

**Influencia de la horticultura en el bienestar psicológico y la salud mental en Colombia: una
revisión sistemática**

Vania Lisette Guerrero Oquendo

Asesor:

Dianne Sophia Araujo Romero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2026

Dedicatoria

A Dios, por su infinito amor, por recordarme sus promesas y sostenerme siempre, por conceder los anhelos de mi corazón, la gloria y honra par Él.

A mi familia, por ser el suelo fértil donde mis sueños han podido echar raíces.

Especialmente a Edgar, mi padre, por ser mi ancla en tiempos difíciles y a mi abuela, por dejarme volar siempre. Su amor, apoyo y confianza han sido el sostén constante durante este camino académico y personal.

A todas las personas que, desde distintos lugares, han creído en el valor de construir bienestar y salud mental desde una mirada más humana y consciente y a quienes han encontrado en la tierra un espacio de refugio, aprendizaje y transformación. Que este trabajo sea también una semilla para seguir cultivando bienestar, comunidad y nuevas formas de habitar el mundo.

Agradecimientos

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible la realización de esta investigación.

En primer lugar, agradezco a mi familia por su apoyo incondicional, su comprensión y su paciencia durante cada etapa de este proceso, su acompañamiento ha sido fundamental para culminar este logro.

Agradezco también a los docentes que conocí a lo largo de mi camino, especialmente a mi asesora, que, con su orientación, conocimiento y disposición, contribuyeron al desarrollo de este trabajo; sus aportes enriquecieron el proceso investigativo y permitieron fortalecer el rigor académico de esta monografía.

De igual manera, extiendo mi gratitud a los investigadores y autores cuyos estudios hicieron posible esta revisión sistemática, su trabajo constituye una base fundamental para continuar ampliando el conocimiento sobre la relación entre la horticultura, el bienestar psicológico y la salud mental.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, desde la práctica comunitaria, educativa y terapéutica, continúan apostando por iniciativas que integran naturaleza, bienestar y cuidado colectivo.

Resumen

El proyecto de investigación se centra en el reconocimiento del potencial terapéutico de la horticultura en contexto colombiano, la falta de estudios específicos en Colombia limita la comprensión de sus efectos. Se plantea la pregunta de investigación:

¿Cuál es la evidencia disponible sobre los efectos de la participación en actividades de huertas según diversos estudios empíricos y cuáles son las tendencias, patrones y factores asociados en la literatura científica a través de una revisión sistemática, especialmente adaptada al contexto colombiano? Los objetivos incluyen sintetizar la evidencia existente, identificar efectos en diferentes grupos y contextos, analizar tendencias metodológicas y establecer patrones y factores asociados. La metodología propuesta implica una revisión sistemática en bases de datos académicas, con criterios de inclusión basados en la relevancia para los objetivos de investigación y un análisis crítico de los estudios seleccionados para asegurar su validez y aplicabilidad en el contexto colombiano.

Palabras clave: Horticultura, Bienestar Psicológico, Salud mental.

Abstract

The research project focuses on recognizing the therapeutic potential of horticulture in the Colombian context. The lack of specific studies in Colombia limits the understanding of its effects. The research question is: What is the available evidence on the effects of participation in community gardening activities according to various empirical studies, and what are the trends, patterns, and associated factors in the scientific literature? This will be explored through a systematic review, specifically adapted to the Colombian context. The objectives include synthesizing the existing evidence, identifying effects in different groups and contexts, analyzing methodological trends, and establishing associated patterns and factors. The proposed methodology involves a systematic review of academic databases, with inclusion criteria based on relevance to the research objectives and a critical analysis of the selected studies to ensure their validity and applicability in the Colombian context.

Keywords: Horticulture, psychological wellbeing, mental health

Tabla de Contenido

Introducción	10
Planteamiento del Problema.....	12
Justificación.....	14
Objetivos	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Marco Teórico.....	18
El Concepto de Bienestar: del Enfoque Eradicional a la Visión de Seligman.....	18
<i>Tipos de Bienestar</i>	18
En la literatura, se distinguen principalmente dos enfoques:	18
Dimensiones del Bienestar Psicológico desde el Modelo de Carol Ryff.....	19
Dimensiones del Bienestar más allá de lo Psicológico	20
Horticultura	22
Metodología	24
Fuentes de Información y Bases de Datos	24
Resultados	25
Discusión.....	68

Conclusiones	79
Recomendaciones.....	81
Referencias Bibliográficas.....	83

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Artículos Identificados según Base de Datos</i>	25
Tabla 2 <i>Caracterización de los Estudios Analizados sobre Horticultura y Bienestar Psicológico</i>	26

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Tendencias Metodológicas en los Estudios sobre Horticultura y Bienestar Psicológico</i>	
.....	63

Introducción

La relación entre los entornos naturales y la salud mental ha sido ampliamente documentada en la literatura científica. El concepto de *biophilia*, propuesto por Wilson (1984), sostiene que los seres humanos poseen una afinidad innata por la naturaleza, lo que explica los beneficios psicológicos asociados al contacto con espacios verdes. En esta misma línea, la *Attention Restoration Theory* de Kaplan y Kaplan (1989) plantea que la exposición a ambientes naturales —incluyendo huertas y jardines— contribuye a la restauración de la atención y la reducción de la fatiga mental, mientras que la *Stress Reduction Theory* de Ulrich (1991) enfatiza su papel en la disminución de los niveles de estrés y ansiedad.

