

**Agricultura con amor: Un motor de salud mental, empoderamiento femenino y
desarrollo comunitario en Boyacá.**

Iván Alexander Cuadros Cifuentes

Aura Marcela Martínez Roncancio

Asesor

Andrea Del Carmen Cetarez Chica

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Programa de psicología

2024

Resumen

Dentro del presente artículo analiza cómo los cultivos de arándanos en la región Chiquinquireña se ha involucrado en la calidad de vida de los habitantes, dentro de sus hogares, beneficiando principalmente a las mujeres campesinas, a través de prácticas de cultivos sostenibles, convirtiéndose en una innovación social al integrar a la comunidad (la cohesión social), proteger la salud mental y el empoderamiento femenino. Este artículo incluye análisis documental, presentación de inmersión en campo y entrevistar a las beneficiarias, lo que permitió demostrar los beneficios significativos en términos de bienestar emocional, económico y comunitario, de igual manera ver que es una estrategia favorable para abordar y mejorar la calidad de vida de diferentes actores a nivel rural en Colombia.

Palabras clave: Innovación social, agricultura sostenible, salud mental, empoderamiento femenino, cohesión social

Abstract

This article analyzes how blueberry crops in the Chiquinquireña region have been involved in the quality of life of the inhabitants, within their homes, benefiting mainly peasant women, through sustainable agricultural practices, becoming a social innovation by integrating the community (social cohesion), protecting mental health and female empowerment. This article includes documentary analysis, field immersion presentation and interviews with beneficiaries, which allowed demonstrating the significant benefits in terms of emotional, economic and community, allowing us to see that it is a favorable strategy to address and improve the quality of life of different actors at to rural level in Colombia.

Keywords: Social innovation, sustainable agriculture, mental health, female empowerment, social cohesion.

Introducción

Nuestro país a nivel general ha estado, con una gran necesidad de innovación social que aborde desafíos presentes en las comunidades, principalmente en las áreas rurales que busquen la equidad de género, el abordaje de necesidades como violencia, pobreza, algunos arraigos sociales que traen consigo la desigualdad de género y falta de acceso a recursos tecnológico, laborales, etc. Identificando este sector en el más vulnerable principalmente para el género femenino. Por ello se resalta el papel que cumple de la asociación de Asomucampi como una alternativa de apoyo para mitigar de estas problemáticas con la agricultura sostenible con un enfoque de empoderamiento femenino y comunitario.

Esta innovación es netamente de la región del municipio de Chiquinquirá ubicada en la vereda de resguardo, con su principal objetivo en la siembra y cosecha de arándanos que presenta especialmente beneficio en la mejora de oportunidades laborales y económicas para todas las mujeres sin importar la edad, haciendo uso de sus conocimientos culturales en el campo; de la misma maneja esta innovación es un eje impulsador de cohesión social y mejora en la salud.

Gracias a la inmersión en el campo de ejecución se permitió evidenciar que la creación de estas asociaciones facilita la construcción de redes de apoyo comunitario, que dan paso a enfrentar desafíos sociales de la comunidad, con dinámicas desde diversas dimensiones como ingresos a los hogares, fortalecimiento las habilidades agro-empresariales, la reducción de brechas de género, empoderamiento, mejoramiento de bienestar emocional y haciendo énfasis en la salud mental.

El presente artículo nos brinda la oportunidad el ver más a profundidad el impacto de la innovación social en el contexto de los cultivos sostenibles, con la siembra y cosecha de arándanos que tienen como anteriormente se resaltó un benéfico en salud mental, en el empoderamiento y el desarrollo comunitario. Se llevó a cabo desde el análisis de referencia bibliográficas facilitadas

desde el diplomado de innovación social, la comprensión y análisis datos contextuales y entrevistas semi- estructuradas desde un enfoque cualitativo que se logró proporcionar una visión integral de los logros, desafíos de esta asociación, con el fin de darla a conocer en otras regiones del país y brindar una mirada desde el campo de la psicología.

