

Contribuciones de la participación en proyectos de agricultura urbana sobre el bienestar psicosocial de los adultos mayores: “Una revisión documental”

Monografía para optar por el título de Psicólogo

Autor: Deisy Johana Rojas Bonilla
ID: 713758

Edward Johnn Silva Giraldo
Director

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

2026

Resumen

Antecedentes: el envejecimiento de la población en zonas urbanas vulnerables tiene un alto impacto en la salud pública. No es solo una cuestión de cifras: se traduce en aislamiento social, en síntomas depresivos y en un deterioro cognitivo, en muchos casos avanza sin ser identificado o detectado. Dentro de este contexto, la agricultura urbana ha empezado a abrirse camino como una alternativa comunitaria, sin embargo, hasta hace poco su efecto real sobre el bienestar psicosocial no había sido registrado u ordenado con la evidencia disponible.

Objetivo: examinar los aportes la participación en proyectos de agricultura urbana al bienestar psicosocial de los adultos mayores, tomando como base la evidencia científica producida en los últimos cinco años.

Método: se realizó una revisión narrativa y documental de la literatura reunida en una matriz de análisis institucional. De los 16 documentos identificados en un primer momento, se aplicaron cinco filtros de elegibilidad asociados a temporalidad, población, entorno, variables de impacto y peso académico, hasta llegar a un resultado final de 10 estudios que cumplieron con todos los criterios de inclusión.

Resultados: los estudios revisados coinciden en los efectos favorables en el bienestar subjetivo y psicológico de las personas mayores, especialmente, en la autoestima y en el sentido de propósito vital (Fernández-Salido et al., 2025). Desde el aspecto metodológico, dos patrones se repiten con frecuencia: la investigación-acción participativa y los programas de terapia hortícola estructurada, ambos con buenos resultados, como la intervención no farmacológica en entornos comunitarios y residenciales (Castro-Rodríguez & Rincón-Báez, 2021; Zhang et al., 2024).

Discusión: la revisión documental sugiere que las prácticas agrícolas de base comunitaria funcionan como una herramienta de salud mental de bajo costo, capaz de

reducir la soledad percibida y de devolverle al adulto mayor un lugar activo dentro de su barrio (Paño Yáñez et al., 2025; Romero-Gutiérrez & Delgado-Mendoza, 2023).

Palabras clave: agricultura urbana, bienestar psicosocial, adulto mayor, terapia hortícola, envejecimiento activo.

Abstract

Background: population aging in vulnerable urban areas has a strong impact on public health. It is not just a matter of numbers: it translates into social isolation, depressive symptoms, and cognitive decline that, in many cases, progresses without being identified or detected. Within this context, urban agriculture has begun to make headway as a community-based alternative; however, until recently its actual effect on psychosocial well-being had not been recorded or organized alongside the available evidence.

Objective: To examine the contributions of participation in urban agriculture projects to the psychosocial well-being of older adults, based on scientific evidence produced over the past five years.

Method: a narrative and documentary review was conducted on the literature gathered in an institutional analysis matrix. Of the 16 documents initially identified, five eligibility filters were applied, related to timeframe, population, setting, impact variables, and academic weight, resulting in a final set of 10 studies that met all inclusion criteria.

Results: the studies reviewed agree on favorable effects on the subjective and psychological well-being of older adults, particularly in self-esteem and sense of life purpose (Fernández-Salido et al., 2025). Methodologically, two patterns recur frequently: participatory action-research and structured horticultural therapy programs, both showing good results as non-pharmacological interventions in community and residential settings (Castro-Rodríguez & Rincón-Báez, 2021; Zhang et al., 2024).

Discussion: the documentary review suggests that community-based farming practices work as a low-cost mental health tool, capable of reducing perceived loneliness and giving older adults back an active place within their neighborhood (Paño Yáñez et al., 2025; Romero-Gutiérrez & Delgado-Mendoza, 2023).

Keywords: urban agriculture, psychosocial well-being, older adults, horticultural therapy, active aging.

Resumen	2
Abstract	4
1. Introducción	7
1.1. Planteamiento del problema	7
1.2. Justificación	8
1.3. Antecedentes teóricos	10
2. Objetivos	16
2.1. Objetivo general	16
2.2. Objetivos específicos	16
3. Diseño Metodológico	17
4. Técnicas de recolección de información	21
5. Resultados y análisis	23
5.1. Objetivo: aportes sociales, emocionales y psicológicos	23
5.2. Objetivo: estrategias de participación comunitaria promovidas	27
5.3. Beneficios emocionales específicos	30
6. Conclusiones	32
Referencias	37

Lista de figuras

Figura 1. Mapa conceptual de los antecedentes teóricos	16
Figura 2. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección documental	19
Figura 3. Mapa de categorías emergentes para el objetivo específico 1: aportes sociales, emocionales y psicológicos.	28
Figura 4. Mapa de categorías emergentes para el objetivo específico 2: estrategias de participación comunitaria.	31
Figura 5. Mapa de categorías emergentes para el objetivo específico 3: beneficios emocionales específicos.	32

Lista de tablas

Tabla 1. Consolidado de fuentes elegidas e incluidas	20
--	----

1. Introducción

Este documento describe los aportes de los huertos urbanos y la horticultura comunitaria al bienestar psicosocial en la vejez. En la primera sección se plantea el problema de investigación y la pregunta que orienta de desarrollo de la revisión. En la siguiente sección, se describe la justificación, apoyada en reportes institucionales y sectores populares de Bogotá, posteriormente, se desarrollan los antecedentes teóricos para soportar a nivel conceptual las categorías de análisis. La sección cierra con los objetivos, que estructuran el diseño metodológico y los resultados.

1.1. Planteamiento del problema

El envejecimiento poblacional es, uno de los mayores retos demográficos y de salud pública de este siglo. En Colombia, el proceso se ha acelerado y exige entender la vejez de manera integral, porque vivir más años no ha significado vivir de manera mejor.

En la dimensión psicosocial el adulto mayor suele enfrentar, casi de manera simultánea, varias pérdidas: la jubilación o el cese de la actividad laboral, la salida de los hijos del hogar, la reducción de sus redes de apoyo y, con frecuencia, el deterioro físico. Estos factores, según la evidencia revisada, terminan generando procesos de aislamiento social crónico que afectan la calidad de vida desde varios frentes. Romero-Gutiérrez y Delgado-Mendoza (2023) lo señalan con claridad: “Cuando la atención se limita al asistencialismo, sin abrir espacio a mecanismos reales de integración comunitaria, la desconexión vecinal tiende a perpetuarse y el bienestar psicosocial se deteriora aún más”.

Adicional a los elementos expuestos, se agudiza en los contextos urbanos periféricos. En el estudio de Castro-Rodríguez y Rincón-Báez (2021) con adultos mayores institucionalizados en el Centro de Protección Social Bosque Popular de Bogotá, el contacto guiado con la tierra y la siembra colectiva aumentaron el sentimiento de utilidad y la autoeficacia percibida de los participantes, un elemento destacado, porque sugiere que la falta de espacios comunitarios en sectores populares está dejando sin usar una

vía de bienestar relativamente asequible. Gómez-Preciado y Ocampo-Sánchez (2021) llegan a una conclusión similar, para los adultos mayores de sectores periféricos, “labrar la tierra” va mucho más allá de producir alimentos, se convierte en un proceso donde se construye identidad y se tejen redes de apoyo mutuo.

