

Reflexión

Unidad de Servicios de Salud  
**La Estrella**

Imagen suministrada por el autor

## LA HUERTA COMO MODELO TERAPÉUTICO COMPLEMENTARIO EN SALUD MENTAL HOSPITAL “LA ESTRELLA”.

## THE ORCHARD AS A COMPLEMENTARY THERAPEUTIC MODEL IN MENTAL HEALTH “LA ESTRELLA” HOSPITAL.

Jefersson David Santos Yate <sup>1</sup> | <sup>5</sup> Jeaneth Belinda Cuevas Valderrama  
 Lony Samantha Tapias Tabora <sup>2</sup> | <sup>6</sup> Laura Camila González Ramírez  
 Brayan David Barreto Moreno <sup>3</sup> | <sup>7</sup> Ivan Fernando Díaz Molina  
 Johan Nicolas Landazuri Quiñones <sup>4</sup> | <sup>8</sup> Camila Andrea Reyes Varela

### RESUMEN

El presente documento muestra los efectos positivos generados por la conexión del binomio naturaleza - salud mental a través de espacios verdes en los que pacientes de psiquiatría no sólo demuestran mejoría en su bienestar al expresar sus emociones por medio de la terapia de descarga para el manejo de la ansiedad, agresividad, estrés, frustración y abstinencia, sino también desarrollen habilidades de interés como parte de la construcción de un plan de vida. Además de la disminución de los impactos ambientales generados por la urbanización y la sobre-explotación de los recursos naturales de nuestras generaciones. **Objetivo:** Presentar de manera reflexiva los beneficios rehabilitadores percibidos en la salud mental de 21 pacientes que participan en la construcción y mantenimiento de la huerta institucional ubicada en la Unidad de Salud Mental la Estrella, localidad de Ciudad Bolívar. **Metodología:** La selección de los pacientes que participan en la intervención terapéutica a través de la huerta institucional, se hace desde terapia ocupacional, medicina general y psiquiatría, quienes son los que indican cuales son los pacientes aptos para dicha actividad y asignan roles de acuerdo a su valoración inicial y diaria. **Resultados:** Han sido positivos como mejoría en la concentración, establecimiento de rutinas, potencialización de valores como la responsabilidad, el autocuidado y el cuidado por el otro, habilidades fundamentales para un proceso de inclusión social, laboral y mejoramiento de la calidad de vida. **Conclusiones:** Esta conexión con la naturaleza permite tener una alternativa terapéutica en el abordaje de las enfermedades mentales que están presentes en la sociedad actual en la zona sur del distrito capital.

### Palabras claves:

*Salud Mental, Trastornos Mentales, Terapia de Horticultura, Terapia Ambiental.*

### ABSTRACT

This document shows the positive effects generated by the connection of the couple nature - mental health through green spaces where the psychiatry patients not only show improvement on their welfare when expressing their emotions through the discharge therapy for the anxiety, aggressiveness, stress, frustration, and abstinence management, but also, they develop interest abilities as part of the construction of a life plan. In addition to the diminution of the environmental impacts generated by the urbanization and over-exploitation of the natural resources of our generations. **Objective:** Present in a reflective way the rehabilitating benefits perceived in the mental health of 21 patients who participate in the construction and maintenance of the institutional orchard located at the Mental health unit “La Estrella,” Ciudad Bolivar locality. **Methodology:** The patients’ selection who participate in the therapeutic intervention through the institutional orchard, it is done from occupational therapy, general medicine, and psychiatry, who are the ones that indicate who are the patients suitable for that activity and they receive roles according to their everyday and initial valuation. **Results:** The results have been positive as an improvement on concentration, routines’ establishment, values’ potentiation like responsibility, self-care and care of the others, fundamental abilities for a social and work inclusion process and quality of life improvement. **Conclusions:** This connection with nature allows to have a therapeutic alternative at approaching mental illnesses that are present in the actual society in the south zone of the capital district.

### Key words:

*Mental health, Mental disorder, Horticulture therapy. Environmental therapy.*



## INTRODUCCIÓN

Los trastornos mentales son un reto para la salud pública, toda vez que ha fundado una discapacidad en el funcionamiento del individuo con la sociedad, su área laboral y familiar puesto que según Maxwell y Lovell en 2017, en el mundo uno de cada cuatro adultos experimenta problemas de salud mental a lo largo de su vida y en Colombia por cada catorce colombianos el 19,3% ha presentado ansiedad, el 15% trastornos en el estado de ánimo y el 10,6% uso de sustancias psicoactivas y apenas uno de cada diez ha recibido una atención psiquiátrica (salud, 2003); así mismo, en la zona sur de la capital según los datos de la Ruta de Atención Integral para Problemas y Trastornos Mentales de la Subred Sur E.S.E, se identifica que entre el año 2022 y hasta Abril del 2023 130 personas requirieron hospitalización por psiquiatría en la Unidad de Servicios de Salud La Estrella, de los cuales 55 fueron mujeres (42%) y 75 hombres (58%).