La horticultura, entendida como el cultivo y cuidado de plantas con fines productivos, ornamentales o terapéuticos, ha sido utilizada como estrategia de intervención psicosocial y de rehabilitación en múltiples contextos. Soga, Gaston y Yamaura (2017) evidenciaron que la participación en actividades de jardinería se asocia con mejoras en el bienestar subjetivo, reducción de síntomas depresivos y fortalecimiento del sentido de comunidad. De manera similar, Howarth et al. (2020) demostraron que la implementación de programas de horticultura urbana puede actuar como herramienta complementaria en la prescripción social para promover la salud mental.

En poblaciones específicas, los beneficios son aún más notorios. Detweiler et al. (2012) documentaron mejoras en el estado de ánimo, reducción de agitación y mayor motivación en adultos mayores que participaron en terapias hortícolas. Asimismo, Ohly et al. (2016) encontraron que los programas de huertas escolares no solo mejoran la alimentación infantil, sino que también fortalecen la autoestima, las habilidades sociales y la capacidad de atención de los estudiantes.

En el contexto latinoamericano, Urías Borbón y Ochoa de la Torre (2020) destacan que los huertos urbanos, además de su función productiva, fortalecen la cohesión social, incrementan la resiliencia comunitaria y fomentan la participación ciudadana, lo que los convierte en una herramienta estratégica para el bienestar colectivo en países en desarrollo. Sin embargo, en Colombia la evidencia científica sobre los impactos psicológicos de estas prácticas es limitada, este vacío resulta relevante, considerando que el país enfrenta desafíos como la migración del campo a la ciudad, la pérdida de prácticas agrícolas tradicionales y el incremento de problemas asociados al estrés, la depresión y la ansiedad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020).

Ante este panorama, se plantea la necesidad de realizar una revisión sistemática que recopile y analice la evidencia existente sobre la influencia de la horticultura en el bienestar psicológico, identificando tendencias, patrones y factores asociados, con el fin de adaptar y fortalecer intervenciones y políticas públicas que integren estas prácticas en el contexto colombiano.

Planteamiento del Problema

En Colombia, las actividades hortícolas vinculadas al bienestar psicológico y la salud mental representan un campo de investigación relevante pero escasamente explorado. El país enfrenta una serie de retos socioeconómicos y psicológicos que afectan tanto a zonas rurales como urbanas. Entre los principales factores se encuentran la migración del campo a la ciudad, motivada por la falta de oportunidades en las áreas rurales; el progresivo desinterés por la agricultura; y la creciente presión de la vida urbana, que incrementa la prevalencia de problemas como estrés, depresión y ansiedad.

De acuerdo con el Observatorio Nacional de Salud Mental (ONSM, 2024), la prevalencia de síntomas depresivos en Colombia alcanzó el 8,2 % y la de trastornos de ansiedad llegó al 10,4 %, cifras superiores a las reportadas en 2021. Las estadísticas evidencian que un 32 % de la población urbana reportó niveles altos de estrés percibido, frente al 18 % en zonas rurales, evidenciando un mayor riesgo psicosocial en contextos citadinos. A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) señala que Colombia se mantiene entre los países latinoamericanos con mayor carga de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD) asociados a trastornos de ansiedad y depresión.

Por su parte, estudios recientes respaldan el potencial terapéutico de la horticultura. Lu et al. (2023) por ejemplo, han demostrado que la participación en huertas, como modalidad de ecoterapia y terapia hortícola, contribuye a la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, además de fortalecer la cohesión social y la calidad de vida. De forma complementaria, Lampert et al. (2021) destacan que el contacto directo con espacios verdes y la participación en huertas comunitarias generan mejoras significativas en la salud mental, especialmente en contextos urbanos sometidos a alta presión social y ambiental

La versatilidad de las prácticas hortícolas permite su adaptación a diferentes entornos y grupos etarios, lo que resulta especialmente útil en un país con diversidad cultural y geográfica como Colombia. Sin embargo, a pesar de estos hallazgos internacionales, persiste una escasez de estudios sistemáticos que evalúen específicamente los efectos de la horticultura sobre la salud mental y el bienestar en el contexto colombiano. Esta ausencia de evidencia local dificulta el diseño de intervenciones y políticas públicas ajustadas a las realidades socioculturales del país.