De esta forma, la agricultura urbana se ha ido consolidando como una alternativa de intervención psicosocial. Los estudios revisados coinciden en que las huertas cumplen con una función productiva y también funcionan como espacios terapéuticos activos. Cabillas Romero et al. (2025) las llaman un “paisaje terapéutico” que dinamiza la salud de las personas mayores, y Fernández-Salido et al. (2025) reportan incrementos estadísticamente significativos en autonomía y autoaceptación entre quienes mantienen semanalmente una huerta comunitaria. A nivel internacional, la revisión sistemática de Wang et al. (2023) y el ensayo controlado aleatorizado de Zhang et al. (2024) confirman que la terapia hortícola estructurada mejora la calidad de vida, la cognición y las relaciones sociales, además de reducir de forma significativa la soledad percibida en adultos mayores institucionalizados.

Sin embargo, persiste un vacío, una buena parte del conocimiento sobre cómo estas prácticas inciden puntualmente en variables como la autoestima, el sentido de propósito, la sintomatología depresiva o el tejido social sigue estando disperso. Bravo-Villanueva y Arias Perales (2023) advierten, de hecho, que buena parte de la literatura privilegia los saberes agrícolas y los resultados productivos de las huertas, dejando en segundo plano su lectura psicológica. De ahí nace la pregunta que guía este trabajo:

¿Cuáles son las contribuciones de la participación en proyectos de agricultura urbana al bienestar psicosocial de los adultos mayores, de acuerdo con la evidencia de los últimos cinco años?

1.2. Justificación

La revisión documental se sustenta en los aspectos demográficos y de política pública, institucional y territorial, y finalmente, académico y disciplinar.

En el aspecto demográfico, el índice de envejecimiento en Colombia se mantiene en incremento, especialmente, la tendencia se concentra en localidades periféricas de Bogotá, donde confluye un alto grado de vulnerabilidad socioeconómica en la población mayor. Las practicas nacionales en salud mental insisten en promover el envejecimiento activo y saludable, priorizando programas de prevención de base comunitaria frente al gasto público que representa la atención de trastornos afectivos en la vejez. De esta forma, es requerido disponer con evidencia sistematizada sobre la efectividad de las huertas urbanas en materia psicosocial, como lo que es descrito por Castro-Rodríguez y Rincón-Báez (2021) en el Centro de Protección Social Bosque Popular, se identifica los insumos concretos para sustentar políticas de salud mental comunitaria que no exigen grandes presupuestos.

Desde lo institucional y territorial, se identificaron varias experiencias documentadas muestran que el liderazgo de las huertas urbanas en Bogotá recae, en las propias personas mayores. Gómez-Preciado y Ocampo-Sánchez (2021), en un trabajo de sistematización desarrollado en el marco de UNIMINUTO, encuentran que las comunidades vinculadas a huertos locales, incluidos adultos mayores, construyen procesos y redes de apoyo mutuo a partir del trabajo compartido con la tierra. Un elemento similar es documentado por Bravo-Villanueva y Arias Perales (2023), el labrado cooperativo rescata saberes campesinos tradicionales y consolida redes de soporte vecinal, mitigando la desconexión que muchos adultos mayores sienten frente a la vida urbana. Sin embargo, las mediciones institucionales de los programas distritales de agricultura urbana suelen enfocarse en variables ecológicas y de seguridad alimentaria, dejando de lado el componente psicológico. De esta forma, este trabajo intenta llenar precisamente ese vacío, entendiendo la huerta como un espacio de producción de alimentos y un dispositivo de salud mental comunitaria.

Finalmente, desde las dimensiones académica y disciplinar, este trabajo organiza y filtra un conocimiento que hasta ahora estaba disperso entre repositorios institucionales y

revistas de distinto alcance, dejando a disposición de los futuros psicólogos de la Corporación Universitaria Minuto de Dios un marco de referencia ya consolidado.

Para dimensionar el alcance es necesario delimitarlo a comunidades concretas de la ciudad. En sectores de Ciudad Bolívar, por ejemplo, existen salones comunales bastante subutilizados que podrían convertirse en huertas de ciclo corto (cilantro, lechuga crespa, tomate, cebolla, berenjena), replicando lo hecho por Castro-Rodríguez y Rincón-Báez (2021) y por Paño Yáñez et al. (2025), cuya experiencia co-creativa en Cuenca (Ecuador), con participación de 583 personas, permitió identificar 57 actividades de base comunitaria pensadas para aliviar la soledad en la vejez. Una iniciativa así atendería al menos las siguientes necesidades:

- ☐ El desierto alimentario: pone alimentos frescos y accesibles al alcance de familias de estratos bajos, reduciendo los intermediarios de transporte.
- ☐ La sostenibilidad circular: los residuos orgánicos del barrio vuelven a la huerta convertidos en compost.
- ☐ La agencia del adulto mayor: pasa de ser receptor pasivo de subsidios a productor activo y protector de la seguridad alimentaria de su sector, lo que —según Romero-Gutiérrez y Delgado-Mendoza (2023)— fortalece de manera directa su integración comunitaria.

En conclusión, esta revisión resulta viable y necesaria porque permite ordenar un conocimiento que actualmente está disperso sobre agricultura urbana y bienestar psicosocial, dejando una base útil para diseñar, en futuros trabajos, proyectos de intervención real en salones comunales de contextos populares.

1.3. Antecedentes teóricos

Envejecimiento activo y gerontología social

Tradicionalmente, el estudio de los adultos mayores se ha manejado con un enfoque biomédico que tiende a entender el envejecimiento como una sucesión de pérdidas funcionales, enfermedades, y declive progresivo. Este enfoque resulta insuficiente

cuando se trata de comprender la experiencia de vida de las personas mayores en toda su complejidad. Sin embargo, en las últimas décadas la gerontología social ha propuesto un giro sustancial en esta comprensión: el paradigma del envejecimiento activo. Desde esta perspectiva, envejecer bien no significa simplemente evitar la enfermedad, sino optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad que permitan a las personas mantener una buena calidad de vida a medida que avanzan en edad (Gobierno de México, 2023). Desplazando la mirada asistencialista hacia una visión que lo reconoce como sujeto de derechos, con capacidad de agencia y con un papel productivo dentro de su comunidad.

Este cambio de paradigma resulta relevante en contextos urbanos, donde el envejecimiento suele venir acompañado de procesos de exclusión social, pérdida de redes de apoyo y dificultades para acceder a espacios públicos que inviten a la participación. La promoción del envejecimiento activo en la ciudad implica diseñar entornos que preserven la salud física (manteniendo el cuerpo en movimiento y la mente ocupada), y ofrecer oportunidades reales para la interacción social y el sentido de pertenencia. En este sentido, la horticultura terapéutica ha mostrado ser una vía particularmente útil, en Espinoza Cerda (2020) se documenta cómo un sistema de horticultura adaptado a las capacidades de la tercera edad reduce las barreras del entorno y favorece la salud física, mental y social de los participantes. La tierra, el contacto con las plantas y el ritmo pausado del cultivo ofrecen un antídoto contra la aceleración y el anonimato de la vida urbana.

Bienestar psicosocial

El bienestar psicosocial en la vejez es un concepto que no se limita a la ausencia de depresión o ansiedad. En Fernández-Salido et al. (2025) fue abordado con precisión al aplicar la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff a una muestra de 94 adultos mayores de la Comunidad Valenciana. Su trabajo permite distinguir varias dimensiones que, aunque interrelacionadas, merecen ser consideradas por separado: el

bienestar subjetivo o hedónico, relacionado con la satisfacción con la vida y a la experiencia cotidiana de afectos positivos, el bienestar psicológico o eudamónico, vinculado a la autoaceptación, el crecimiento personal, la calidad de las relaciones y, sobre todo, el propósito vital. La tercera dimensión, el bienestar social, que tiene que ver con la integración en el vecindario, la sensación de contribuir a la comunidad y la confianza en el futuro colectivo.