En cuanto a las mujeres, los principales diagnósticos presentados fueron: Trastornos depresivos con 29%, trastornos de ansiedad en segundo lugar con un 25%, seguido del trastorno afectivo bipolar y la esquizofrenia con un 10,9% para cada diagnóstico. En los hombres, se encontraron: Esquizofrenia en un 41% de los pacientes, trastorno por consumo de sustancias psicoactivas en el 16%, trastornos depresivos en un 12%, déficit cognitivo en el 5% y trastornos de ansiedad en el 4%.

De acuerdo a lo mencionado, el hospital la Estrella propiedad de la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E, nace en 1990 en la localidad de Ciudad Bolívar, como una estrategia a nivel distrital en salud mental que realiza internación parcial para dar respuesta a las necesidades de rehabilitación de la población con problemas de drogadicción, violencia social e intrafamiliar, enfermedades mentales, entre otras.

Sin embargo, se presentó respuesta estigmatizante por parte de la comunidad, por lo cual el equipo terapéutico implementó estrategias de sensibilización y captación de grupos vulnerables a ser susceptibles de atención a través de actividades cognitivas y proyectivas, acondicionamiento físico o psicomotricidad por medio de competencias lúdicas, socioculturales de autocuidado, desempeño dentro de la comunidad, educación por la prevención de impactos al medio ambiente y exploración de habilidades de interés como parte del desarrollo de planes de vida, la expresión de emociones por medio de terapia de descarga para manejo de ansiedad, agresividad, estrés, frustración y abstinencia, intervenciones de sensibilización y psicoeducación en manejo adecuado de la enfermedad y adherencia al tratamiento no solo por parte del paciente sino también de su red de apoyo, para tener un manejo integral.



Imagen tomada de <https://www.freepik.es>



## MATERIALES Y MÉTODOS

La huerta institucional fue creciendo y posicionándose como centro piloto de referencia y modelo comunitario de intervención a nivel distrital, se empezó a tener apoyo internacional por la organización PETREV (Modelo italiano de atención en salud mental comunitario) quien brindaba formación, capacitación y actualización profesional para los entes involucrados en los procesos terapéuticos, dando apoyo material para la construcción total de la infraestructura que obedeciera a las necesidades comunitarias acorde al mismo modelo italiano, como montaje de talleres formadores y productivos para los pacientes involucrados en los procesos terapéuticos con el objetivo de generar una oportunidad de empleos informales con un sentido productivo-auto sostenible a través de la huerta. Además, del impacto terapéutico a través del tiempo, observando en el quehacer diario en la atención ofrecida desde terapia ocupacional.

Los pacientes, sus familias y algunos agentes comunitarios, empezaron de manera voluntaria pero comprometida, a limpiar el lugar y a nutrirlo de tierra negra apta para la siembra de plantas, paulatinamente se inician gestiones formales interinstitucionales en donde tuvo participación el Jardín Botánico de Bogotá, quien en su momento brindó capacitaciones periódicas tanto al personal asistencial como a los usuarios internos, familiares y líderes comunitarios, con el propósito de ser entes multiplicadores en sus sitios de vivienda y contiguos a ésta lo cual se llamó estrategia de agricultura urbana; Es así como se empiezan a realizar procesos de siembra en cantidades representativas para ser comercializadas y obtener ingresos que se invirtieron en su momento en recursos a necesidad del programa.

Complemento a lo anterior, se desarrolla además un espacio grupal lúdico, de ocio, de descanso, pero a su vez terapéutico que le permitiese al paciente, a la familia, a la comunidad y al equipo interdisciplinario, un acercamiento con propósitos enfocados al contacto del ser humano con la naturaleza, mediante la restauración del espacio abierto denominado solar o patio, ubicado dentro del llamado en su momento Unidad Primaria de Atención la Estrella.

