

Huertas caseras: cultivando esperanza en el hogar

Karen Sofía Vargas Trujillo

Leydy Marcela Valencia Rincón

Director

Juan Sebastián Avila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

Resumen

El proyecto liderado por la Policía Nacional de Colombia, a través de la Dirección de Carabineros y Seguridad Rural, busca reconstruir el tejido social y proteger el medio ambiente en comunidades afectadas por la violencia y el narcotráfico. Mediante estrategias como la guía 2PD-GU-0001, se fortalecen la seguridad y la convivencia ciudadana. Un ejemplo destacado es el proyecto de huertas caseras en Neiva, Huila, donde carabineros con formación agropecuaria capacitan a familias vulnerables en prácticas sostenibles. Evaluado con el índice TRL en nivel 7, este proyecto demuestra su efectividad en la mejora de la seguridad alimentaria, la cohesión social y el desarrollo económico comunitario.

Palabras claves: Innovación social, huertas caseras, empoderamiento femenino, seguridad alimentaria, sostenibilidad.

Abstract

The project led by the Colombian National Police, through the Directorate of Carabineros and Rural Security, seeks to rebuild the social fabric and protect the environment in communities affected by violence and drug trafficking. Through strategies such as guide 2PD-GU-0001, security and citizen coexistence are strengthened. A notable example is the home garden project in Neiva, Huila, where police officers with agricultural training train vulnerable families in sustainable practices. Evaluated with the TRL index at level 7, this project demonstrates its effectiveness in improving food security, social cohesion and community economic development.

Keywords: Social innovation, home gardens, female empowerment, food security, sustainability.

Tabla de contenido

Introducción	5
Metodología	7
Resultados	9
Conclusiones	13
Recomendaciones	15
Referencias bibliográficas	17

Introducción

Este artículo se enmarca en una investigación metodológica y experiencial, destacándose como una innovación social debido a su significativo impacto positivo en la población beneficiaria del proyecto de huertas caseras. Los proyectos productivos liderados por personal uniformado del Grupo de Carabineros, quienes están capacitados como técnicos agropecuarios, juegan un papel fundamental en esta innovación. Entre los principales actores de este proyecto se encuentran el Subintendente Fernando Flórez, líder regional del proyecto; el Subintendente Robert Leandro Herrera, asistente del líder a nivel nacional; la señora Martha Cuenca, líder de las madres cabeza de hogar en la comuna 9; y 15 madres cabeza de hogar vulnerables que desarrollan iniciativas sostenibles, promoviendo la innovación, el cuidado del medio ambiente y la cohesión social.

El objetivo de este artículo es sistematizar esta experiencia y analizar su impacto mediante el índice TRL, considerando tanto los logros como las áreas de mejora para fortalecer su sostenibilidad y replicabilidad. Así mismo comenzará definiendo qué es la innovación social y luego se centrará en el proyecto de huertas caseras implementado en el barrio Luis Carlos Galán, comuna 9, de Neiva, Huila. Esta iniciativa no solo aborda la seguridad alimentaria, sino que también fomenta el aprendizaje en actividades agropecuarias, fortalece el tejido comunitario y genera oportunidades económicas, mejorando la convivencia entre los habitantes.

Las madres cabeza de hogar, un grupo especialmente vulnerable en la comuna 9, enfrentan grandes desafíos debido a la pobreza y la falta de oportunidades laborales. Al participar en el proyecto, estas mujeres no solo obtienen una fuente de alimentos frescos, sino que también encuentran un espacio para el empoderamiento, participando directamente en la solución de problemas estructurales como la inseguridad alimentaria.

Este ecosistema de innovación social se ve respaldado por políticas públicas como la Ley 1785 de 2016, que promueve la creación de huertas comunitarias y familiares para mejorar la seguridad alimentaria y la sostenibilidad urbana. Además, el proyecto se vincula con programas de lucha contra la pobreza extrema, como el Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026, que busca reducir las brechas sociales y fortalecer a las comunidades vulnerables.

El apoyo del Estado, tanto en términos de políticas públicas como en recursos y asistencia técnica, es esencial para la sostenibilidad de estas iniciativas. Sin dicho respaldo, la innovación social en sectores marginados carecería de la estructura necesaria para generar un impacto real y duradero, Díaz (2018) define las huertas caseras familiares como “una apuesta colectiva de cuidado del entorno, que se convierte en una estrategia saludable de consumo, propiciando la participación de todas las comunidades” (p. 264).