En las periferias urbanas, el bienestar se ve permanentemente amenazado por el aislamiento. En Romero-Gutiérrez y Delgado-Mendoza (2023) se sostiene que la recuperación del bienestar psicosocial en estos contextos solo es posible mediante dispositivos sociales capaces de reconstruir el tejido vecinal y de desplazar los modelos puramente asistenciales, que tienden a perpetuar la dependencia y la pasividad. La agricultura urbana, en este sentido, ofrece una alternativa concreta y de bajo costo.

Agricultura urbana como dispositivo psicosocial

La agricultura urbana puede definirse, en términos generales, como el cultivo de plantas y la cría de animales dentro o alrededor de las zonas urbanas, aprovechando recursos como el suelo, el agua y los residuos generados por la propia ciudad, (Noriega-Izquierdo, 2024). Esta definición no considera a la huerta como un espacio donde crecen relaciones, identidades y significados compartidos.

Cuando la agricultura urbana se despliega en un salón comunal, o en un terreno baldío recuperado, se convierte en un catalizador de bienestar que opera a través de varios mecanismos complementarios. El primero de ellos está asociado a la activación conductual y motriz. Preparar el sustrato, sembrar, regar, deshierbar, cosechar: todas estas tareas exigen movilizar el cuerpo, coordinar la motricidad fina y gruesa, y poner en marcha funciones ejecutivas como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la planificación de las tareas a corto y mediano plazo. Wang et al. (2023), en una revisión sistemática que reúne 1214 participantes, y Zhang et al. (2024), en un ensayo controlado

aleatorizado de doce semanas con 86 adultos mayores con deterioro cognitivo leve, coinciden en que la terapia hortícola estructurada produce mejoras significativas en la cognición y contribuye a estabilizar el declive asociado al envejecimiento en personas institucionalizadas.

El segundo mecanismo está relacionado con el orden social y corresponde al cambio de rol social. Cuando el adulto mayor comparte o intercambia los productos de su huerta, invierte la lógica de la dependencia que suele acompañar a la vejez en contextos de vulnerabilidad. Deja de ser un receptor pasivo de ayudas y se convierte en un productor, en alguien que contribuye a la seguridad alimentaria de su familia o de su vecindario. Ese cambio, según Romero-Gutiérrez y Delgado-Mendoza (2023), eleva la autoestima y afianza el sentido de propósito. Bravo-Villanueva y Arias Perales (2023), por su lado, agregan un matiz relevante: el labrado cooperativo no solo produce alimentos, sino que rescata saberes campesinos que muchos adultos mayores traen consigo de sus lugares de origen, y los pone al servicio de la comunidad, consolidando redes de apoyo entre pares y fortaleciendo la transmisión intergeneracional.

El último mecanismo, es de orden simbólico y afectivo, el contacto directo con la tierra y con el ciclo vital de las plantas. La observación del crecimiento, la paciencia requerida para esperar una cosecha, el asombro ante la germinación: todo ello tiene un efecto restaurador sobre el estrés percibido y favorece disposiciones como la paciencia y la resiliencia. Cabillas Romero et al. (2025) describen la huerta como un “paisaje terapéutico” que dinamiza la salud vivida de las personas mayores. Paño Yáñez et al. (2025), por su parte, en una experiencia co-creativa desarrollada en Cuenca (Ecuador), identifican un conjunto de actividades comunitarias especialmente eficaces para aliviar la soledad en la vejez. Gómez-Preciado y Ocampo-Sánchez (2021) cierran el círculo al señalar que labrar la tierra en la ciudad trasciende con creces la producción de alimentos y se transforma en un proceso de construcción de identidad y de tejido social.

Investigaciones recientes en el contexto latinoamericano refuerzan estos hallazgos. Díaz-Carmona y Núñez-Cortés (2022) documentan una experiencia de vinculación comunitaria

en la comuna de San Joaquín (Santiago de Chile), donde la participación en huertos urbanos no solo mejoró la alimentación de los adultos mayores, sino que fortaleció su red de apoyos y su percepción de utilidad social. La huerta, en estos casos, opera como un espacio de encuentro que mitiga los efectos del aislamiento crónico, uno de los principales determinantes del deterioro de la salud mental en la vejez.

La Figura 1 resume cómo estos ejes convergen en una misma idea: las huertas urbanas comunitarias pueden funcionar como un verdadero dispositivo de salud mental para los adultos mayores en contextos urbanos vulnerables, articulando los beneficios individuales (activación cognitivo-motriz y bienestar emocional), los beneficios sociales (construcción de redes y participación comunitaria) y los beneficios intergeneracionales intercambio de saberes y cohesión social.

La Figura 1 resume cómo estos tres ejes convergen en una misma idea: las huertas urbanas comunitarias pueden funcionar como un verdadero dispositivo de salud mental para los adultos mayores en contextos urbanos vulnerables

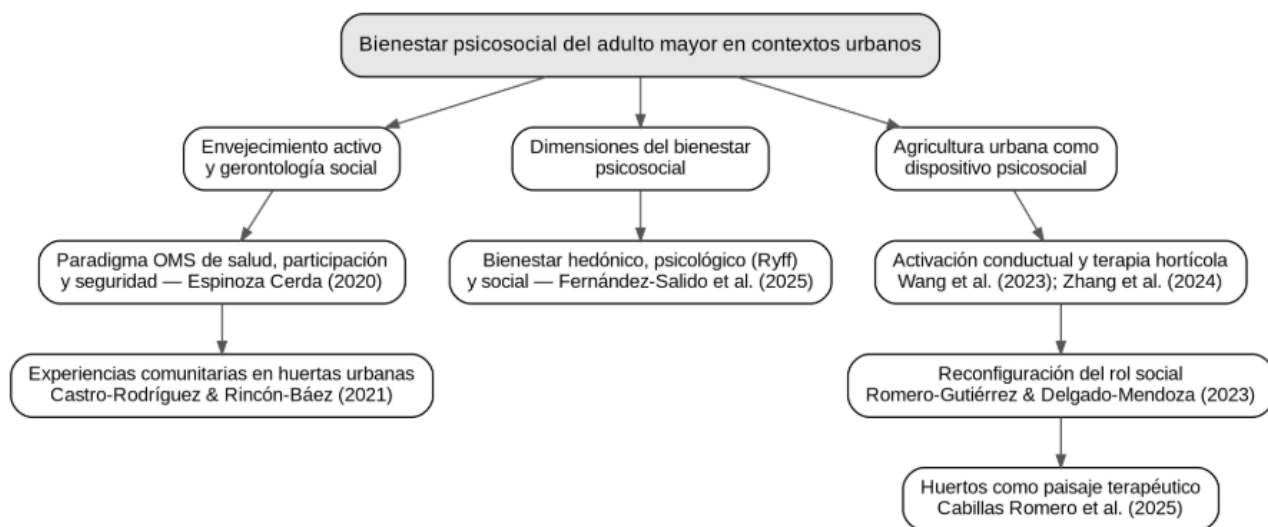


Figura 1. Mapa conceptual de los antecedentes teóricos. Elaboración propia.

2. Objetivos

2.1. Objetivo general

Analizar las contribuciones de la participación en proyectos de agricultura urbana al bienestar psicosocial de los adultos mayores, a partir de la evidencia científica publicada en los últimos cinco años.

2.2 Objetivos específicos

- ☐ Identificar los principales aportes sociales, emocionales y psicológicos que la literatura científica atribuye a la participación de los adultos mayores en proyectos de agricultura urbana.
- ☐ Describir las estrategias de participación comunitaria promovidas en proyectos de agricultura urbana dirigidos a adultos mayores.
- ☐ Analizar los beneficios emocionales asociados a la participación en proyectos de agricultura urbana en la población adulta mayor.