El ingreso al Hospital la Estrella se hace según criterio del especialista en psiquiatría quien realiza la valoración inicial en los servicios de urgencias de las otras unidades pertenecientes a la Subred Integrada de Servicios de Salud Sur E.S.E como lo son: Tunal, Meissen, Vista Hermosa, Santa Librada, Tunjuelito, Usme y Jerusalén. En dichas unidades se hace una primera aproximación diagnóstica e inicio de plan farmacológico. Durante el ingreso a hospitalización es revalorado por medicina general y psiquiatría quienes evalúan la condición médica, mental, familiar y psicosocial inicial del paciente, replantean si es necesario el manejo farmacológico, realizan un diagnóstico, evalúan el requerimiento de seguimiento especial por riesgo de agresividad, suicidio, caída, etc. Adicionalmente se generan las interconsultas a los servicios de psicología, terapia ocupacional y trabajo social, para realizar los diferentes análisis e intervenciones desde cada área y lograr un manejo integral.

La selección de los pacientes que participan en la intervención terapéutica a través de la huerta institucional, se hace desde terapia ocupacional, me-

dicina general y psiquiatría, quienes son los que indican cuales son los pacientes aptos para dicha actividad, teniendo en cuenta los siguientes criterios: El comportamiento de paciente en cuanto a el cumplimiento de normas y rutinas en la unidad, la participación y seguimiento de instrucciones en las actividades terapéuticas tanto individuales o colectivas realizadas en el área común o en consultorio, riesgo de agitación, nivel de sedación, riesgo de fuga, habilidades de socialización e interacción, contacto con la realidad y su entorno, participación de las diferentes actividades y su desempeño socio ocupacional, cognitivo y productivo.

El cuidado de los pacientes durante esta actividad se realiza con la vigilancia de enfermería, terapia ocupacional y el profesional médico que se encuentre de turno para garantizar la seguridad de los pacientes y por otro lado evaluar su desempeño. El desarrollo de las actividades y la delegación de funciones en la huerta es liderado por el área de terapia ocupacional.

La asignación de roles y tareas en la huerta se resume en la siguiente clasificación:

1. Pacientes funcionales, autónomos e independientes que pueden asumir tareas estructuradas y de alta complejidad (Uso de herramientas seguras en tareas como sembrar, remover tierra y cavar), previa indicación técnica sobre la labor a realizar.
2. Pacientes semi-funcionales que pueden asumir tareas con algún grado de complejidad, previa orientación y supervisión constante lo cual se debe estar reforzando, orientando o corrigiendo de manera constante, por lo general son aquellos pacientes que no tienen iniciativa propia pero realizan tareas bajo supervisión y orientación que mecanizan y aprenden las tareas en lo cotidiano desde las funciones básicas o repetitivas (regar plantas, desyerbar, recoger basura, trasladar elementos, entre otros).
3. Pacientes de bajo funcionamiento cognitivo que asumen roles pasivo-dependientes que requieren orientación



y supervisión constante ya que no tienen una adecuada introspección de las tareas por lo cual se debe de manera constante orientar y supervisar los pasos de las tareas a realizar o participando de manera pasiva más como observadores.

Es de aclarar, que al inicio de cada semana se explica por parte del especialista a todos los pacientes en una reunión grupal, la necesidad de la participación en las actividades terapéuticas que incluye la huerta institucional como parte de su proceso de atención y evaluación para definición del manejo ambulatorio, sumado a esto, cada 15 días, se realiza un encuentro con la red de apoyo reconocida por los pacientes, en la cual se hace educación en los procesos de: atención, diagnóstico, aseguramiento y tratamientos psicoterapéuticos y farmacológicos que se llevan a cabo con los pacientes. Cada área de atención profesional de la unidad de salud (Psiquiatría, medicina general, psicología, terapia ocupacional y trabajo social) en dicha reunión, explica de manera general a los asistentes cual su función dentro de la atención en la unidad.

Para el ejercicio, relajación en la huerta, actividades lúdicas y almuerzo al aire libre se tienen criterios más flexibles y generales ya que son actividades grupales dirigidas siempre por terapeuta ocupacional y acompañadas por algún profesional del equipo de enfermería.

### CONSIDERACIONES ÉTICAS

Cada paciente al ingresar a hospitalización en la Unidad de Salud Mental de la Estrella firma el formato de consentimiento informado donde se especifica que acepta el proceso terapéutico que se lleva a cabo durante la hospitalización. Esto incluye: farmacoterapia, psicoterapia y terapia ocupacional en donde son realizadas diferentes actividades, entre ellas, la participación activa en los procesos de la huerta. Si el paciente por su condición de salud no puede firmar dicho consentimiento, quien firma en su lugar es un acudiente. En cualquier caso se explica ampliamente y se resuelven dudas. Además de realizar psicoeducación a los pacientes y su núcleo familiar, se brinda información de manera presencial y por vía telefónica.