Metodología

Se realizó un abordaje descriptivo basado desde un enfoque cualitativo que permitió evidenciar y comprender más a profundidad, desde una mirada psicológica, el impacto de la innovación social en el cultivo de arándanos (asociación Asomucampi) en el municipio de Chiquinquirá, donde actualmente se cuenta con 60.138, habitantes según la última encuesta DANE, teniendo en cuenta que representa el 4,6% de la población del departamento (DANE, 2023). Siendo esta una región en la parte económica-rural representada por la producción de leche y sus derivados, al igual que el maíz, la papa y hortalizas, en poco índice de cultivos frutales como tomate de árbol, mora o fresa. En la parte empresarial cuenta con aproximadamente 350 microempresas en la cual se destaca la comercialización de alimentos, al ser un municipio ubicado estratégicamente, para la comercialización y distribución de productos alimentarios para varias regiones del país (Alcaldía Municipal de Chiquinquirá, 2024), lo que le brinda la oportunidad de ampliar su mercado a este tipo de innovaciones, como es el cultivo de arándanos, donde no son tan Común ni su siembra, ni comercialización para el sector cundiboyacense lo que incrementa su posibilidad de mercado. De igual manera este alimento, es de alto valor nutricional, puesto que brinda al consumidor (siendo las misma beneficiarias o compradores de la región) beneficios en su salud, pues un estudio realizado a 16.000 adultos permitió identificar,

El Consumir más fresas y arándanos mostraban un envejecimiento cerebral más lento, al igual que se evidencio que el consumir diariamente arándanos (frescos, congelados o simplemente en forma de extracto) durante varias semanas mejoró la memoria y la función cognitiva en adultos mayores (más de 60 años), y aporta beneficios cognitivos y mejorar el estado anímico en personas jóvenes e incluso en niños poniéndolo en aporte favorable en salud mental (Vázquez, 2021).

Al igual en la recolección de información evidencia, que las mujeres beneficiabas son

mujeres del campo que no tiene oportunidades laborales y sufren de mala económica, para sostener en familia, siendo esta una problemática a nivel nacional pues en Colombia en un 92,9% de las mujeres en el área rural realizan actividades de trabajo sin salario, (Elejalde, 2021). De igual manera como se evidencia según la (Agencia Presidencial de Cooperación Internacional de Colombia APC, 2010-2018)

En un 8,9 % de la mujer rural enfrenta desempleo, en comparación a la tasa del hombre que es de un 3,0%, conociendo que en un 40,7% de las mujeres rurales en el país se dedican a actividades agropecuarias, lo que evidencia que la dependencia económica en el género femenino hacia sus familias externas o compañeros sentimentales, es inminente lo que les limita su participación ciudadanas.

Teniendo en cuenta lo anterior se evidencia que las mujeres en el área rural son más vulnerables, sufrir de desempleo y dependencia económica lo que trae consigo problemas en su salud mental puesto que las mujeres presentan síntomas ansiosos, depresivos y sentimientos de angustia y frustración frente a una situación de precariedad laboral (Ibarra, 2022), lo que busca ser prevenido con ayuda de innovaciones como Asomucampi desde la aseguración de formas de economía más fija a las mujeres en el área rural, que logren hacer uso de sus conocimientos previos adquiridos de forma cultural, dándoles más salidas económicas y de participación en actividades rurales remuneradas; de la misma manera se identifica que el trabajar en grupo lograr fortalecimiento de las redes de apoyo en el campo, ya que las personas comparten sus experiencias, se siente comprendidas y libres de tensión, no solamente en las mujeres sino quien pertenezcan a estas asociaciones o trabajos grupales en campo, dales la oportunidad de reconocimiento y empoderamiento social, mejorando su desarrollo personal y social lo que le brinda calidad de vida que puede trastocar en salud mental favorablemente. (Banda C, Morales Z, Flores V, & Vanegas L, 2014-2015)

En la comprensión e inmersión en el campo de la asociación se realizó unas entrevistas semi-estructuradas que permiten evidenciar la dinámica de participación de cada una de las mujeres asociadas de forma clara evidenciando que en el proyecto las asociadas se han convertido en líderes actualmente comunitarias y han sido apoyadas por instituciones gubernamentales y no gubernamentales como agencia de desarrollo rural (con apoyo en formación técnica y capacitación), la secretaria de desarrollo económico y agropecuario (con la entrega de insumos de producción) donde las mujeres ha desarrollado múltiples habilidades, permitido llevar su innovación a nivel internacional, dado un impacto importante a nivel económico, social y emocional, resaltando desde el área de salud mental beneficios como reducción del estrés, ansiedad y depresión, hasta el fomento del bienestar general de las asociadas (Instituto Nacional de Salud) , de la misma forma llegando a cumplir grandes logros de empoderamiento en la mujer, pues el empoderamiento es visto como la capacidad de que cada persona logre seguir su proyecto de vida en razón de sus capacidades y talentos. Teniendo como base un reconocimiento de acuerdo con sus capacidades. Esta asociación se divide en diversos roles para su funcionamiento adecuado, que facilita un desarrollo favorable en cada beneficiaria en la gestión e implementación de prácticas agrícolas sostenibles.