Así, el proyecto de huertas caseras liderado por la Policía Metropolitana de Neiva demuestra cómo la innovación social puede surgir de la colaboración entre diversos actores, incluyendo instituciones estatales y comunidades vulnerables. Este proyecto refleja una respuesta integral a problemas como la inseguridad alimentaria, la pobreza extrema y la marginación femenina, aprovechando las políticas públicas existentes y promoviendo el empoderamiento de las madres cabeza de hogar de la comuna 9. La interacción entre la Policía y la comunidad muestra que es posible construir ecosistemas resilientes y solidarios, donde todos los actores trabajan juntos para transformar su realidad social.

Metodología

La sistematización de la experiencia de innovación social de las huertas caseras se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo, complementado con la aplicación del índice TRL (Technology Readiness Level). Este índice ubicó el proyecto en el nivel 7, correspondiente a la "Demostración sistematizada del prototipo", lo que permitió evaluar la eficacia del proyecto en un entorno operativo real. A través de este enfoque, se analizaron los procedimientos y modelos implementados, así como su impacto en las beneficiarias.

Para la recolección de datos, se utilizaron entrevistas semiestructuradas, observación participante y análisis documental. Las entrevistas se realizaron tanto con los líderes del proyecto y representantes de la Policía Metropolitana de Neiva como con las madres cabeza de hogar involucradas. Estas entrevistas permitieron captar las perspectivas sobre el impacto y la relevancia de las huertas caseras en la vida de las beneficiarias y en su comunidad. La observación participante se efectuó directamente en el entorno de las huertas, lo que permitió conocer de primera mano los procesos de siembra, mantenimiento y cosecha, además de evaluar el grado de apropiación y autonomía alcanzado por las beneficiarias.

El índice TRL fue esencial para valorar el nivel de madurez del proyecto. Al estar en el nivel TRL 7, se consideró que el proyecto había alcanzado una etapa avanzada de desarrollo, habiendo superado la fase experimental y validado el modelo en condiciones reales. Esto se reflejó en la consolidación de prácticas sostenibles, el uso eficiente de recursos reciclados y el empoderamiento de las participantes, quienes ahora gestionan las huertas con mínima intervención externa. Este progreso ha permitido que las madres cabeza de hogar, beneficiarias del proyecto, no solo produzcan alimentos, sino también generen ingresos mediante la venta de excedentes.

El análisis se estructuró en cuatro categorías basadas en las fases de evaluación de madurez del TRL:

1) Gestión de ideas y creatividad: En donde se revisó la innovación inicial y la incorporación de técnicas de reciclaje y compostaje en el diseño de las huertas.

2) Gestión del desarrollo interactivo y aplicativo: En donde se evaluó cómo las capacitaciones proporcionadas por la Policía Metropolitana permitieron a las beneficiarias gestionar los cultivos de manera autónoma.

3) Gestión del proceso: En donde se analizó la sostenibilidad de los modelos aplicados y la capacidad del proyecto para continuar sin la intervención constante de los líderes institucionales.

4) Gestión de oportunidades, cambio y capital social: Que se centró en los efectos sociales del proyecto, como la creación de redes de apoyo y el fortalecimiento del tejido comunitario entre las beneficiarias.

Este enfoque metodológico permitió evaluar el proceso en un entorno operativo real, examinar las dinámicas de apropiación social y el capital social generado, y documentar los avances en la capacidad de autogestión de las madres cabeza de hogar.

Resultados

Los resultados de la experiencia de las huertas caseras reflejan un impacto significativo en las dimensiones sociales, económicas y psicológicas de las participantes, especialmente en las madres cabeza de hogar. La innovación social implementada no solo resolvió necesidades relacionadas con la seguridad alimentaria y la sostenibilidad, sino que también actuó como un catalizador para el empoderamiento psicológico y la cohesión social en una población vulnerable.

De acuerdo con Bula et al. (2023) las intervenciones que fomentan la sostenibilidad en comunidades vulnerables pueden generar mejoras significativas en la cohesión social y en la percepción de agencia personal, transformando a los beneficiarios en actores clave de su propio desarrollo (p. 58), además existen estudios que demuestran que “el acceso a alimentos frescos mejora no solo la nutrición de las familias, sino también su estabilidad económica, al reducir gastos y generar ingresos por la venta de excedentes (Alaimo et al, 2008).

Desde una perspectiva psicológica, los hallazgos evidencian cambios profundos en el bienestar, la autoestima y la percepción de agencia personal y comunitaria de las beneficiarias. A continuación, se presentan los resultados estructurados según las categorías aplicadas en el índice TRL, nivel 7.