Durante las actividades en la huerta los pacientes son supervisados estrictamente por el personal de la unidad que consta de terapia ocupacional, enfermería y medicina general quienes guían y acompañan cada una de las actividades realizadas. Es importante recalcar el hecho de que los pacientes que participan de estas actividades deben cumplir los criterios previamente descritos, esto con el objetivo de velar por la integridad física y mental de cada uno.

La presente investigación protege y garantiza la privacidad de cada uno de los participantes, únicamente el personal de salud de la Unidad La Estrella tiene acceso a información y esta es usada solo con fines académicos, en ningún momento se revela información personal de los pacientes.

Los autores de este artículo declaran que no tienen conflicto de intereses.

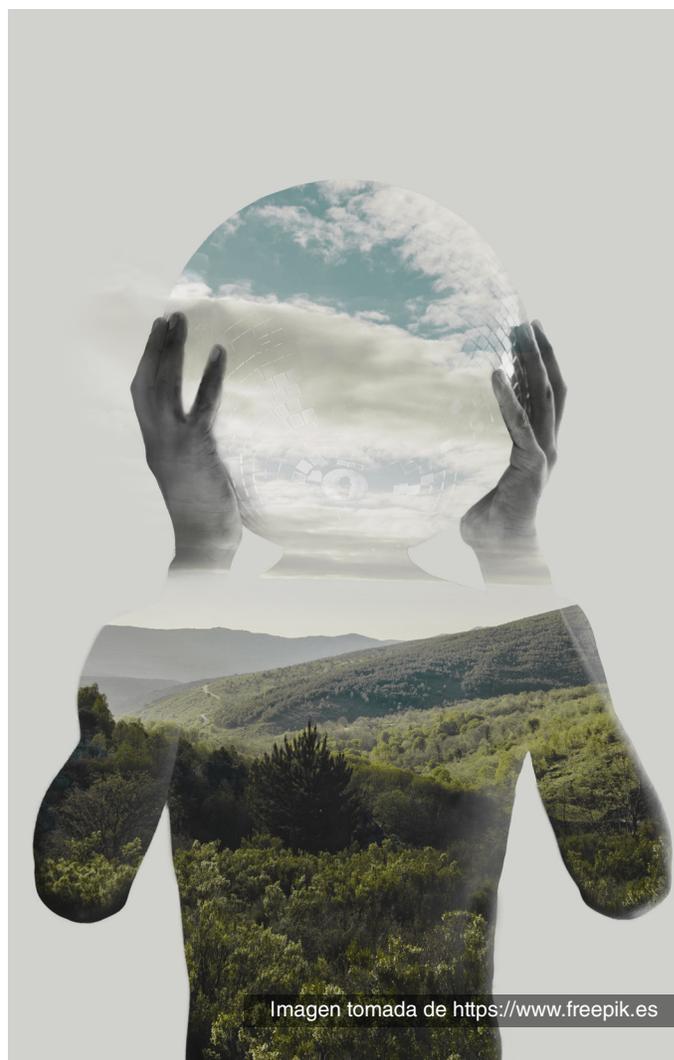


Imagen tomada de <https://www.freepik.es>

## RESULTADOS

La huerta institucional, fue usada como parte del arsenal terapéutico por los profesionales que integran el equipo terapéutico de la Unidad La Estrella, donde se usó la experiencia en la huerta como actividad reflexiva sobre la vida de cada paciente y cómo esta contribuye en su mejoría, por lo tanto, también las actividades en ese espacio, se usaron como un criterio para consideración de la evaluación de mejoría, conciencia de enfermedad e impacto de los psicofármacos en el desempeño de los pacientes, de cara a un manejo ambulatorio.

Actualmente, se siguen desempeñando estas actividades terapéuticas con 21 pacientes en la huerta, tres veces entre semana y una el fin de semana con duración entre dos y tres horas en promedio. Esta actividad fue liderada y supervisada por el área de terapia ocupacional en apoyo del equipo interdisciplinario conformado por medicina general, medicina especializada, psicología, enfermería e ingeniería ambiental. Teniendo como objetivo la práctica, el cuidado y mantenimiento de la huerta, facilitando en el paciente la expresión de emociones, la organización adecuada de hábitos, rutinas, estilos de vida saludable y desarrollo de nuevas herramientas no farmacológicas que permitan la rehabilitación cognitiva y psicosocial del paciente generando impacto en la disminución y control de la ansiedad, así como la flexibilidad en el paciente en la interpretación de sus síntomas.