De la misma manera en los campos se pudo realizar una observación no participante que permitió demostrar las dinámicas de trabajo, la interacción entre las participantes y el impacto del entorno natural en las beneficiarias, que evidencian en la planeación y cosecha de arándanos al dar la oportunidad de la contar de red de apoyo entre las asociadas, redes que tienen como fin apoyase entre sí, mejorando la salud mental y reforzando el sentido de pertenecía dentro la comunidad.

Para la revisión documental de la innovación se evidencia que su mercado puede ser una alternativa de intercambio cultural en el futuro ya que, ha sido reconocida por mercados

internacionales en Italia y en los emiratos árabes, permitiendo evidenciar el aporte de programas nacionales como, el Fondo Mujer Emprender que lo llevo a crecer como empresa; pues recordemos que este tipo de fondo de emprendimiento buscan orientar el desarrollo y potenciar las capacidades de 2.150 mujeres emprendedoras en el territorio nacional con el fortalecimiento de sus negocios, donde se brinda recursos necesario para la marcha de las nuevas unidades productivas y fomento en la creación de nuevas acciones de empleo según (Comercio, industria y turismo, 2021). De la misma manera se encuentra a nivel interno la formación de talleres de capacitación de prácticas agrícolas sostenibles para la siembra de arándanos, manejo de recursos y bienestar emocional, lo que permite mejorar la formación técnica y desarrollo personal de las asociadas. El desarrollo de estas reuniones reconoce el papel de las asociadas al participar, donde pueden dar sus opiniones y apoyar en toma de decisiones, que ha logrado en esta asociación el reconocimiento de acciones de empoderamiento, trabajo cooperativo y altamente productivo en participación.

De una mirada transversal se evidencia que el desarrollo de estas asociaciones es altamente cuidadosa con el uso de recursos hídricos al tener un sistema de riego, idealizado en el cuidado ambiental para que no se afecte de ninguna manera la calidad de vida de los habitantes, en el sector o en la parte urbana, que de por si presenta un daño preocupante las fuentes hídricas, puesto que la gran mayoría de los habitantes, deben comprar el líquido para el consumo en bolsa por la mala calidad del producto, pues este líquido es extraído de laguna de Fúquene, donde nace el rio Suarez, pero lastimosamente este rio su contaminación es preocupante, donde la época de verano falta y en épocas de invierno presenta inundaciones (CAR, s.f.), por ello que esta innovación también es responsable con los recursos, que produzcan un beneficio económico y un cuidado ambiental y en salud de los habitantes del municipio.

Para mayor reconocimiento de esta innovación de siembra y cosecha de arándanos variedad Legacy, que busca evitar el abandono del campo, por las jóvenes a dar mejores oportunidades laborales y seguridad alimentaria, donde este grupo poblacional consuman alimentos ricos nutricionalmente y puedan bríndalos a otros, estando en el campo donde se tenga los beneficios del campo a nivel de salud física y mental, donde se resalten los valores como la responsabilidad, identidad cultural, el respeto y amor por el campo. Donde se vea el aprendizaje que, al cuidar las plantas, se fomenta el cuidado de sí mismas.

Por todo lo presentado anteriormente es de gran importancia destacar que las entrevistas nos dieron cabida a comprender, historias de vida de las asociadas, donde comparten que se siente más tranquilidad de las labores del campo y útiles, al tener oportunidades laborales, ya que en las grandes ciudades son desechados por el sistema, por ser mujeres que se acerca de la tercera edad y no lograron una cotización que les permitieran tener un ingreso fijo, al igual que las jóvenes que buscan alternativas de economía más segura y que actualmente ni en las grandes ciudades es difícil de lograr , sobre todo cuando son mujeres madres cabeza de hogar, que son las que tienen mayor representación en esta asociación siendo 30 mujeres actualmente. Estas acciones rurales les permite involucrarse socialmente desde lo conocido como emprendimiento social, donde debe ser visto como

La habilidad de reconocer oportunidades para resolver problemas sociales, donde sea una novedosa solución a un problema social que se considera efectiva, eficiente, sustentable capaz de crear valor social, demostrando como un modelo innovador para enfrentar la fuerte exclusión campesina. (Palacios Núñez, 2010).