En consecuencia, surge la necesidad de responder a la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la evidencia disponible sobre los efectos de la participación en actividades de huertas según diversos estudios empíricos y cuáles son las tendencias, patrones y factores asociados en la literatura científica a través de una revisión sistemática?

Justificación

La literatura nacional sobre la relación entre actividades hortícolas y bienestar psicológico es aún limitada, lo que evidencia un vacío importante en la investigación científica del país. Este vacío no solo restringe la comprensión de los beneficios de la horticultura en la salud mental, sino que también limita el diseño de políticas públicas, intervenciones experimentales y proyectos comunitarios que podrían adaptarse al contexto colombiano.

En Colombia, la salud mental presenta desafíos que se manifiestan de manera diferenciada según el contexto geográfico. En las zonas urbanas, los factores de sobrecarga ambiental —ruido, hacinamiento y contaminación visual y sonora— se asocian con un incremento en la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés crónico, aunque con mayores oportunidades de acceso a servicios de salud y atención especializada (Ministerio de Salud y Protección Social, 2025, p. 13). Por el contrario, en las áreas rurales, la prevalencia de trastornos mentales tiende a ser menos visible, en parte debido a la falta de educación en salud mental, la persistencia de estigmas sociales y la limitada disponibilidad de servicios, lo cual reduce la búsqueda de ayuda profesional (Galvis Intencipa, 2020). Esta dualidad refleja que mientras el contexto urbano concentra problemáticas crecientes, pero dispone de recursos, el contexto rural presenta menor acceso y conocimiento, lo que genera inequidades en la atención. De allí la importancia de fortalecer iniciativas que, como las huertas caseras, no solo promuevan el bienestar psicológico en entornos urbanos sobrecargados, sino que también funcionen como espacios de educación y cohesión comunitaria en zonas rurales.

Diversos estudios internacionales han mostrado que el contacto directo con la naturaleza y la práctica de la horticultura mejoran el bienestar psicológico al reducir el estrés y favorecer la autorregulación emocional (Soga, Gaston & Yamaura, 2017).

Desde la perspectiva de la *Stress Reduction Theory* de Ulrich et al. (1991), los entornos naturales ofrecen experiencias restaurativas que disminuyen la sobrecarga y excitación propias de los entornos urbanos, generando un efecto positivo en la recuperación emocional. Esto es relevante si se tiene en cuenta que, según el Banco Mundial (2023), más del 80 % de la población colombiana vive en zonas urbanas, lo cual implica una desvinculación creciente entre el hombre y la naturaleza.

Esta desconexión, producto de la urbanización y la falta de concientización sobre la importancia de los ecosistemas, no solo afecta la salud mental, sino también las prácticas de cuidado ambiental. En este sentido, reforzar la relación del ser humano con la naturaleza a través de huertas caseras y urbanas representa una estrategia doble: por un lado, promueve el bienestar psicológico individual y colectivo; por otro, contribuye a la sostenibilidad ambiental al fomentar prácticas responsables de cultivo, soberanía alimentaria y conservación de la biodiversidad (Urías Borbón & Ochoa de la Torre, 2021).

En contextos urbanos, las huertas en techos, balcones o espacios comunitarios no solo mitigan los efectos del aislamiento de la naturaleza, sino que aportan beneficios ambientales al mejorar la calidad del aire, reducir la temperatura local y fortalecer la seguridad alimentaria (WHO, 2024). Estos aportes son especialmente significativos para Colombia, un país privilegiado por su riqueza en flora, fauna y recursos naturales, lo cual crea un terreno fértil para el desarrollo de investigaciones que vinculen salud mental, prácticas agrícolas sostenibles y políticas públicas.

En consonancia con lo anterior, este estudio busca responder a la necesidad de generar evidencia científica en el contexto colombiano sobre los beneficios psicológicos de la horticultura, ofreciendo insumos valiosos para futuras investigaciones, para la formulación de políticas de salud pública y para el diseño de programas comunitarios que integren la salud mental con la sostenibilidad ambiental

Objetivos

Objetivo General

Sintetizar la evidencia existente sobre los efectos psicológicos de la participación en actividades de huertas, identificando tendencias, patrones y factores asociados en la literatura científica a través de una revisión sistemática.

Objetivos Específicos

Identificar los efectos psicológicos de la participación en actividades de huertas en diferentes grupos de edad y contextos socioculturales según la literatura científica.

Determinar las tendencias metodológicas en los estudios relacionados con los efectos psicológicos de la participación en actividades de huertas.

Establecer los patrones y factores recopilados en la literatura científica relacionada con los efectos psicológicos de la participación en actividades de huertas.

Marco Teórico

El presente marco teórico tiene como propósito fundamentar los conceptos centrales de esta investigación, con el fin de ofrecer al lector una comprensión clara de las categorías de análisis que se abordarán. En este sentido, se exploran dos ejes principales: la horticultura, entendida como práctica productiva y de interacción con la naturaleza que puede trasladarse a contextos urbanos y rurales; y el bienestar, concebido desde sus distintas perspectivas, con especial énfasis en el bienestar psicológico. La articulación de ambos conceptos permitirá establecer el sustento académico para comprender la relación entre la práctica hortícola y la salud mental en el contexto colombiano.