Palabras clave: participación, proyectos de agricultura urbana, bienestar psicosocial, adultos mayores.

3. Diseño Metodológico

Línea de investigación

Esta monografía se ubica en la línea de investigación en Psicología, Salud y Bienestar del programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, y se articula con el subcomponente de Contexto, Acción y Salud Mental, así como con el desarrollo de intervenciones psicosociales en comunidades vulnerables.

Tipo de investigación

Se trata de una investigación cualitativo-descriptiva, con un diseño de revisión documental y narrativa. No hay recolección empírica directa de datos de campo. Este trabajo consiste en sistematizar de forma crítica y ordenar analíticamente la producción científica, previa sobre agricultura urbana y bienestar psicosocial en la vejez.

Metodología

La estrategia metodológica se organizó en las siguientes fases, apoyadas todas en la matriz de análisis documental:

- Búsqueda y mapeo primario: ubicación de 16 artículos iniciales en bases de datos indexadas y repositorios académicos (PubMed, SciELO, Dialnet, Latindex, ResearchGate y repositorios institucionales universitarios).
- Aplicación de criterios de elegibilidad: la literatura pasó por cinco filtros — temporalidad (ventana 2021-2026, con una excepción justificada), población (muestras de mayores de 60 años), entorno (agricultura urbana, huertos comunitarios o ecoterapia), variables de impacto (bienestar psicosocial y salud mental) y peso académico (origen calificado del documento).
- Selección definitiva: 6 artículos quedaron fuera por falta de pertinencia etaria, por antigüedad excesiva de publicación o por tratarse de poblaciones clínicas generales sin enfoque gerontológico; los 10 restantes superaron todos los criterios institucionales de evaluación.

El proceso de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión se resume en la Figura 2.

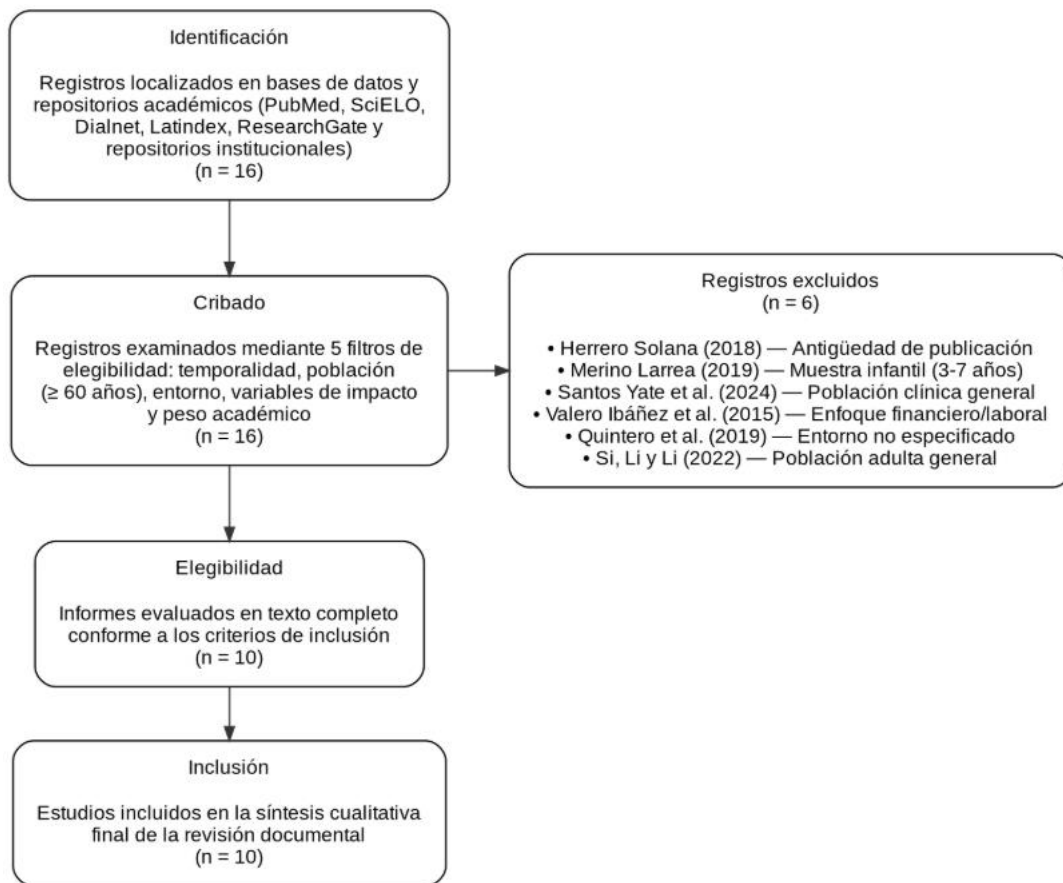


Figura 2. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección documental. Elaboración propia.

Las fuentes se rastrearon hasta el 10 de marzo de 2026, combinando descriptores controlados (DeCS/MeSH) como ‘horticultural therapy’, ‘urban agriculture’, ‘community gardens’, ‘older adults’ y ‘psychosocial well-being’, junto con sus equivalentes en español. Las fuentes se consolidaron en la Tabla 1.

No.	Autor(es)	Título del Artículo	Año	Revista / Publicación	Enfoque Investigativo	Población / Muestra
-----	-----------	---------------------	-----	--------------------------	--------------------------	------------------------

1	Espinoza Cerda, M. F.	Sistema para la práctica de la horticultura con enfoque terapéutico para personas mayores	2020	Universidad de Chile (Tesis de Pregrado)	Mixto (Cualitativo descriptivo y diseño participativo)	Personas de la tercera edad autónomas y autovalentes
2	Castro-Rodríguez, A. M., & Rincón-Báez, L. V.	La agricultura urbana como herramienta para el bienestar de las personas mayores del Centro de Protección Social Bosque Popular de Bogotá	2021	Universidad Santo Tomás (Trabajo de Grado)	Cualitativo (Investigación-Acción Participativa - IAP)	Adultos mayores residentes del Centro de Protección Social Bosque Popular
3	Gómez-Preciado, S. P., & Ocampo-Sánchez, M. A.	Construyendo vida labrando la tierra: una mirada reflexiva desde la agricultura urbana	2021	Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO	Cualitativo (Fenomenológico y crítico-reflexivo)	Comunidad local y adultos mayores de sectores periféricos
4	Bravo-Villanueva, D. A., & Arias Perales, I.	Proyecto Huerta Urbana-Adulto Mayor: Sistematización de experiencias sobre saberes y prácticas campesinas	2023	Extensión en Red	Cualitativo (Sistematización de experiencias crítica)	Colectivos de agricultura familiar urbana y saberes campesinos
5	Romero-Gutiérrez, E. F., & Delgado-Mendoza, A. C.	Atención y bienestar psicosocial de las personas adultas mayores, desde una perspectiva de integración comunitaria	2023	Revista Crítica con Ciencia	Cualitativo (Análisis crítico, revisión documental y caso comunitario)	Líderes comunitarios y colectivos de adultos mayores
6	Wang, M., Wu, J., & Yan, H.	The effect of horticultural therapy on older adults in pension institutions: a systematic review	2023	Geriatric Nursing	Cuantitativo (Revisión sistemática basada en PRISMA)	21 estudios que evalúan a 1214 adultos mayores en asilos
7	Zhang, L., Huang, T., & Chen, X.	Horticultural Therapy as a Non-Pharmacological Approach for Mitigating Cognitive Decline and Loneliness in Long-Term Care Older Residents: A Randomized Controlled Trial	2024	Journal of Advanced Nursing	Cuantitativo (Ensayo Clínico Controlado Aleatorizado - ECA)	86 adultos mayores institucionalizados con deterioro cognitivo leve