La creación de las huertas caseras implicó un proceso innovador que motivó a las participantes a desarrollar nuevas habilidades en agricultura urbana y sostenibilidad. La introducción de técnicas de compostaje y reciclaje permitió a las madres cabeza de hogar reconocer su capacidad de contribuir a un cambio positivo tanto en sus hogares como en su comunidad. Esto fortaleció su autoestima y sentido de eficacia personal. Desde una perspectiva psicológica, este componente es crucial, ya que las mujeres en situación de vulnerabilidad,

enfrentando pobreza extrema y exclusión social, suelen experimentar altos niveles de estrés, ansiedad y sentimientos de impotencia.

El desarrollo de huertas caseras como un ejercicio creativo e innovador fortalece la autoestima y la percepción de autovalía en mujeres vulnerables, Fernández (2013) destaca que “la autoeficacia es un factor clave en el empoderamiento, ya que permite a las personas percibirse como capaces de influir en sus circunstancias” y por su parte, Lautenschlager & Smith (2007) explican que las actividades prácticas, como la agricultura urbana “contribuyen al bienestar psicológico al proporcionar un sentido de logro y control sobre el entorno”.

El desarrollo de nuevas habilidades y la oportunidad de ver los frutos de su trabajo en las huertas contribuyó a generar una percepción de autovalía y autonomía, reduciendo los sentimientos de desesperanza y promoviendo un cambio positivo en el autoconcepto de estas mujeres.

La formación en técnicas agrícolas y la capacitación continua por parte de la Policía Metropolitana fortalecieron el sentido de comunidad y apoyo mutuo entre las beneficiarias. A medida que adquirían conocimientos prácticos, las participantes comenzaron a compartir experiencias y estrategias, creando una red de apoyo comunitario que promovía la resiliencia y colaboración. En este sentido, la intervención se transformó en un proceso terapéutico comunitario, donde la interacción social se convirtió en un factor protector frente a las adversidades cotidianas.

Desde la psicología, la participación activa en un grupo social tiene efectos positivos en el bienestar mental, especialmente en poblaciones que experimentan aislamiento o marginación. La construcción de una red de apoyo y el sentido de pertenencia al grupo aumentaron los niveles de satisfacción y redujeron la percepción de estrés entre las beneficiarias, pues Maya (2004)

plantea que el sentido de pertenencia a un grupo mejora el bienestar emocional, al ofrecer apoyo social y un espacio seguro para compartir experiencias.

Al encontrar en el grupo un espacio seguro, las participantes pudieron trabajar en equipo, aprender juntas y generar un sentido de responsabilidad compartida, pues la interacción comunitaria y la capacitación son fundamentales en el fortalecimiento de las redes sociales, lo que tiene un efecto protector contra el aislamiento, el autor Urteaga (2013) resalta que “el capital social, entendido como las conexiones y relaciones dentro de una comunidad, es esencial para construir resiliencia en contextos de vulnerabilidad” (p.56).

La implementación de las huertas fue un proceso progresivo que permitió a las participantes apropiarse del conocimiento y las prácticas de cultivo sostenible, ya que, con el tiempo, las madres cabeza de hogar se volvieron autónomas en la gestión de sus huertas, desarrollando confianza en su capacidad para mantener los cultivos y gestionar eficientemente los recursos, este cambio también implicó una transformación en sus roles familiares y comunitarios, ya que asumieron un papel activo en la economía y el bienestar de sus hogares.

Desde una perspectiva psicológica, este cambio en la dinámica familiar y comunitaria refleja un proceso de empoderamiento que permite a las mujeres verse como agentes de cambio, capaces de influir positivamente en sus circunstancias.

Debido a que, la progresiva autonomía adquirida en la gestión de las huertas refleja un empoderamiento tanto individual como colectivo, según Martínez (2006) el empoderamiento implica un proceso de toma de control sobre las decisiones que afectan la vida de las personas, lo que se evidencia en el cambio de roles dentro de los hogares y la comunidad.

Mientras que, la apropiación del proceso agrícola reforzó su autoconcepto como proveedoras y generadoras de recursos, lo que se asocia con un aumento en la autoestima y un

cambio en la percepción de sus capacidades/posibilidades de acción, reduciendo los sentimientos de dependencia y fortaleciendo su capacidad de liderazgo.

El proyecto ha generado múltiples oportunidades económicas y sociales, ya que, el acceso a alimentos frescos y la posibilidad de vender excedentes han incrementado los ingresos de los hogares, mejorando la economía familiar, además, la iniciativa ha transformado la percepción de la Policía Metropolitana por parte de la comunidad, que ahora ve a la institución como un aliado en la lucha contra la pobreza, en lugar de una entidad exclusivamente dedicada a la seguridad.