El Concepto de Bienestar: del Enfoque Eradicional a la Visión de Seligman

La noción de bienestar ha pasado de ser entendida como un estado subjetivo de felicidad a concebirse como un constructo complejo, multidimensional y medible.

Tradicionalmente, la psicología se centraba en reducir el malestar y el sufrimiento, abordando trastornos mentales y sintomatología negativa. Sin embargo, con el surgimiento de la Psicología Positiva a finales de los años noventa, liderada por Martin Seligman, el enfoque se amplió hacia la promoción de las fortalezas humanas y el desarrollo de una vida plena (Seligman, 2011).

Tipos de Bienestar

En la literatura, se distinguen principalmente dos enfoques:

Bienestar hedónico: asociado a la búsqueda de placer, felicidad y satisfacción con la vida. Se mide en términos de afecto positivo y percepción subjetiva de disfrute, vinculándose a la reducción del malestar y la maximización de emociones agradables (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999).

Bienestar eudaimónico: centrado en el desarrollo personal, el propósito vital y la autorrealización. Este enfoque plantea que el bienestar no depende solo del placer momentáneo, sino de cultivar fortalezas, valores y metas que otorgan sentido a la vida (Waterman, 1993).

A estas categorías se suma la propuesta de Seligman (2011) con el modelo PERMA, en su libro *Flourish*, integra ambos enfoques y plantea cinco componentes esenciales del bienestar: P (*Positive Emotion*): emociones positivas como alegría, gratitud y esperanza, fundamentales para una experiencia vital satisfactoria. E (*Engagement*): compromiso profundo con actividades significativas, que generan estados de *flow*. R (*Relationships*): relaciones positivas y de apoyo mutuo, esenciales para la salud mental. M (*Meaning*): sentido de propósito y pertenencia a algo más grande que uno mismo. A (*Accomplishment*): logros y sensación de eficacia personal.

Este modelo sostiene que el bienestar puede cultivarse intencionalmente mediante actividades que fortalezcan cada pilar, lo que abre la puerta a intervenciones en salud mental que no se limitan al tratamiento del malestar, sino que promueven un florecimiento integral.

Dimensiones del Bienestar Psicológico desde el Modelo de Carol Ryff

Por su parte, Ryff (1989) propone una aproximación centrada en el bienestar psicológico, que comprende un modelo ampliamente aceptado que identifica seis dimensiones esenciales: Autoaceptación, tener una actitud positiva hacia uno mismo y la propia historia de vida; Relaciones positivas, vínculos cálidos, confiables y de apoyo; Autonomía, independencia en la toma de decisiones y resistencia a la presión social; Dominio del entorno, Capacidad de manejar las demandas y oportunidades del entorno; Propósito en la vida tener metas y un sentido de dirección. Crecimiento personal, desarrollo continuo de las capacidades y apertura a nuevas experiencias.

Este tipo de bienestar va más allá de la mera presencia de emociones positivas; implica vivir de acuerdo con valores y metas significativas, y encontrar equilibrio entre retos y recursos personales.

Además, investigaciones recientes muestran que el bienestar psicológico puede ser estimulado a través de actividades con contacto con la naturaleza, como la horticultura y el cultivo de huertas caseras, debido a su capacidad para:

Reducir síntomas de estrés y ansiedad, favorecer la concentración y la atención plena (mindfulness). Proporcionar un sentido de logro y control

Estimular la conexión social y comunitaria (Soga, Gaston & Yamaura, 2017).

Dimensiones del Bienestar más allá de lo Psicológico

Aunque el bienestar psicológico es central en esta investigación, su comprensión se enriquece cuando se reconoce su interrelación con otras dimensiones:

El bienestar es un fenómeno holístico y puede clasificarse en varias dimensiones interrelacionadas (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012):

Bienestar físico, relacionado con la salud corporal, la capacidad de realizar actividades diarias y la prevención de enfermedades. Incluye factores como alimentación equilibrada, actividad física y descanso adecuado; Bienestar social, implica la capacidad de establecer relaciones saludables, redes de apoyo y sentido de pertenencia a una comunidad (Keyes, 1998);

Bienestar económico, asociado con la seguridad financiera y el acceso a recursos que permiten satisfacer necesidades básicas y mantener un nivel de vida digno (Diener & Seligman, 2004);

Bienestar intelectual, vinculado al aprendizaje continuo, la curiosidad y la estimulación cognitiva, factores que promueven la adaptación y la creatividad; Bienestar ambiental, relacionado con vivir en entornos saludables y sostenibles, y con el contacto regular con la naturaleza, que incide positivamente en la salud mental y física (WHO, 2022).

