-Ntoumani, Cecilie; Uren, Hannah; Hardcastle, Sarah & Ryan, Richard (2018). Jardinería comunitaria: necesidades psicológicas básicas como mecanismos para mejorar el bienestar individual y comunitario. *Ecopsicología*, 10(3), 173-180.
- Salamanca, Juana (2020, 11 de agosto). Violencia intrafamiliar: medidas urgentes y creativas para enfrentar la otra pandemia. *El Espectador*.

<https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/violencia-intrafamiliar-medidas-urgentes-y-creativas-para-enfrentar-la-otra-pandemia/>

Soga, Masashi; Cox, Daniel; Yamaura, Yuichi; Gaston, Kevin; Kurisu, Kiyo & Hanaki, Keisuke (2017). Health Benefits of Urban Allotment Gardening: Improved Physical and Psychological Well-Being and Social Integration. *International journal of environmental research and public health*, 14(71), 2-13.

<https://doi.org/10.3390/ijerph14010071>

Stolkiner, Alicia & Ardila, Sara (2012). Conceptualizando la salud mental en las prácticas: consideraciones desde el pensamiento de la medicina social/salud colectiva latinoamericanas. *Vertex- Revista Argentina de Psiquiatría*, 23(101), 57-67.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/195112/CONICET_Digital_Nro.437dd9f7-fbda-4967-aaa7-a6a1d225e373_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Vera, Alejandro & Avila, María (2009). Principios y fundamentos de la investigación-acción participativa. En Sofía Buelga, Gonzalo Musitu, Alejandro Vera, María Avila & Carlos Arango (Eds.), *Psicología social comunitaria* (pp. 63-77). Trillas.

Villarreal, Sebastián (2021). Ecología de saberes y cuidados entre las plantas, la salud y el buen vivir. *Cuadernos botánicos sociales*, 61(1), 105-109.

Wakefield, Sarah; Yeudall, Fiona; Taron, Carolin; Reynolds, Jennyfer & Skinner, Ana (2007). Crecimiento de la salud urbana: jardinería comunitaria en el sureste de Toronto. *Promoción Internacional de la Salud*, 22(2), 92-101.



DIEGO ALONSO MORA MESA

Profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali. Doctor en Sostenibilidad del Centro Panamericano de Estudios Superiores (México). Magister en Psicología Clínica y de Familia de la Universidad Santo Tomás y Psicólogo de la Pontificia Universidad Javeriana en Bogotá. Profesor Universitario, utilizo el pensamiento sistémico y complejo para el análisis de fenómenos clínicos y sociales.

diego.moram@campusucc.edu.co

<https://orcid.org/0000-0003-0801-7846>

MARÍA CATALINA ECHEVERRI

Profesora de la Facultad de Psicología de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt y de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali. Psicóloga, Magíster en Sociología. Con conocimientos específicos y experiencia en el trabajo Investigativo y de acompañamiento Psicosocial con comunidades en diferentes territorios (Rural y Urbano). Ha Sido docente universitaria por más de 10 años. Su trabajo y experiencia ha estado centrada alrededor de fenómenos relacionadas con conflicto armado, violencias, juventudes y salud mental.

maria.echeverril@campusucc.edu.co

<https://orcid.org/0000-0001-6245-5148>

MARITZA URREGO

Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali. Magister en Psicología, experiencia como docente y asesora en práctica social comunitaria. Conocimiento y experiencia en acompañamiento comunitario, en trabajo con líderes sociales y población vulnerable. Investigación en torno a temas de salud mental y violencias; articulada a procesos gubernamentales y no gubernamentales en torno propuestas de prevención de violencias.

maritza.urregom@campusucc.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-0786-8334>

LEYDI LAURA RESTREPO

Psicóloga. Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali. Nació en Colombia, desde su infancia ha sido entusiasta por la vida, le ha interesado vivir nuevas experiencias, cultivar sus habilidades y colocarlas al servicio de la comunidad; estos elementos le inspiraron a cumplir su sueño de formarse como psicóloga para continuar aportando al mundo.

leydi.restrepo@campusucc.edu.co

SEBASTIÁN CLAVIJO

Psicólogo. Universidad Cooperativa de Colombia, Campus Cali. Discípulo del inexorable aprendizaje, encaminado al ámbito académico, la investigación y el pensamiento crítico, con tentativa de retribuir a la sociedad; técnico en Comunicación Social y próximamente Psicólogo, ciudadano del mundo, fanático de la naturaleza, sus dinámicas y representaciones. ¡Emocionado por el asombroso milagro de estar vivo!

sebastian.clavijocor@campusucc.edu.co

FORMATO DE CITACIÓN

Mora Mesa, Diego Alonso; Echeverri, María Catalina; Urrego, Maritza; Restrepo, Leydi Laura & Clavijo, Sebastián (2024). Promoción de la salud mental por medio de la siembra de huertas en Cali. *Quaderns de Psicologia*, 26(1), e1989.

<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1989>

HISTORIA EDITORIAL

Recibido: 15-12-2022

1ª revisión: 08-04-2023

Aceptado: 31-10-2023

Publicado: 03-04-2024