Desde la psicología social, la creación de oportunidades económicas y sociales a través de las huertas caseras fomenta la cohesión social y fortalece las relaciones interinstitucionales, Coleman (1988) citado por Durston (2000) define el capital social como un “recurso clave para el desarrollo comunitario, ya que facilita la cooperación y mejora la confianza entre los actores sociales”, por lo que aumenta la capacidad de la comunidad para enfrentar problemas de manera colectiva.

La percepción positiva de la policía metropolitana contribuye igualmente a un sentido de seguridad y bienestar emocional entre las participantes, quienes se sienten apoyadas por una institución cercana y comprometida con su desarrollo social.

Conclusiones

La innovación social de las huertas caseras, liderada por la Policía Metropolitana de Neiva, ha demostrado ser una estrategia efectiva para abordar diversas problemáticas sociales, como la inseguridad alimentaria, la marginación femenina y la falta de cohesión comunitaria, los resultados de su implementación muestran que el proyecto ha trascendido su objetivo inicial de proporcionar alimentos, convirtiéndose en una fuente significativa de empoderamiento y desarrollo personal para las madres cabeza de hogar.

El éxito del proyecto, ubicado en el nivel 7 del índice TRL, demuestra que este modelo es replicable en otras comunidades con características similares, pues la metodología implementada, basada en la colaboración entre la Policía Metropolitana y la comunidad, y el enfoque en sostenibilidad y autogestión, lo convierten en un referente para otras iniciativas de desarrollo social, por lo que se puede decir que, las beneficiarias han alcanzado un nivel de autonomía que mejora su calidad de vida y que también refuerza su percepción de agencia personal y colectiva, impulsando cambios positivos en sus entornos.

Desde la perspectiva psicológica, la intervención ha fortalecido la autoestima, la percepción de autovalía y la resiliencia de las beneficiarias. Además, ha fomentado un sentido de pertenencia y cohesión dentro de la comunidad, contribuyendo al desarrollo de un sólido capital social y redes de apoyo que serán esenciales para garantizar la sostenibilidad del proyecto.

Esta experiencia ha generado un cambio positivo en la autopercepción de las participantes, quienes ahora se sienten capaces de transformar sus circunstancias y de contribuir activamente al bienestar de sus familias y su comunidad.

Desde la psicología, las huertas actúan como un recurso terapéutico que mejora la autoestima y reduce el estrés de las madres cabeza de hogar, por lo tanto, este impacto es crucial

en poblaciones vulnerables, donde los niveles de ansiedad suelen ser altos debido a la precariedad económica, además, el proyecto fomenta la cohesión social al crear redes de apoyo comunitario, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la resiliencia de las participantes, lo que deja en evidencia cómo la innovación social puede transformar las dinámicas familiares y comunitarias, empoderando a las mujeres para que asuman roles activos como líderes y agentes de cambio en sus contextos.

Recomendaciones

Se recomienda fortalecer la comunicación con los entes gubernamentales, tales como la Alcaldía Municipal y la Gobernación Departamental, para presentarles la innovación social de las huertas caseras y los beneficios que han generado para la comunidad, ya que, al resaltar el impacto positivo de estas iniciativas, se pueden obtener recursos que faciliten la expansión de este modelo a otros territorios a nivel nacional. El objetivo es motivar a más madres cabeza de familia a aprender a cultivar la tierra, adquiriendo conocimientos sobre técnicas agropecuarias que les permitan aprovechar los recursos naturales de manera sostenible y proteger el medio ambiente.

Se deben promover actividades que impulsen la innovación social de las huertas caseras a nivel nacional, con el fin de fomentar los mercados campesinos en diversos sectores, para ello, es fundamental contar con el apoyo de las alcaldías y los presidentes de las juntas de acción comunal, quienes podrían subsidiar los costos de transporte y facilitar la comercialización de los productos agrícolas en las grandes ciudades.

Además, es crucial realizar una evaluación y seguimiento adecuado de los fondos destinados a la innovación y los proyectos relacionados con la agricultura, para garantizar que los ingresos generados por la venta de productos alimenticios sean gestionados de manera eficiente y se utilicen para continuar promoviendo el desarrollo de estas iniciativas.