Horticultura

La horticultura se define como el conjunto de prácticas agrícolas destinadas al cultivo de hortalizas, frutas, hierbas y plantas ornamentales, con fines alimenticios, medicinales o recreativos (Food and Agriculture Organization [FAO], 2019). A diferencia de la agricultura extensiva, la horticultura suele desarrollarse en espacios reducidos, adaptables tanto a contextos rurales como urbanos, y se caracteriza por fomentar el contacto directo con la tierra y el cuidado de los ciclos naturales.

Además de su relevancia productiva, la horticultura ha cobrado importancia como herramienta de intervención social y psicológica. De acuerdo con Soga, Gaston y Yamaura (2017), la práctica hortícola contribuye a la reducción del estrés, el fortalecimiento de la autorregulación emocional y el incremento de la satisfacción vital. En el caso de las huertas urbanas, diversos estudios han mostrado beneficios adicionales como el fortalecimiento del tejido comunitario, la seguridad alimentaria y la mejora de la calidad ambiental (WHO, 2024).

Tipos de Horticultura

La horticultura puede clasificarse en distintas modalidades, según el contexto, el objetivo y el espacio en el que se practique:

Horticultura Tradicional o Rural, se desarrolla en parcelas de tierra más amplias, generalmente en zonas rurales, y responde a fines de subsistencia y comercialización; Horticultura Urbana, Comprende huertas comunitarias, familiares o escolares, implementadas en espacios reducidos como patios, techos, balcones o jardines verticales. Su finalidad suele ser alimenticia, terapéutica o Ambiental; Horticultura Terapéutica, modalidad enfocada en promover la salud y el bienestar psicológico, utilizada como estrategia complementaria en programas de salud mental, rehabilitación física y terapias ocupacionales (Sempik, 2010); Horticultura

Ornamental, dirigida principalmente a la producción de plantas decorativas o de uso estético, asociada también a la generación de entornos agradables y restaurativos.

Metodología

La presente investigación se adscribe al paradigma positivista, utilizando el método de revisión sistemática con el fin de sintetizar la evidencia disponible sobre los efectos de la horticultura en el bienestar psicológico y la salud mental. Este enfoque permite analizar tendencias, patrones y factores asociados en la literatura científica, garantizando transparencia, reproducibilidad y validez de los hallazgos (Moher et al., 2020).

Fuentes de Información y Bases de Datos

La búsqueda de estudios se realizará en bases de datos académicas de alto impacto, seleccionadas por su cobertura en ciencias de la salud, psicología y ciencias sociales:

PubMed/MEDLINE (enfocada en medicina y salud pública), Web of Science (literatura científica de alto impacto), SciELO y Redalyc (acceso abierto a literatura científica latinoamericana y colombiana). Se incluirán estudios publicados entre 2005 y 2025, en español e inglés, con el fin de capturar tanto evidencia internacional como regional que pueda ser aplicable al contexto colombiano.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Inclusión, estudios empíricos (cuantitativos, cualitativos o mixtos), intervenciones o actividades relacionadas con horticultura, huertas comunitarias o huertas caseras, evaluación de variables de salud mental y bienestar psicológico. Poblaciones urbanas, rurales o mixtas y publicaciones en revistas indexadas, revisadas por pares. Exclusión, estudios con fines exclusivamente agrícolas, sin relación con salud mental o bienestar, revisiones narrativas no sistemáticas, editoriales o ensayos sin soporte empírico., estudios duplicados entre bases de datos y artículos con información insuficiente sobre la intervención o sin acceso al texto completo.

Resultados

Tabla 1

Artículos Identificados según Base de Datos

Base de datos/Fuente	Total, de Artículos Identificados	Eliminados por Resumen	Eliminados por Texto Completo	Muestra Final
PubMed	9	1		8
SciELO	3	2		1
RedALyC	2	1		1
Repositorios Universitarios (Tesis)	18	4	2	12
OMS / OPS / FAO / Banco Mundial (Organismos internacionales)	2			2
Otras fuentes académicas (Google Scholar, Dialnet, etc.)	12	1		11
Total, general	46	9	2	35

Nota. Elaboración propia con base en la revisión sistemática. La tabla presenta el total de documentos recopilados y muestra el resultado final de los documentos después de pasar por los criterios de inclusión y exclusión.