Lo dicho anteriormente para la comprensión de esta innovación social se integra una mirada desde el enfoque de psicología comunitarias como una Psicología para el desarrollo o como "el proceso mediante el cual el hombre adquiere mayor control sobre su medio ambiente" según

Escovar (1979) tomado de (Montero, 1984); y ambiental vista como una ciencia que analizar tanto los efectos del ambiente sobre la conducta como aquellos otros producidos por la conducta sobre el ambiente (U) ; de la misma manera se comprende en este artículo en una economía solitaria y sostenible desde las prácticas agrícolas sostenibles, con efectos favorecedores en la salud mental, la cohesión social, donde para Durkheim la Cohesión social es entendida como un atributo de la sociedad (creencias, normas y valores), emanada de los vínculos sociales duraderos que establecen los individuos entre sí y con las instituciones sociales. (Álvarez & Vázquez Vázquez, 2017).

Resultados

Se logró identificar con el análisis de la asociación Asomucampi varios impactos en la vida de las asociadas, de la comunidad de la vereda de resguardo del municipio de Chiquinquirá, como lo fundamental de las practicas sostenibles que benefician a las mujeres campesinas no solo en la economía de la región sino en los cambios transformadores de las dinámicas sociales, culturales y emocionales que trae consigo. Comprendiendo todas las áreas de desarrollo de la persona:

Como el bienestar económico, donde las mujeres campesinas generan ingresos más fijos y sostenibles con la siembra y comercialización de los arándanos, siendo muy valorado en el mercado internacional como los Emiratos Árabes e Italia posibilitando a las asociadas a ser un eje de desarrollo económico sustentable en el país, que ha sido para las mujeres campesinas una alternativa de crecimiento formativo al recibir orientación técnica y apoyo económico por parte de instituciones como el fondo mujer emprendedora y la agencia de desarrollo rural.

Bienestar ambiental donde las asociadas han implementado practicas sostenibles como el sistema de riego eficiente y la calidad de producto, sin insumos tóxicos, lo que permite el incremento de productividad, donde actualmente se amplió el cultivo, puesto que cada vez se abre más la posibilidad de más mercados nivel local como internacional

Resignificación del género femenino, puesto que se rescata el papel de la mujer en la comunidad y su participación en la economía en la familia y la economía, vista con liderazgo, con habilidades empresariales, con la capacidad de tomar decisiones, gestionar recursos y tener participación ciudadana activa, donde se logra tener como resultado que estas tipas de innovaciones contribuyen a reducir la gran brecha de género que hay en la región y en el país donde los hombres tienen el mayor protagonismo, el sector laboral y económico del país.

Empoderamiento, donde las mujeres se reconocen y son vistas como participantes económicas y comunitarias, donde se tiendan escuchadas y respetadas, donde se sientan útiles, con todas las capacidades para ser emprendedoras.

Bienestar social, donde se evidencia que amplían los lazos sociales, dando un sentido de pertenecía y solidaridad entre las asociadas, gracias a los talleres formativos y las reuniones comunitarias fomentando un espacio seguro, donde las mujeres puedan compartir experiencias y establecer redes de apoyo.

Bienestar emocional, permitiendo desde la relación de estas innovaciones permite el compartir experiencias, resolver conflictos, establecer redes. Al igual que una participación, la reducción de niveles de estrés, ansiedad y la depresión, han sido claros beneficiarios en la salud mental de las asociadas. Dando un espacio seguro donde las mujeres pueden compartir experiencias y nutrir sus lazos sociales. De la misma forma el manejo emocional presenta en la dinámica de habilidades de autocuidado, donde no solo ha mejorado el bienestar individual, sino la dinámica familiar de forma positiva en el desarrollo de habilidades para la armonía y las relaciones intrafamiliares.

Participación social, se logró desde el trabajo colectivo, que permitió el fortalecimiento de los lazos sociales y rescato el sentido de pertenecía y solidaridad social, con apoyo de formación en el campo de manera técnica por medio de talleres formativos y reuniones comunitarias, le brindan seguridad a la mujer campesina al darle espacios de compartir experiencias, opiniones, resolver conflictos y tener apoyo mutuo.