8	Cabillas Romero, M., Díaz Aguilar, A. L., & Jordi Sánchez, M.	Huertos urbanos comunitarios y promoción de la salud en personas mayores: Un estudio de caso	2025	Revista Nuevas Tendencias en Antropología	Cualitativo (Estudio de caso mediante entrevistas de profundidad)	40 personas mayores (30 hombres y 10 mujeres) en 3 huertos urbanos
9	Fernández-Salido, N., Gallego-Valadés, A., Serra-Castells, C., & Garcés-Ferrer, J.	Cultivando el bienestar: Análisis exploratorio de los beneficios integrales de los huertos urbanos en la promoción del envejecimiento activo	2025	Revista Española de Geriatria y Gerontología	Mixto (Diseño explicativo secuencial con apoyo psicométrico)	94 adultos mayores de 65 años (jubilados) en huertos municipales
10	Paño Yáñez, P., García Vélez, G., Vásquez Pesántez, K., & Acurio Páez, D.	Hacia la prescripción social basada en la naturaleza para aliviar la soledad: una experiencia co-creativa desde Ecuador	2025	Ciência & Saúde Coletiva	Cualitativo (Enfoque participativo y co-creativo multi-actor)	583 participantes en procesos comunitarios con personas mayores

Tabla 1. Consolidado de fuentes elegidas e incluidas.

4. Técnicas de recolección de información

La técnica central empleada corresponde al análisis documental, con extracción de datos textuales mediante fichas de registro sistemático. El primer paso corresponde a la recolección de información y consolidación en la matriz de análisis, la cual también tuvo como la función de repositorio formal de los hallazgos de cada autor, donde se registró de manera estandarizada el objetivo, el enfoque investigativo, la población, las técnicas e instrumentos usados y los hallazgos significativos de cada estudio.

Técnicas de análisis de información

En análisis aplicado es de contenido categorial. Donde los datos de metodologías, muestras, técnicas e instrumentos, y los hallazgos significativos de las 10 investigaciones seleccionadas, se desglosaron, codificaron y organizaron en categorías llamadas dimensiones. Las cuales están ligadas a los objetivos específicos de esta monografía: (a) aportes sociales, emocionales y psicológicos; (b) estrategias de participación comunitaria; y (c) beneficios emocionales asociados a la participación en agricultura urbana.

Consideraciones éticas

Al ser una revisión documental que no involucra recolección directa de datos con personas, esta monografía se rige por los principios de integridad académica y honestidad intelectual del código deontológico y bioético del psicólogo. Fue reconocido la autoría de cada fuente consultada mediante citación en formato APA (7.^a edición), para evitar cualquier forma de plagio, transcripción literal no citada o uso indebido del material bibliográfico revisado. Adicionalmente, en línea con los estándares de integridad académica y las políticas institucionales de UNIMINUTO sobre el uso de tecnologías, se declara de manera transparente que este estudio fue asistido con el apoyo de

herramientas de Inteligencia Artificial Generativa (IA) como un soporte instrumental, siendo exclusivo para el procesamiento, síntesis textual, depuración de formatos bibliográficos y generación de citas. En ningún caso la herramienta reemplazó el juicio crítico, el análisis reflexivo ni la capacidad interpretativa de la autora, garantizando la identificación, depuración y verificación directa en las fuentes primarias, bajo la estricta responsabilidad ética de la investigadora.

5. Resultados y análisis

Mediante el análisis de contenido categorial aplicado a los 10 estudios, se ha identificado y clasificado los hallazgos para dar respuesta a cada uno de los objetivos específicos.

5.1. Objetivo: aportes sociales, emocionales y psicológicos

Los aportes evidenciados en la dimensión social corresponden a la identidad social y mitigación del abandono, en la dimensión emocional a la autoeficacia y Sentido de Utilidad, y en la dimensión psicológica a la activación cognitivo-motriz.

A continuación, se describe cada uno de los aportes por dimensión:

Aportes sociales: identidad social y mitigación del abandono

El aporte más recurrente identificado corresponde al fortalecimiento de redes de apoyo mutuo entre pares. En Bravo-Villanueva y Arias Perales (2023) se encuentra que la huerta urbana-comunitaria puede consolidar redes de soporte vecinal, y reconfigurar positivamente el uso del tiempo libre de los adultos mayores. En la misma tendencia, Romero-Gutiérrez & Delgado-Mendoza (2023) y Paño Yáñez et al., (2025), concluyen que la atención al adulto mayor es más efectiva cuando transita del asistencialismo hacia la integración en comunidad de forma activa. Principalemente, debido a que estos espacios de encuentro vecinal disminuyen los sentimientos de soledad, aislamiento crónico y abandono social.

Adicionalmente, en Gómez-Preciado & Ocampo-Sánchez (2021) fue descrito la huerta como un espacio de catarsis emocional que disminuye la incertidumbre y el estrés crónico de las zonas periferias, transformando los huertos en verdaderos dispositivos de salud mental vecinal.

A nivel institucional, Castro-Rodríguez y Rincón-Báez (2021) documentan que la agricultura urbana fortalece los lazos de compañerismo entre residentes de un centro de protección social, mientras que Gómez-Preciado y Ocampo-Sánchez (2021) señalan que preparar y cuidar la tierra en la ciudad permite “sembrar identidades” y “cosechar redes de apoyo mutuo” entre las familias y adultos mayores de las zonas periféricas. Finalmente, Fernández-Salido et al. (2025) aportan evidencia cuantitativa complementaria, donde los huertos municipales proveen una red de soporte vecinal que puede disminuir los sentimientos iniciales de aislamiento posjubilación en adultos mayores españoles.

Aportes emocionales: autoeficacia y sentido de utilidad

En la dimensión emocional, los estudios coinciden en una disminución de estados afectivos negativos y bucles ansiosos asociados al envejecimiento urbano. Como fue identificado en Castro-Rodríguez & Rincón-Báez (2021), donde fue observada la población de adultos mayores institucionalizados en el Centro de Protección Social Bosque Popular, y fue encontrado un aumento en la autoeficacia percibida, acompañado con una disminución notable en la rumiación de pensamientos negativos y lazos de compañerismo más fuertes. Adicionalmente, Fernández-Salido et al. (2025) fue identificado el hallazgo emocional más robusto estadísticamente: un aumento significativo en las puntuaciones de autoaceptación, validado también por los testimonios cualitativos de los participantes.

Finalmente, también fue identificado el incremento del sentimiento de utilidad cotidiana y autoeficacia percibida, al involucrar de forma guiada al adulto mayor en la siembra colectiva, devolviéndole un rol activo en la transformación de su entorno (Castro-Rodríguez & Rincón-Báez, 2021).

Aportes psicológicos: activación cognitivo-motriz

Los aportes psicológicos identificados corresponden a la recuperación de la autoeficacia, la autonomía y el sentido de utilidad. Espinoza Cerda (2020) muestra que un sistema de horticultura terapéutica adaptado a las capacidades de la tercera edad estimula la memoria sensorial mediante el contacto con texturas, aromas y colores del entorno vegetal, desencadenando la activación de canales aferentes que contrarrestan el declive sensor-perceptivo. En Castro-Rodríguez y Rincón-Báez (2021) reportan igualmente un aumento en el sentimiento de utilidad y la autoeficacia percibida de los participantes.