La atención en cuanto a la rotación de pacientes en el hospital se tiene un total de 563 egresos en el 2022, inferior a los 577 del año 2021. Ahora bien, se debe tener en cuenta, si tomamos el corte de enero a julio de los años 2020 a 2023, para incluir el último informe del año 2023; Los años 2021

y 2023 son los que mayores egresos mostraron durante ese periodo de tiempo. En cuanto al año 2021 quizá se podía hablar del efecto post pandemia, aunque se debería estudiar dicho efecto a profundidad.

Otra cifra que aumenta la importancia de aplicar un correcto enfoque inicial y plan terapéutico con los pacientes, se encuentra en lo relacionado a el porcentaje de ocupación de camas, que hace

referencias a el número promedio de camas que estuvieron ocupadas diariamente durante un período, expresado en porcentaje; si comparamos el mes de Julio entre los años 2020 a 2023, encontramos un aumento progresivo, llegando en Julio del 2023 por encima 90% y que pareciera que se mantiene una tendencia a elevarse este porcentaje.

Desde el área ambiental, las huertas urbanas, tuvieron como propósito principal el desarrollo de sistemas agrícolas que permiten producir plantas alimenticias, aromáticas y/o medicinales, favoreciendo los entornos sociales y comunitarios que promueven el acceso con más facilidad a alimentos, el autoconsumo y la comercialización de productos frescos libres de agroquímicos que favorecieron la economía y el nivel anímico de la población; adicional a esto, se puede hacer uso de diferentes tipos de residuos para la elaboración de

estas huertas como: sobrantes de maderas y estanterías, cubetas de huevos, plástico, cajas, etc. Lo anterior se encuentra relacionado directamente con la disminución de residuos y el aprovechamiento de estos generando una vida útil más productiva.

En el abordaje integral de los pacientes, en especial de aquellos que padecen de un trastorno mental, la conexión con la naturaleza fortalece las habilidades sociales tales como: comunicación, trabajo en equipo, seguimiento de



Imagen suministrada por el autor

instrucciones y paciencia entre otras. La terapia hortícola ha demostrado tener beneficios positivos en la salud mental de los pacientes, aquellos que participan activamente de estas actividades demuestran mejoría en la ejecución de actividades diarias: mejoría en la concentración, establecimiento de rutinas, potencialización de valores como la responsabilidad, el autocuidado, el cuidado por el otro; habilidades fundamentales para un proceso de inclusión social y laboral. (Moya, I., Garzón, L. and Hurtado, E. (2003); así mismo, ayuda para la reorganización del comportamiento, sensibilización, mejora el cuidado por los demás y por ellos mismos logrando una recuperación funcional de manera integral, permitiendo durante estos espacios la expresión de emociones lo cual disminuye los niveles de ansiedad, tristeza y esto conlleva a influenciar en la disminución del tiempo de hospitalización como del uso de algunos medicamentos sedantes.

La terapia con la agricultura urbana no solo demostró su eficacia al conectar a los pacientes con la naturaleza, sino también enriqueció la experiencia terapéutica; está ofreció nuevas maneras de integrar enfoques terapéuticos tradicionales con mayor reciprocidad, un enfoque más integral de la liberación de expresión y una mayor comodidad para los profesionales de la salud.

Durante la hospitalización de los pacientes en la unidad de salud mental de la Estrella, se evidenció también que las actividades que se desempeñaron en la huerta ayudaron a disminuir síntomas afectivos en los trastornos mentales y del comportamiento por consumo de sustancias psicoactivas, en las enfermedades de emociones (depresión-ansiedad) ayudando también de manera no farmacológica a contribuir en la mejora de los síntomas que el paciente presenta, lo anterior acompañado, de una evaluación para verificar la evolución en cuanto a la organización de su pensamiento y comportamiento, evidenciando el riesgo de agitación y fuga para estipular si son aptos o no para salir a la huerta terapéutica.

La naturaleza es un medio que, al ser utilizado como terapia alternativa o complementaria en el ámbito de salud mental, demostró tener beneficios en todos los campos del desarrollo humano, sin embargo, se evidencia que se requiere de gran variedad de estudios que busquen potencializar el lazo entre estos dos ámbitos.