Uno de los resultados de mayor interés, es el logro transversal de las mujeres campesinas con su salud mental, al tener contacto con la naturaleza, se ha evidenciado que los problemas como

el estrés, la ansiedad y la depresión en las asociadas se ha prevenido, pues el trabajo en el campo trae múltiples beneficios entre ellos se resalta el aporte de los autores Rachel y Stephen Kaplan (1989) basado desde las ideas del autor James (1892) quienes reconocen la importancia del ambiente natural desde la teoría de la Teoría de la restauración atencional donde plantea dos tipos

Atención voluntaria (o dirigida) donde la persona decide el ámbito de aplicación de su capacidad atencional y atención involuntaria (o pasiva) donde un estímulo externo atrae y dirige esta capacidad “partiendo desde ahí, se evidencia que los entornos naturales se rigen por una atención involuntaria, donde se “restaura los recursos cognitivos (restaurativos) que se ven agotados debido al estrés y la fatiga mental”, lo que quiere decir que el campo es un entorno relajante en comparación a la vida urbana, al verse expuesto a muchos estímulos. (López Valverde, 2021).

De igual manera se evidencia en los resultados que el trabajar en los entornos naturales, tiene un beneficio en el estado anímico de las asociadas, pues se percibe que la vivencia en estos espacios genera calma y motivación, como lo resalta el autor Roger Ulrich (1991) con su teoría de restauración del estrés quien reconoce

Los entornos naturales provocan una respuesta afectiva es el estado emocional, ya que las personas están más preparadas biológicamente para desarrollar respuestas afectivas rápidas y positivas en entornos naturales y no entornos urbanos; siendo los entornos naturales lugares que evocan interés, calma y seguridad que promueve una oportunidad para la restauración de recursos agotados, y da la oportunidad de aumentar la sensación de bienestar. (López Valverde, 2021).

Cabe resaltar que los resultados frente a beneficios de esta innovación obtenidos, no solo beneficia a el plano individual, sino que también interviene de manera positiva en la dinámica familiar, promoviendo la armonía y fortalecimiento de las relaciones intrafamiliares, al dar seguridad económica y cuidado en su salud mental. Otro de los resultados es reconocimiento comunitario, donde las participantes han tenido la oportunidad de estar en ferias y eventos

internacionales, como Macfrut en Italia logrando estado de pertenecía y orgullo comunitario.

Conclusiones

Por lo presentado en el transcurso de este artículo se puede concluir que proyectos como Asomucampi son un modelo exitoso de innovación social que integra el agro de manera sostenible con el empoderamiento femenino con múltiples beneficios en todos los campos, logrando de la misma manera la cohesión comunitaria en todo el contexto rural, que debe ser vista desde un enfoque holístico ya que logra la transformación significativa de la calidad de vida de las mujeres participantes, sus familias y del sector en general, abordando y previniendo problemáticas económicas, sociales y emocionales.

De la misma manera que en el campo la gran mayoría el género femenino tiene dependencia económica y menos oportunidades laborales, por ello estas iniciativas son de vital importancia por lo que se hace necesario que entidades gubernamentales y no gubernamental apoyen dichas iniciativas que rescaten los valores y la pertenecía cultural, logrando tener entorno equitativos y autónomos y un país con mejores oportunidades de crecimiento en cultura de paz y en economía.

Referencias

Agencia Presidencial de Cooperación Internacional de Colombia APC. (2010-2018).

MinAgricultura presenta diagnóstico de la situación de la mujer rural. Obtenido de Agencia Presidencial de Cooperación Internacional de Colombia, APC-Colombia: <https://www.apccolombia.gov.co/MinAgricultura-presenta-diagnostico-de-la-situacion-de-la-mujer-rural#:~:text=Las%20mujeres%20rurales%20enfrentan%20una,la%20industria%20manufacturera%2C%20entre%20otros.>

Alcaldía Municipal de Chiquinquirá. (2024). *Mi Municipio*. Obtenido de Alcaldía Municipal de Chiquinquirá: <https://www.chiquinquira-boyaca.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Economia.aspx>

Álvarez, G., & Vázquez Vázquez, J. (2017). La cohesión social desde una perspectiva no normativa: alternativa de un diseño instrumental. *Ciencias Sociales. Facultad de Derecho y Ciencias sociales*(43). Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/pdf/tla/v11n43/1870-6916-tla-11-43-132.pdf>