En Gómez-Preciado y Ocampo-Sánchez (2021) añaden que la experiencia hortícola fortalece significativamente la autoeficacia y la dignidad percibida, mientras que Cabillas Romero et al. (2025) concluyen que los huertos urbanos ecológicos favorecen la autonomía, la agencialidad y el aprendizaje continuo en las personas mayores. En conjunto, estos hallazgos evidencian que la participación en agricultura urbana no solo modifica el estado emocional inmediato del adulto mayor, sino que incide sobre procesos psicológicos más estables, como la percepción de autoeficacia y la identidad.

Por lo tanto, el objetivo de identificar los aportes sociales, emocionales y psicológicos encuentra respaldo consistente en los 10 estudios incluidos: los aportes sociales giran en torno a la construcción de redes de apoyo mutuo, los aportes emocionales a la reducción del malestar afectivo (estrés, rumiación, aislamiento) y los aportes psicológicos al fortalecimiento de la autoeficacia, la autonomía y el sentido de utilidad. Estos hallazgos identificados se pueden clasificar en dos grandes categorías, relacionadas entre sí, la primera corresponde a la dimensión individual, centrada en la activación funcional, motriz y cognitiva de la persona mayor. La segunda, la dimensión social y vecinal, centrada en la protección frente al abandono y en la catarsis emocional que ofrece el trabajo comunitario con la tierra. La Figura 3 recoge esta relación entre categorías y autores.

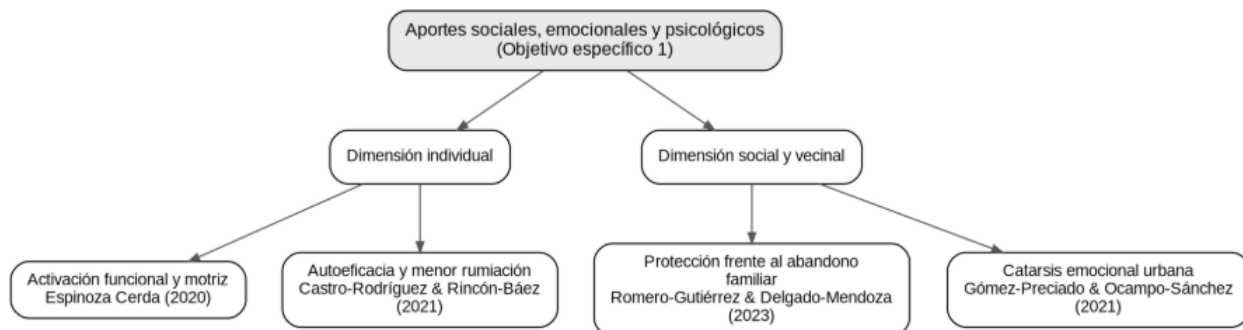


Figura 3. Mapa de categorías emergentes para el objetivo específico 1: aportes sociales, emocionales y psicológicos. Elaboración propia a partir del análisis de contenido categorial.

5.2. Objetivo: estrategias de participación comunitaria promovidas

Desde el aspecto metodológico, la revisión permitió identificar las siguientes modalidades de intervención: la investigación y acción participativa e Inclusión; la terapia hortícola estructurada institucional, y la co-creación comunitaria y prescripción social.

La primera corresponde a la investigación, acción participativa e inclusión, implementada mediante los siguientes componentes operativos:

- Talleres institucionales de agricultura urbana, desarrollados bajo el enfoque de investigación-acción participativa, como lo evidenciado en el caso de Castro-Rodríguez y Rincón-Báez (2021). Donde se puede evidenciar la Implementación de talleres institucionales interactivos basados en el co-diseño y la siembra colectiva, lo cual fue identificado que incrementa los lazos de compañerismo interinstitucional (Castro-Rodríguez & Rincón-Báez, 2021).
- Dinámicas de sistematización reflexiva y cartografía social, de acuerdo con los reportes de Gómez-Preciado y Ocampo-Sánchez (2021), donde los adultos mayores delimitan su espacio y reconfiguran su entorno geográfico inmediato.
- Rescate reflexivo y reconocimiento del valor de los saberes campesinos y agrícolas previos del adulto mayor, transformándolo de un agente pasivo a un docente y protector de la soberanía alimentaria de su comunidad o área de influencia (Bravo-Villanueva & Arias Perales, 2023; Gómez-Preciado & Ocampo-Sánchez, 2021).

La segunda modalidad, corresponde a terapia hortícola estructurada institucional, implementada mediante los programas estructurados de terapia hortícola grupal, dirigidos a residentes institucionalizados y con una duración típica cercana a las doce semanas. Zhang et al. (2024), con un ensayo controlado aleatorizado en 86 adultos mayores con deterioro cognitivo leve, y Wang et al. (2023), en una revisión sistemática que reúne 1214 participantes, coinciden en que este tipo de programas mejora la cognición, la calidad de vida y las relaciones sociales de las personas mayores institucionalizadas.

La tercera modalidad consolida las estrategias de co-creación comunitaria más recientes, entre ellas las prescripciones sociales basadas en la naturaleza que documentan Paño Yáñez et al. (2025), en un proceso participativo desarrollado en Cuenca (Ecuador) con 583 personas, identificaron 57 actividades organizadas alrededor de 7 categorías pensadas para aliviar la soledad de los adultos mayores. En Cabillas Romero et al. (2025) también fue identificado un elemento similar, en tres huertos urbanos ecológicos de Sevilla, con 40 participantes de edad media cercana a los 60 años, donde el huerto funciona como espacio que favorece la socialización, el ejercicio físico y la alimentación saludable.

Finalmente, en relación con el objetivo específico 2 (describir las estrategias de participación comunitaria), las tres modalidades identificadas no son excluyentes entre sí: la investigación-acción participativa puede ser el punto de entrada en centros de protección social, mientras que los programas de terapia hortícola estructurada aparecen con más frecuencia en entornos residenciales de cuidado prolongado, y las estrategias de co-creación comunitaria se documentan sobre todo en intervenciones a escala de ciudad o barrio. La Figura 4 visualiza esta relación entre las tres modalidades y los estudios que las respaldan.

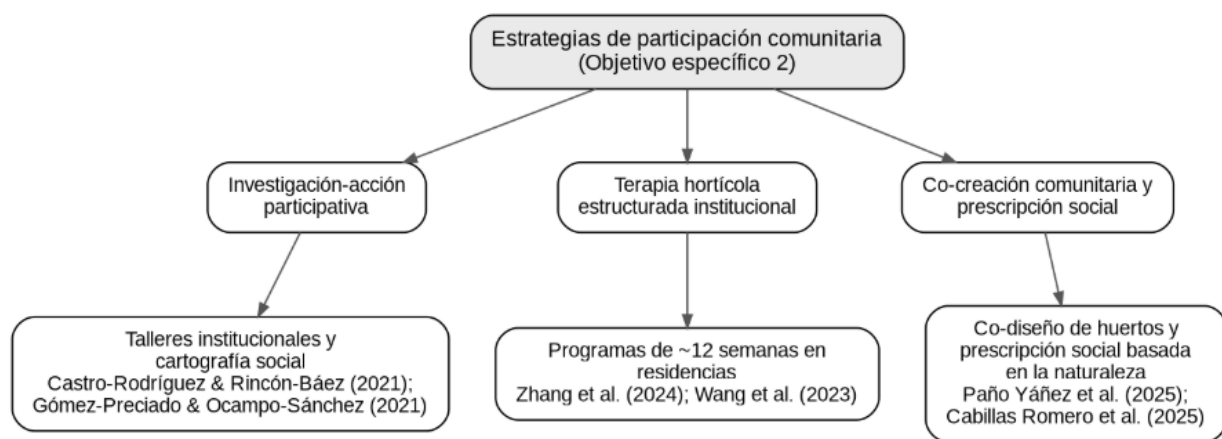


Figura 4. Mapa de categorías emergentes para el objetivo específico 2: estrategias de participación comunitaria. Elaboración propia a partir del análisis de contenido categorial.