Desde el ámbito de la psicología, se sugiere implementar un programa de acompañamiento psicosocial continuo para fortalecer los logros emocionales y sociales obtenidos, el cual podría enfocarse en técnicas de manejo del estrés, resolución de conflictos y desarrollo de resiliencia, elementos clave para sostener el bienestar emocional a largo plazo, de manera paralela, es fundamental ofrecer capacitaciones en liderazgo y gestión comunitaria,

asegurando que las beneficiarias puedan asumir roles de coordinación y expansión del proyecto hacia nuevas comunidades.

También es esencial articularse con mercados campesinos y facilitar la comercialización de los excedentes agrícolas para fortalecer la economía familiar y comunitaria, adicionalmente, se recomienda ampliar la formación en prácticas medioambientales sostenibles, como el compostaje y el reciclaje, vinculando a las participantes en actividades que fortalezcan su compromiso con el cuidado del entorno, finalmente, se recomienda promover estas huertas como una forma de terapia ocupacional puede resaltar su valor en el bienestar psicológico, especialmente en mujeres que enfrentan exclusión social o condiciones de estrés crónico, consolidando así su relevancia como una herramienta integral de innovación social.

Referencias bibliográficas

- Alaimo, K., Miles, R. & Kruger, D. (2008). Consumo de frutas y verduras entre los horticultores urbanos comunitarios. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 40(2), 94–101.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2006.12.003>
- Álvarez, I., Natera, J. M., & Castillo, Y. (2019). Generación y transferencia de ciencia, tecnología e innovación como claves de desarrollo sostenible y cooperación internacional en América Latina. *Segunda época*, (19), 1.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113385>
- Bula, J., Guerrero, M., Castaño, G. (2023). Transformando Colombia: Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/84325/979585052727.pdf>
- Departamento Nacional de Planeación (2022). Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026.
<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/Publicaciones/plan-nacional-de-desarrollo-2022-2026-colombia-potencia-mundial-de-la-vida.pdf>
- Díaz, M. (2018). Huertas Caseras Familiares: Estrategia para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la convivencia. *CULTURA EDUCACIÓN Y SOCIEDAD*, 9(3), 263 - 272. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.30>
- Durston, J. (2000). ¿Qué es el capital social comunitario? CEPAL.
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e53d09e3-8949-49d3-bc50-eb3e07390844/content>
- Fernández, E. (2013). Auto-Eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la Sociedad actual. *Revista electrónica de Motivación y Acción*, 3(5-6). <https://reme.uji.es/articulos/agxfee9232111100/texto.html>
- Jailier, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para

comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2.

<http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>

Lautenschlager, L., & Smith, C. (2007). Entendiendo la jardinería y los hábitos alimentarios en jóvenes urbanos. *Journal of the American Dietetic Association*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17336424/>

Ley 1785 de 2016. Por medio de la cual se establece la red para la superación de la pobreza

extrema, red unidos y se dictan otras disposiciones. 21 de junio de 2016. D.O. No. 49911

[https://sidn.ramajudicial.gov.co/SIDN/NORMATIVA/TEXTOS_COMPLETOS/7_LEYES/LEYES%202016%20\(1772%20...\)/Ley%201785%20de%202016%20\(Establece%20la%20red%20para%20la%20superaci%C3%B3n%20de%20la%20pobreza%20extrema%20%E2%80%93red%20unidos\).pdf](https://sidn.ramajudicial.gov.co/SIDN/NORMATIVA/TEXTOS_COMPLETOS/7_LEYES/LEYES%202016%20(1772%20...)/Ley%201785%20de%202016%20(Establece%20la%20red%20para%20la%20superaci%C3%B3n%20de%20la%20pobreza%20extrema%20%E2%80%93red%20unidos).pdf)

Martínez, C. M. (2006). Empoderamiento de las mujeres: conceptualización y estrategias.

[https://www.vitoria-](https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/23/51623.pdf)

[gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/23/51623.pdf](https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/16/23/51623.pdf)

Maya Jariego, I. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. *Apuntes de*

Psicología, 22 (2), 187-211. <https://www.communitypsychology.com/sentido-de-comunidad-y-participacion/>

Meneses, T. (2022). TRL e Innovación Social. [Objeto virtual de aprendizaje OVA]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/51138>

Roa Mendoza, C., & Acero Robayo, Y. (2021). Sistematización de experiencias. *Germina*, 3(3), 31–38. <https://doi.org/10.52948/germina.v3i3.230>

Urteaga, E. (2013). La teoría del capital social de Robert Putnam: Originalidad y carencias.

Reflexión política, 15(29), 44-60. <https://doi.org/10.29375/01240781.4704>