Tabla 2*Caracterización de los Estudios Analizados sobre Horticultura y Bienestar Psicológico*

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
1	Aspectos de la salud mental que se fortalecen a través de la estrategia de la siembra al interior de algunos grupos familiares de la comuna 18 y 54 de	Restrepo Angulo, Leydi Laura; Clavijo Cortes, Sebastián	2021	Col	Español	https://hdl.handle.net/20.500.12494/45263	Disminución de estrés, ansiedad y depresión; estimulación cognitiva; desarrollo de nuevas perspectivas y emociones; fortalecimiento de la relación consigo mismo, con el entorno y con los	Estudio de base comunitaria con enfoque participativo; enfatiza efectos intrínsecos y extrínsecos de la siembra y propone plan permanente de

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	Santiago de Cali						demás; fomento de hábitos de vida saludables y redes de apoyo	sensibilización
2	Implementación de la huerta escolar y familiar como estrategia de enseñanza-aprendizaje de las ciencias naturales y educación	Jesica Andrea Gutiérrez González	2019	COL	Español	https://repository.ut.edu.co/entities/publication/4512ae25-4c1e-4a01-983f-7188aa862b03	Interés y disfrute por el aprendizaje práctico; mayor observación y experimentación; posible impacto positivo en motivación y aprendizaje (efectos emocionales y	Tesis centrada en pedagogía y educación ambiental; efectos psicológicos aparecen como beneficios sobre motivación,

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	ambiental en la Institución Educativa Departamental San Benito de Sibaté						cognitivos indirectos).	curiosidad y disfrute del aprendizaje.
3	¿Cuál es la evidencia del impacto de los jardines y la jardinería en la salud y el bienestar? (revisión de	Howarth M.; Brettle A.; Hardman M.; Maden M.	2020	Reino Unido	Inglés	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32690529/	Beneficios mentales, sociales y psicológicos evidenciados en múltiples poblaciones; apoyo para considerar jardines/jardinería	Revisión robusta que mapea evidencia y propone modelos lógicos para uso en

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	alcance y modelo lógico)						como prescripción social para LTC (enfermedades de larga duración).	políticas de salud (prescripción social).
4	Huertas Caseras Familiares: Estrategia para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la	IED María Auxiliadora (equipo instituc	2018	COL	Español	http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702014000100006	Mejora de relaciones interpersonales; fortalecimiento de convivencia; aumento de motivación escolar; fomento de cooperación, colaboración y altruismo; consumo	Investigación cualitativa escolar; señala impacto comunitario y pedagógico, con énfasis en convivencia y cohesión familiar.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	convivencia						de alimentos saludables (bienestar físico-emocional).	
5	Huerta urbana y salud mental: sus efectos en la subjetividad de niños y adolescentes	Naiman, Fabiana; Calzetta, Juan José	2013	ARG	Español	https://www.aacademica.org/000-054/299	Aumento de curiosidad, creatividad, responsabilidad, autoestima, confianza, pensamiento crítico; mejoría en calidad de vínculos interpersonales e intrapersonales.	Programa con talleres y salidas; efectos en subjetividad y autonomía de menores; énfasis en procesos formativos y reflexivos.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
6	El impacto de la jardinería en el bienestar, la salud mental y la calidad de vida: revisión general y metanálisis	Panțiru, A.; Ronaldson, N.; Sima, A.; Dregan, A.; R. Sima	2014	Rumania	Inglés	https://doi.org/10.1186/s13643-024-02457-9	Síntesis de múltiples resultados: impacto positivo de la jardinería en bienestar y salud mental; análisis de calidad de evidencia y heterogeneidad de efectos.	Revisión-umbrella que evalúa calidad general de la evidencia y resume magnitud de efectos.
7	Huerto doméstico con funciones de curación ecológica que	Xindi Zhang, Yixin Zhang, Jun Zhai	2021	China	Inglés	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/article/PMC8632623/	Reducción del estrés, ansiedad y depresión; aumento del bienestar; fortalecimiento del	Revisión de más de 200 estudios. Propone la “medicina

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	benefician la salud mental y la biodiversidad durante y después de la pandemia de COVID-19: una revisión del alcance					https://www.mdpi.com/1660-4601/17/18/6640	sentido de conexión con la naturaleza; promoción de la actividad física y cohesión social; efectos restauradores y protectores sobre la salud mental.	ecológica” como modelo de bienestar sustentable y resiliencia emocional postpandemia.
8	La asociación entre los espacios verdes y el	Yijun Zhang, Susana Mavoia,	2020	Internacional (EE. UU., Reino Unido,	Inglés	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4807	Menor estrés y depresión; mejor estado de ánimo, conducta y bienestar	Revisión de 14 estudios; evidencia consistente de

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	bienestar mental de los adolescentes: una revisión sistemática	Jin Feng Zhao, Débora Rafael, Melodía Smith		Australia, Canadá, etc.)		565/?utm_s ource=chatg pt.com	emocional; fortalecimiento del vínculo con el entorno natural.	relación positiva entre naturaleza y salud mental adolescente. Recomienda políticas urbanas con espacios verdes accesibles y multifuncional es.
9	Una revisión	Heather	2016	Reino Unido	Inlgés	https://pmc.	Mejora de	Análisis mixto

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	sistemática de los impactos de la jardinería escolar en la salud y el bienestar: síntesis de evidencia cuantitativa y cualitativa	Ohly, Sara Gentry, Raquel Wigglesworth, Alison Betel, Rebeca Lovell, Ruth Garside				ncbi.nlm.nih.gov/article/PMC4807565/?utm_source=chatgpt.com	autoestima, hábitos saludables, motivación, cooperación y bienestar emocional; incremento de la conexión con la naturaleza y la comunidad escolar.	de programas escolares emblemáticos. Evidencia sólida de impacto psicosocial positivo en estudiantes y comunidades educativas.
10	Beneficios para la salud	J Epidemiol	2018	Canadá	Inglés	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/	Asociación positiva entre contacto con la	Revisión con evaluación de