Por otro lado, desde el área ambiental las huertas urbanas son una medida de mitigación al impacto ambiental que se generó por la urbanización que se evidencia en la ciudad causando una gran huella ecológica, dado que ecosistemas que se dedican a la agricultura proporcionan hábitats y ecosistemas influyentes en diversidad de hortalizas y frutales que brindan alimentación no solo a comunidades sino a diferentes especies; lo anterior se evidencio en la adecuación de la huerta urbana hospitalaria donde se trabajó con recursos tales como, agua lluvia, residuos sólidos orgánicos y reciclables y aprovechando las áreas disponibles tales como zonas blandas (antejardines) o zonas duras (terrazas, paredes y patios).

Asimismo, se evidencio, que es importante en la educación ambiental ya que permite mejorar las relaciones ecológicas y el tejido social principalmente para los pacientes del hospital la Estrella, ya que, esta congregación con la agricultura sostenible, implica el reverdecimiento y desarrollo de



Imagen de @jcomp - <https://www.freepik.es>

microclimas de espacios urbanos en específico el Hospital, ahorro de energía en términos de obtención de alimentos y disminución de emisiones como dióxido de carbono por el traslado de los mismos, mitigación de cambio climático, diversidad de plantas multipropósito, hortalizas, árboles y medicinales y la disminución de la huella de carbono institucional.

El huerto urbano, así mismo ha contribuido con la seguridad alimentaria incrementando el valor calórico como la diversidad de los alimentos consumidos, favoreciendo la economía familiar haciendo a los hogares con vulnerabilidad al incremento de los precios de los alimentos.

Lo que se observó a través de la práctica, en el tiempo de intervención en la unidad y lo que se quiso estructurar es cómo facilitando la vivencia, el contacto, la sensibilización y el cuidado, la siembra y el mantenimiento de la huerta por parte de los pacientes, supervisado y dirigido por el terapeuta, se tiene un impacto positivo entre otros la disminución en el tiempo de la hospitalización, la disminución en el uso de sedantes, la expresión de emociones y el manejo adecuado de las mismas y en últimas la recuperación funcional integral de los pacientes.



## DISCUSIÓN

El lazo del hombre con la naturaleza a través de los años ha contribuido a las conexiones intergeneracionales, la convivencia, la equidad social y tener conductas saludables, lo que garantiza el mantenimiento de la diversidad biológica y procesos ecológicos de los que depende el bienestar humano entendido este bienestar bajo los pilares del ambiente, la salud y situación económica (Matinez Soto, Montero y López Lena y de la Roca Chiapas, 2016). Sin embargo, en esta era moderna y urbanizada como surgimiento de la revolución industrial ha generado un desequilibrio fisiológico y mental, que alteran el razonamiento, comportamiento y la facultad de adaptarse a las condiciones de vida, favoreciendo los desórdenes psiquiátricos que deben ser tratados con medicamentos que ayudan normalizar una alteración cerebral provocada por un trastorno mental.

Es por esto, que el trabajo de la eco-terapia a través de huertas urbanas en entornos rurales como urbanos, permite impactar positivamente la salud física, mental y emocional, ya que de acuerdo a la literatura el reconectar el ser humano con la naturaleza por 30 minutos 5 días a la semana, reduce la depresión y la demencia en un 30%, al igual que favorecer habilidades motoras y cognitivas, reduciendo los trastornos por déficit de atención e hiperactividad (Gómez Alonso, 2021), debido a que los entornos que demandan menos atención y más oportunidades para el bienestar, ayudan a la recuperación de la fatiga de atención dirigida y la restauración psicológica, puesto que la inmersión en la naturaleza permite que una persona se aleje de su vida rutinaria y por lo tanto de sus factores estresantes (Masterton, Carver, Parkes, & Park, 2020).

Así como también, de los sentimientos de ansiedad, fijaciones obsesivas y emociones depresivas, a la vez, que potencia emociones positivas como concentración y memoria, debido a que estos estímulos con la naturaleza “inducen estados de hiperconsciencia e hiperactividad del sistema nervioso parasimpático que lleva a las personas a un estado de relajación” (Chorong, Harumi, & Yoshifumi, 2016), generando un goce con la vida y reinventando la psicoterapia y la psiquiatría en un binomio naturaleza- salud mental. (Corbett & Milton, 2011).