5.3. Beneficios emocionales específicos

En la dimensión afectiva y emocional, la participación en estas actividades se asocia con un aumento comprobado estadísticamente de la autoaceptación y la autonomía. Fernández-Salido et al. (2025), en una muestra de 94 adultos mayores de la Comunidad Valenciana, reportan un aumento significativo ($p < 0.05$) en ambas dimensiones, respaldado además por testimonios cualitativos que describen la horticultura como algo que dinamiza la autoestima individual.

El huerto comunitario también funciona como espacio de catarsis colectiva, interrumpiendo la rumiación de pensamientos negativos y favoreciendo el bienestar subjetivo. Bravo-Villanueva y Arias Perales (2023) documentan que el labrado cooperativo reconfigura de forma positiva el uso del tiempo libre y mitiga los sentimientos de aislamiento posjubilación, y Zhang et al. (2024) confirman, con la Escala de Soledad de UCLA, una disminución medible de la soledad percibida tras la participación sostenida en terapia hortícola estructurada.

Frente al objetivo específico 3 (analizar los beneficios emocionales asociados a la participación), las tres categorías que emergen del análisis (autoaceptación y autonomía, catarsis colectiva, y disminución de la soledad percibida) comparten un mismo mecanismo de fondo: todas dependen de la regularidad de la participación más que de una sola sesión aislada. Los estudios que miden el efecto con instrumentos estandarizados (Rosenberg, Ryff, UCLA) coinciden en aplicar la medición después de un periodo sostenido de varias semanas, lo que sugiere que el beneficio emocional se consolida con la continuidad y no con la exposición puntual. La Figura 5 sintetiza estas tres categorías.

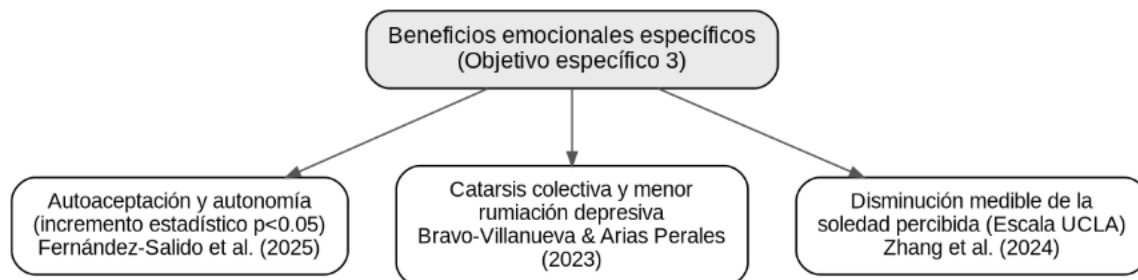


Figura 5. Mapa de categorías emergentes para el objetivo específico 3: beneficios emocionales específicos. Elaboración propia a partir del análisis de contenido categorial.

6. Conclusiones

El recorrido por la literatura realizado ha permitido identificar varios aspectos para el aprendizaje de la comunidad, entre los cuales se destaca el entendimiento de la participación en huertos comunitarios a una intervención psicosocial con efectos medibles y sostenidos en la salud mental de la población mayor. Los estudios revisados convergen en un punto: el contacto estructurado con la tierra, combinado con la interacción social y el cambio de rol que supone pasar de receptor de ayudas a productor, genera mejoras significativas en dimensiones como la autoestima, la autoeficacia, el sentido de propósito y la reducción de la soledad percibida. Sin embargo, el éxito de las intervenciones depende de otros elementos y no solo de la actividad agrícola, elementos tales como el co-diseño comunitario de espacios verdes, los programas protocolizados de terapia hortícola en entornos de cuidado institucional y las prescripciones sociales basadas en la naturaleza. Por último, la revisión ha permitido constatar que la agricultura urbana funciona como un "paisaje terapéutico" que opera en múltiples niveles: a nivel individual, activando procesos cognitivos y motrices; a nivel social, reconstruyendo tejido vecinal y redes de apoyo; y a nivel emocional, proporcionando un espacio de catarsis colectiva que interrumpe patrones de rumiación y aislamiento. Esta multidimensionalidad convierte a las huertas urbanas en dispositivos de salud mental comunitaria de bajo costo y alta efectividad, especialmente pertinentes para contextos urbanos periféricos.

Aportes desde la perspectiva de la psicología

Mediante la presente monografía se ha logrado sistematizar un conocimiento que hasta el momento de desarrollo de la investigación se encontraba disperso entre repositorios institucionales, y revistas de distinto alcance. La organización de la evidencia se realizó en categorías analíticas de aportes sociales, emocionales y psicológicos; estrategias de participación comunitaria; beneficios emocionales específicos. Esta organización proporciona un marco de referencia útil para futuras investigaciones e intervenciones. De la mano con lo descrito, este trabajo ha contribuido en la ampliación del conjunto de

herramientas terapéuticas no farmacológicas disponibles para el abordaje del envejecimiento. De acuerdo con la evidencia, se ha demostrado que las intervenciones basadas en la naturaleza, como la terapia hortícola estructurada, constituyen alternativas en contextos institucionales y comunitarios donde el acceso a servicios psicológicos especializados es limitado. No se trata de sustituirlas, sino de reconocer que existen múltiples puertas de entrada al bienestar, y que la horticultura terapéutica puede ser una de ellas, particularmente adecuada para personas que quizás no se sienten cómodas en un consultorio.

De esta forma, los huertos urbanos, los salones comunales reconvertidos en espacios de cultivo y las huertas institucionales constituyen escenarios igualmente potentes para la promoción de la salud mental, con una ventaja adicional: desdibujan la barrera entre "paciente" y "terapeuta", al poner el énfasis en la actividad compartida y en el aprendizaje mutuo, más que en la relación asimétrica propia de la consulta clínica.

Lo anterior, genera la invitación de reforzar el enfoque de continuidad del desarrollo humano, el cual no se detiene en la adultez, sino que continúa a lo largo de toda la vida y que las experiencias en etapas tempranas condicionan, pero no determinan, el bienestar en la vejez. La agricultura urbana, al permitir a los adultos mayores reconectar con saberes y prácticas de su juventud, activa recursos de afrontamiento y construcción identitaria que permanecían latentes. Demostrando que la plasticidad psicológica y la capacidad de agencia se mantienen incluso en edades avanzadas, cuestionando los modelos deficitarios de la vejez, que tienden a ver solo pérdidas donde también hay continuidades y reconfiguraciones.

Aportes a nivel social

Este trabajo de monografía ofrece aportes que se pueden proyectar hacia la formulación de políticas públicas, el fortalecimiento comunitario y la transformación de imaginarios sociales en torno al envejecimiento.

La evidencia sistematizada puede ser la base para sustentar políticas de salud mental comunitaria de bajo costo en contextos urbanos vulnerables. La agricultura urbana no exige grandes inversiones en infraestructura ni equipos especializados. Contrario, aprovecha recursos disponibles en el territorio (suelo, agua, residuos orgánicos, espacios comunitarios subutilizados), moviliza el conocimiento y la experiencia de los propios adultos mayores. En un contexto de recursos públicos limitados para la atención en salud mental, este estudio resulta importante para priorizar intervenciones con una inversión moderada, puedan generar impactos significativos en el bienestar psicosocial de la población mayor, lo que puede permitir una reducción a la demanda de servicios especializados y reducir la presión sobre el sistema de salud.