Banda C, A., Morales Z, M., Flores V, R., & Vanegas L, A. (2014-2015). Promoción de salud mental mediante el desarrollo de agencia humana y empoderamiento: enfoque intrapersonal. *Fac. Nac. Salud Pública*(32), 162-169. Obtenido de Dialnet Rev. Fac. Nac. Salud Pública: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5025489.pdf>

CAR. (s.f.). *Observatorio de Agendas*. Obtenido de Contaminación en el río Suárez : <https://oaica.car.gov.co/vercaso2.php?id=37>

Comercio, industria y turismo. (16 de Febrero de 2021). *Se activa el Fondo Mujer Emprende:*

¡emprendedoras ya pueden proyectarse como empresarias. Obtenido de

<https://www.mincit.gov.co/prensa/noticias/industria/se-activa-el-fondo-mujer-emprende-2021>

DANE. (2023). *Censos de Población Chiquinquirá.* Obtenido de Telencuestas:

<https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/colombia/2023/boyaca/chiquinquira>

Elejalde, L. L. (22 de Octubre de 2021). *El 92,9% de las mujeres rurales hacen trabajos que no*

son remunerado . Obtenido de Portafolio : [https://www.portafolio.co/economia/el-92-9-](https://www.portafolio.co/economia/el-92-9-de-las-mujeres-rurales-hacen-trabajos-que-no-son-remunerado-557671)

[de-las-mujeres-rurales-hacen-trabajos-que-no-son-remunerado-557671](https://www.portafolio.co/economia/el-92-9-de-las-mujeres-rurales-hacen-trabajos-que-no-son-remunerado-557671)

Ibarra, J. P. (Marzo de 2022). *EL DESEMPLEO Y SUS CONSECUENCIAS EN LA SALUD*

MENTAL. Obtenido de Diplomado en Psicología Clínica:

<https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/ec1024e8-6c5f-4dfc-b5ba-0b395917db3f/content>

Instituto Nacional de Salud. (s.f.). *COP16: beneficios de la biodiversidad en la salud mental y*

física. Obtenido de [https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/COP16-beneficios-de-la-](https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/COP16-beneficios-de-la-biodiversidad-en-la-salud-mental-y-f%C3%ADsica.aspx)

[biodiversidad-en-la-salud-mental-y-f%C3%ADsica.aspx](https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/COP16-beneficios-de-la-biodiversidad-en-la-salud-mental-y-f%C3%ADsica.aspx)

López Valverde, D. R. (Julio-Diciembre de 2021). Los efectos restauradores de la naturaleza:

Metodologías experimentales desde la Psicología Ambiental. *Revista UCR ARQUIS*, 23-

51. Obtenido de

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/revistarquis/article/download/45708/47083/187432>

Montero, M. (1984). La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos.

Revista Latinoamericana de Psicología, 16(3), 387-400. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>

Palacios Núñez, G. (2010). Emprendimiento social: integrando a los excluidos en el ámbito rural.

Revista de Ciencias Sociales (RCS), 579 - 590.

U, E. R. (s.f.). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Universidad Católica*

Boliviana. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n8/a07.pdf>

Vázquez, M. (2021). *Saludable Mente Hábitos para optimizar tu cerebro y mejorar tu salud a*

cualquier edad. Obtenido de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=tuEGEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT33&dq=](https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=tuEGEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT33&dq=beneficios+de+los+ar%C3%A1ndanos+salud+mental&ots=GQ8b9TLLZO&sig=QH0dJnNTAOtXfn7qAAsLisgu12k#v=onepage&q&f=false)

[beneficios+de+los+ar%C3%A1ndanos+salud+mental&ots=GQ8b9TLLZO&sig=QH0dJn](https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=tuEGEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT33&dq=beneficios+de+los+ar%C3%A1ndanos+salud+mental&ots=GQ8b9TLLZO&sig=QH0dJnNTAOtXfn7qAAsLisgu12k#v=onepage&q&f=false)

[NTAOtXfn7qAAsLisgu12k#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr&id=tuEGEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT33&dq=beneficios+de+los+ar%C3%A1ndanos+salud+mental&ots=GQ8b9TLLZO&sig=QH0dJnNTAOtXfn7qAAsLisgu12k#v=onepage&q&f=false)