Por lo expuesto anteriormente bajo la literatura, las habilidades percibidas y aprendidas en la huerta institucional en el Hospital la Estrella ha permitido aumentar la autoestima de los pacientes, el orgullo y la confianza debido al empoderamiento que les genera aprender nuevas cosas y hacer frente a nuevos desafíos que varían al centrarse en cómo manejar y cuidar hortalizas que pueden no crecer o morir, se ha evidenciado también que las actividades que se desempeñan en la huerta ayudan a disminuir síntomas afectivos en los trastornos mentales y del comportamiento por consumo de sustancias psicoactivas, en las enfermedades de emociones (depresión-ansiedad) ayudando también de manera no farmacológica a contribuir en la mejora de los síntomas que el paciente presenta.

Así mismo, la implementación de estas huertas permiten integrar los objetivos institucionales bajo el cumplimiento del programa “Prácticas Sostenibles,” contribuyendo a la mitigación del cambio climático, buscando disminuir el fenómeno de islas de calor que se presenta por el incremento indiscriminado de la urbanización en la localidad de Ciudad Bolívar, por lo que se busca fomentar espacios que permitan aumentar la vegetación y los espacios verdes que ofrezcan bienestar y salubridad de la comunidad.

Por otra parte, este modelo de intervención terapéutica fomenta la aplicación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible: 11- Ciudades y Comunidades Sostenibles, 12- Producción y Consumo Responsable, 13 Acción por el Clima y 17 Alianzas Para Lograr Los Objetivos (Naciones Unidas, 2023); generando además, progreso en la seguridad alimentaria y nutricional, mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la familia y las comunidades al fortalecer el tejido social en los grupos participantes y redes de solidaridad, dado que estos participantes implementan estas prácticas en su hogar.

No obstante, esta estrategia requiere más estudios que evalúen los efectos de la huerta institucional de manera objetiva en el proceso hospitalario de los pacientes en salud mental en un corto plazo y buscando extender la continuidad de esta intervención en un mediano o largo plazo, logrando que los beneficios para la naturaleza como para el individuo, sean extensivos para la sociedad y los territorios. (Castell, 2019).

## CONCLUSIONES

La huerta institucional como un modelo de intervención terapéutica complementaria en el hospital la Estrella tiene como fomento el desarrollo de bienestar en los pacientes, el liderazgo, la sostenibilidad integral y la apropiación de espacios con una práctica de conciencia ecológica que constituye la adquisición de conocimiento en el uso efi-

ciente de residuos orgánicos y reciclables, captación y uso de aguas lluvias, mejoramiento del entorno al interior del centro de salud y el no uso de agroquímicos. Esta conexión con la naturaleza permite tener una alternativa terapéutica en el abordaje de las enfermedades mentales que están presentes en la sociedad actual en la zona sur del distrito capital, productos de los entornos que los rodean.

De hecho, la intervención de espacio verde junto con un tratamiento medicalizado, son una opción prometedora ya que tienen potencial de ser de bajo costo y accesible para las personas dentro de sus propias comunidades.

De igual manera, ayuda para la reorganización del comportamiento, sensibilización, mejora el cuidado por los demás y por ellos mismos logrando una recuperación funcional de manera integral, permitiendo durante estos espacios la expresión de emociones lo cual disminuye los niveles de ansiedad, tristeza y esto conlleva, a influenciar en la disminución del tiempo de hospitalización, como también el uso de algunos medicamentos sedantes.

Como último beneficio, la huerta institucional permite un empoderamiento social, ya que al volver a cultivar nuestros propios alimentos genera apropiación territorial, trabajo en equipo, rescate de conocimiento tradicional en cuanto prácticas de alimentación, involucra a los usuarios y familias en la protección de lo público, integración de lo rural y lo urbano y la integración de los núcleos familiares.

Sin embargo, requiere mayor compromiso institucional, inversión e innovación para la sostenibilidad en el tiempo, que no se limite al ámbito económico, sino que considere elementos de participación en las dinámicas sociales, ambientales y económicas del grupo de interés involucrado como lo son, los colaboradores, la comunidad y la institución.

Es necesario también, la aplicación de una herramienta de medición de ansiedad antes y después de dicha terapia al igual que la disminución del uso de medicamentos, que permitan evidenciar sus beneficios de manera cuantitativa.