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	mental de las interacciones con la naturaleza en niños y adolescentes: una revisión sistemática	Community Health				m.nih.gov/29950520/	naturaleza y bienestar emocional, autoestima, resiliencia y reducción de síntomas de TDAH, depresión y estrés.	calidad (NHLBI). Resalta relación estadísticamente significativa entre naturaleza y salud mental infantil/adolescente.
11	Promoción de la salud mental por medio de	Diego Alonso Mora	2024	COL	Español	https://quadernsdepsicol.ogia.cat/arti	Fortalecimiento de lazos sociales; apoyo social; bienestar	Trabajo con perspectiva sistémica y

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	la siembra de huertas en Cali	Mesa; María Catalina Echeverri; Maritza Urrego; Leydi Laura Restrepo; Sebastián Clavijo				cle/view/v2-6-n1-mora-echeverri-urrego-et-al	psicológico; calidad de vida; conocimientos en agroecología urbana; mayor agencia sobre condiciones de bienestar.	multidisciplinaria; considera la siembra como práctica promotora de salud más allá de síntomas clínicos.
12	Agricultura urbana, bienestar	Molina Posada, Deisy	2019	COL	Español	https://research-ebSCO-com.biblioteca	Restauración emocional; conexión con la naturaleza;	Caso cualitativo que relaciona

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	subjetivo y actitudes ambientales en el colectivo Agroarte (estudio de caso)	Vanesa; Muñoz-Duque, Luz Adriana; Molina Jaramillo, Astrid Natalia				cavirtual.unad.edu.co/c/qcagk4/vier/pdf/pgkpe34q6j	escenario de socialización alternativo a la violencia; iniciación al cuidado ambiental y participación comunitaria.	bienestar emocional con reducción de estrés y construcción de espacios sociales protectores.
13	Eficacia de la horticultura terapéutica en salud mental: una revisión	Barba Marqués, Aitor; Calvo Til, María	2021	España	Español	chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj	Mejoras en autoestima, autoeficacia, integración social y autonomía;	Análisis de 24 artículos. Concluye que la horticultura terapéutica es

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	bibliográfica	Jesús				/https://zagu an.unizar.es /record/107 141/files/T AZ-TFG- 2021- 763.pdf	reducción de depresión, ansiedad y síntomas psicóticos; beneficios cognitivos y fisiológicos.	eficaz y complementari a en salud mental, con valor dentro de la terapia ocupacional.
14	Aspectos de la salud mental involucrados en la construcción de huertas	Grajales Galindez, Angie; Peñaloza Gámez, Tatiana; Yessica	2019	COL	Español	https://repos itory.ucc.ed u.co/entities /publication /672390c2- 7f39-4063- a22d-	Hábitos saludables (mejor alimentación y actividad física); bienestar emocional (reducción de estrés y mejora del ánimo); fortalecimiento de	Revisión que integra sostenibilidad y salud mental, con foco en adultos mayores y en

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
		Alejandra				b71be0d291e0	relaciones sociales (especialmente en adultos mayores).	enfoque integral (social-ambiental-económico).
15	Projeto Jardimagem como terapia ocupacional na recuperação de pacientes do CERDIF	Danilo Francisco Paulín Ferezin; Renan Aliberti; Regina María Monteiro	2019	Brasil	Portugués	https://doaj.org/article/7101d7efc5254352a60a2aaa72916a02	Tranquilidad y satisfacción; mejora en relación con otros; destreza manual; conciencia motora; flexibilidad física; memorización visual; percepción; desarrollo de	Proyecto aplicado en rehabilitación para dependencia química; efectos funcionales, sociales y

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
		de Castilho					habilidades.	emocionales observados por terapeutas
16	Pandemia e isolamento social - importância da interação plantas- pessoas	Simone Novaes Reis; Michele Valkyrie dos Reis; Ángela María Pereira do Nascimen to	2020	Brasil	Portugu és	https://doaj.org/article/561b962b6dc b40588f9df 68700d561f 7	Uso de cultivo y contemplación de plantas para mitigar depresión, estrés, apatía y soledad durante aislamiento; hortiterapia como apoyo en recuperación.	Reflexión y resumen de evidencias durante pandemia; propone horticultura y biofilia como recursos de apoyo psicosocial.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
17	Programa de Promoción de Salud en Trastorno Mental Grave a través de la horticultura	Alba María Benito Budría	2022		Español	https://zaguan.unizar.es/record/118341/files/TAZ-TFG-2022-3282.pdf?version=1	Mejora de independencia y autocuidado; trabajo de hábitos saludables (alimentación, aseo, vestimenta) mediante horticultura; abordaje en trastornos severos.	Propuesta de programa de 3 meses con sesiones teórico-prácticas; horticultura como herramienta de promoción en trastorno mental grave.
18	Sistema para la práctica de la	Carlos Keijau	2022		Español	https://repositorio.uchile	Mejora de calidad de vida; impacto	Diseño centrado en