Adicionalmente, la presente revisión permite identificar el potencial de los huertos urbanos como espacios de integración social y reconstrucción del tejido vecinal. En sectores periféricos de Bogotá como Ciudad Bolívar, Fontibón o San Cristóbal, donde la fragmentación social y la inseguridad suelen erosionar los lazos comunitarios, las huertas colectivas se configuran como espacios de encuentro que trascienden la producción de alimentos. Los adultos mayores encuentran en estos espacios no solo una actividad significativa, sino también una red de apoyo mutuo que mitiga los efectos del aislamiento crónico y la soledad, dos de los principales determinantes del deterioro de la salud mental en la vejez.

Sumado a lo anterior, este trabajo contribuye a transformar los imaginarios sociales sobre la vejez. Tradicionalmente, el adulto mayor ha sido representado como un sujeto pasivo, dependiente, receptor de cuidados y asistencia. La evidencia revisada muestra, por el contrario, que los adultos mayores que participan en proyectos de agricultura urbana asumen roles activos como productores de alimentos, custodios de saberes tradicionales, dinamizadores comunitarios y transmisores intergeneracionales de conocimientos. Este cambio de representación social es fundamental para combatir el edadismo y promover una cultura del envejecimiento basada en el reconocimiento de derechos, capacidades y contribuciones.

Finalmente, a nivel práctico, este trabajo ofrece insumos concretos para el diseño de proyectos de intervención en salones comunales y espacios públicos de sectores populares. La identificación de las modalidades de participación que han demostrado mejores resultados como la investigación-acción participativa, terapia hortícola estructurada y co-creación comunitaria, pueden proporcionar una guía metodológica para profesionales y organizaciones que deseen implementar este tipo de iniciativas. Los hallazgos sobre los mecanismos específicos a través de los cuales la agricultura urbana genera bienestar permiten diseñar intervenciones con objetivos claros y evaluables, superando el enfoque asistencialista que ha caracterizado muchas de las políticas dirigidas a la población mayor.

Consideraciones finales y prospectiva

Este ejercicio de revisión documental tiene limitaciones que conviene reconocer. El corpus es reducido (10 estudios), los diseños metodológicos son heterogéneos y predominan las fuentes hispanoamericanas, con lo cual los hallazgos deben leerse como una síntesis orientadora y no como una generalización definitiva. La evidencia disponible, aunque consistente en sus líneas gruesas, requiere ser contrastada y ampliada mediante estudios primarios con diseños más robustos y muestras más amplias.

Para futuros trabajos, sería valioso avanzar hacia revisiones sistemáticas con metaanálisis que permitan cuantificar el tamaño del efecto de las intervenciones de agricultura urbana sobre variables específicas de bienestar psicológico. También sería pertinente desarrollar estudios primarios que evalúen directamente la implementación de huertas comunitarias en salones comunales de contextos populares, como los descritos en la justificación de esta monografía, con diseños cuasi-experimentales que permitan comparar grupos de adultos mayores participantes y no participantes en estas iniciativas.

Adicionalmente, se recomienda explorar la articulación de los proyectos de agricultura urbana con otros servicios de salud y bienestar social, de manera que las huertas no

operen de forma aislada sino como parte de una red más amplia de dispositivos comunitarios para el envejecimiento activo y saludable. La prescripción social basada en la naturaleza, en el contexto ecuatoriano, constituye una vía prometedora que merece ser explorada y adaptada a las realidades de las ciudades colombianas. En conclusión, esta monografía deja establecido que las huertas urbanas comunitarias, más allá de su función productiva, constituyen verdaderos dispositivos de salud mental que devuelven a los adultos mayores un lugar activo en la vida del barrio, fortalecen sus redes de apoyo, mejoran su autoestima y sentido de propósito, y contribuyen a la construcción de comunidades más cohesionadas, y sostenibles.

Finalmente, desde la perspectiva metodológica, la monografía ofrece un modelo de revisión documental con un procedimiento claro de filtros de elegibilidad y análisis categorial que puede ser replicado en otros temas de interés para la psicología. La matriz de análisis documental utilizada constituye un instrumento sistematizado que permite organizar la evidencia de manera rigurosa y trazable, garantizando la transparencia del proceso de selección y análisis de las fuentes.

Referencias

- Bravo-Villanueva, D. A., & Arias Perales, I. (2023). Proyecto Huerta Urbana-Adulto Mayor: Sistematización de experiencias sobre saberes y prácticas campesinas. Extensión en Red, 13, e032.
- Cabillas Romero, M., Diaz Aguilar, A. L., & Jordi Sánchez, M. (2025). Huertos urbanos comunitarios y promoción de la salud en personas mayores: Un estudio de caso. Revista Nuevas Tendencias en Antropología, (16), 45-63.
- Castro-Rodríguez, A. M., & Rincón-Báez, L. V. (2021). La agricultura urbana como herramienta para el bienestar de las personas mayores del Centro de Protección Social Bosque Popular de Bogotá (Trabajo de grado de pregrado). Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- Díaz-Carmona, E., & Núñez-Cortés, J. A. (2022). Agricultura urbana y adultos mayores: Experiencia de vinculación con la comunidad en la comuna de San Joaquín, Santiago de Chile. En Memoria del IX Congreso Latinoamericano de Agroecología (pp. 416-417). CLACSO. <https://nutricion.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2023/10/MemorialXCongresoLatinoamericanoDeAgroecologia.pdf>
- Espinoza Cerda, M. F. (2020). Sistema para la práctica de la horticultura con enfoque terapéutico para personas mayores (Trabajo de grado de pregrado). Universidad de Chile, Santiago.
- Fernández-Salido, N., Gallego-Valadés, A., Serra-Castells, C., & Garcés-Ferrer, J. (2025). Cultivando el bienestar: Análisis exploratorio de los beneficios integrales de los huertos urbanos en la promoción del envejecimiento activo. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 60(1), 14-29.
- Gobierno de México. (2023). Documento que justifica la inclusión de la perspectiva de curso de vida en la currícula de educación básica. Secretaría de Educación Pública. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/714548/Documento_que_justifica_la_inclusi_n_de_la_perspectiva_de_curso_de_vida_en_la_curr_cula_de_educaci_n_b_sica.pdf

- Gómez-Preciado, S. P., & Ocampo-Sánchez, M. A. (2021). Construyendo vida labrando la tierra: una mirada reflexiva desde la agricultura urbana (Trabajo de grado de pregrado). Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Bogotá.
- Noriega-Izquierdo, N. (2024). Huertos urbanos: Alternativas locales de resistencia al modelo hegemónico de desarrollo desde la economía feminista. El Semestre de las Especializaciones, *6*(1), 347-378.
https://www.depfe.unam.mx/especializaciones/revista/6-1-2024/07_GE_Noriega-Izquierdo_2024.pdf
- Paño Yáñez, P., García Vélez, G., Vásquez Pesántez, K., & Acurio Páez, D. (2025). Hacia la prescripción social basada en la naturaleza para aliviar la soledad: una experiencia co-creativa desde Ecuador. *Ciência & Saúde Coletiva*, 30(6), e05692024.
- Romero-Gutiérrez, E. F., & Delgado-Mendoza, A. C. (2023). Atención y bienestar psicosocial de las personas adultas mayores, desde una perspectiva de integración comunitaria. *Revista Crítica con Ciencia*, 7(1), 45-61.
- Wang, M., Wu, J., & Yan, H. (2023). The effect of horticultural therapy on older adults in pension institutions: a systematic review. *Geriatric Nursing*, 51, 25-32.
- Zhang, L., Huang, T., & Chen, X. (2024). Horticultural Therapy as a Non-Pharmacological Approach for Mitigating Cognitive Decline and Loneliness in Long-Term Care Older Residents: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Advanced Nursing*, 80(10), 4112-4125.