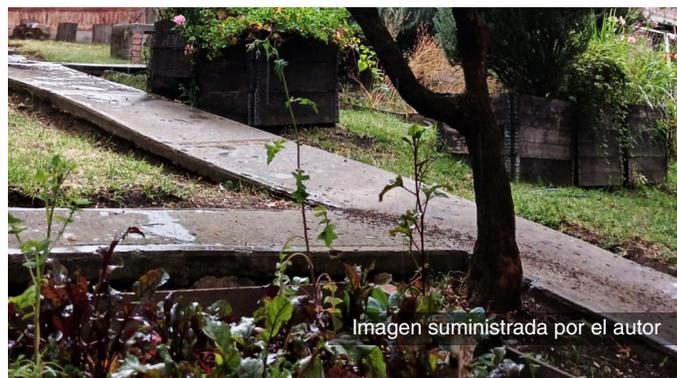


Imagen suministrada por el autor

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrera Verano, C. A. (s/f). Equipamiento de salud hospital huerta urbana. Universidad Católica de Colombia.
- Castell, C. (2020, junio 1). Naturaleza y salud. *Gaceta Sanitaria*, 194–196.
- Chorong Song, H. I., & Miyazaki, Y. (2016, agosto 3). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *Int J Environ Res Public Health*, 781.
- Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020, Marzo 4). “Into the Wild”: A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clin Psuhol Rev*. <https://doi.org/expandPMID:32179342DOI:10.1016/j.cpr.2020.101841>
- Corbett, L., & Milton, M. (2011). Ecopsychology: A perspective on trauma. *European Journal of Ecopsychology*, 28–47.
- Corporación Fenalco Solidario. (2023). Reporte de emisiones Subred Sur E.S.E 2022.
- Durante, P., & Durante Molina, N. (1998). *Terapia ocupacional en salud mental: principios y practicas*. Masson.
- Gomez Alonso, Z. (2021). Integración de la eco-terapia en los cuidados de salud mental [Universidad de Cantabria]. <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/22494>
- Lara Garcia, E. H., Herrera Guzmán, E. G., Cepeda Valencia, J., & Ramirez Caballero, J. E. (2022). *Practica para establecer y manejar tu huerta una guía para agricultoras y agricultores urbanos y periurbanos*. Jardín Botánico Celestino Mutis.
- Martínez Soto, J., Montero y López Lena, M., & de la Roca Chiapas, J. M. (2016). Efecto psico-ambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican Journal of Psychology*, 204–2014.
- Masterton, W., Hannah, C., Parkes, T., & Park, K. (Eds.). (2020). Greenspace interventions for mental health in clinical and non-clinical populations: What works, for whom, and in what circumstances? (Vol. 64). <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102338>
- Maxwell, S., & Lovell, R. (2017, marzo 28). Evidence statement on the links between natural environments and human health. Department for Environment, Food and Rural Affairs. <http://hdl.handle.net/10871/31598>
- Ministerio de Protección Social. (2003). *Estudio Nacional de Salud Mental Colombia 2023*.
- Muñoz Moya, I. A., Hurtado Sepúlveda, E. I., Leguizamón, L. F. G., & Caro, J. C. (2013, julio). Programa innovador de rehabilitación integral para habitantes de la calle en condición de discapacidad mental crónica. *Investigaciones en Seguridad Social y Salud*.
- Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de desarrollo sostenible*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Naiman, F., & Calzetta, J. J. (2013). Huerta urbana y salud mental: sus efectos en la subjetividad de niños y adolescentes. *Acta académica*. <https://www.academica.org/000-054/299>
- Nithianantharajah, J., & Hannan, A. (2006, septiembre 1). Enriched environments, experience-dependent plasticity and disorders of the nervous system. *Nat Rev Neurosci*, 697–709.
- Páez Martínez, N. (Ed.). (2012). *Enriquecimiento ambiental y drogas de abuso* (Vol. 7, Número 2). *El Residente*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2012/rr122f.pdf>
- Soler Montiel, M., & Rivera Ferre, M. G. (2010). *AGRICULTURA URBANA, SOSTENIBILIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA: HACIA UNA PROPUESTA DE INDICADORES DESDE LA AGROECOLOGÍA* [Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/88300>
- Urías Borbón, D. S., & Ochoa de la Torre, J. M. (2020). Huertos urbanos como estrategia de resiliencia urbana en países en desarrollo. *Vivienda y Comunidades Sustentables*, 81–102.
- Whitburn, J., & Wayne Linklater, W. A. (2019, junio 28). Meta-analysis of human connection to nature and pro-environmental behavior. *Conservation Biology*, 180–193.
- Yunt, J. D. (2001). Jung’s Contribution to an Ecological Psychology. *Journal of Humanistic*, 93–121.