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	horticultura con enfoque terapéutico para personas mayores	Wong Castillo				.cl/handle/250/191978	positivo en salud física, mental, emocional y social; envejecimiento activo; satisfacción emocional y vínculo social.	usuario validado en contexto real; evidencia aplicada para población mayor.
19	Huertos y jardines: esperanza en tiempos de crisis	Fundación de Biodiversidad Alimentaria	2021	Chile	Español	https://share.google/F46OWXOx7HfOUoIN	Conexión con naturaleza como favor de salud mental, emocional y social en niños, adultos mayores y comunidades;	Texto reflexivo con respaldo práctico y evidencias; enfatiza rol restaurador en

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
							sentido de pertenencia y propósito.	crisis (ej. pandemia).
20	Variación en los puntajes de depresión en pacientes con diagnóstico de esquizofrenia paranoide luego de intervención con horticultura	Jesús Suescun; Caterin Guzman Hernandez; Yajaira Ramirez Oyola; Maryuris Campo	2014	COL	Español	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823375	Disminución significativa en puntajes de depresión post-intervención.	Diseño preexperiment al con medición pre/post; sugiere horticultura como complemento terapéutico en psiquiatría.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
21	Horticultura terapéutica: una propuesta para el desarrollo de habilidades sociales y la inclusión	Norma Helen Juárez; Ananké Bernal Joaquín; Anabel Trujillo Torres	2019	MEX	Español	https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tL7yDwAAQBAJ&oi=fn_d&pg=PA37&dq=horticultura+psicologia+salud+mental&ots=PVqV_gxtqt&sig=Lg-	Reducción de estrés, ansiedad y depresión; mejora de autoestima; promoción de habilidades sociales; inclusión.	Perspectiva psicológica aplicada a horticultura terapéutica en contextos educativos/terapéuticos.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
						gerpWa3z4		
						nSDQ5wZk		
						1Kwwhe8#		
						v=onepage		
						&q=horticul		
						tura%20psic		
						ologia%20s		
						alud%20me		
						ntal&f=fals		
						e		
22	Relato de experiência: horto medicinal	Mayra Gabriela; Joana Moscoso;	2024	Brasil	Portugu és	https://ojs.br.azilianjournal.com.br/ojs/index.php	Fortalecimiento del autocuidado; creación de espacio de apoyo social;	Experiencia participativa con ~10 usuarios;

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	como terapia complementar para trastornos mentais leves em Unidade de Atenção Primária	Giseli Lage Libanio de Almeida Mainardi				/BJHR/artic le/view/754 95	reducción de síntomas de estrés y ansiedad; valoración del saber popular; fortalecimiento de redes de apoyo.	integra PICS (prácticas integrativas) y pedagogía de la roda.
23	Efectos de las intervenciones hortícolas sobre el estrés y el rendimiento	Francisca Amanda Urrutia Zapata	2025	Chile	Español	https://repos itorio.udec.c l/server/api/ core/bitstrea ms/44b098a d-b2dd-	No se encontraron reducciones significativas en estrés fisiológico o percibido ni mejoría en rendimiento	Resultado sorprendente que invita a revisar diseño, duración, y contexto de

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	cognitivo en estudiantes universitarios: estudio piloto — Universidad de Concepción					42a4-a1d6- dec770d2bd a5/content	cognitivo; aumento del estrés percibido en grupo hortícola; tendencias no significativas en parámetros fisiológicos; plantea necesidad de muestras y diseño mayores.	intervención; pone de relieve que no todos los contextos muestran efectos uniformes.
24	La mente bien ajardinada: Las ventajas de vivir al	Sue Stuart- Smith	2020	Reino Unido	Inglés	https://book s.google.es/ books?hl=es &lr=&id=4	Reducción de estrés, ansiedad y depresión; mejora del bienestar	Síntesis clínica y narrativa que combina evidencia y

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	ritmo de las plantas					UogEAAA QBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=horticultura+psicología+salud+mental&ots=TXbikt9ZGh&sig=nTk-8Q1U41-Y19riz--jpwQRUM4#v=onepage&q&f=false	general; integración de la naturaleza en vida cotidiana como herramienta terapéutica.	práctica clínica; sólida recomendación para integrar la jardinería en la vida urbana.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
25	Contribución de los huertos urbanos a la salud	Ana Isabel Mejías Moreno	2014	España	Español	https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/375	Mayor actividad física; mejora en alimentación; fortalecimiento de vínculos sociales; aumento de bienestar psicológico en mayores.	Investigación con población mayor que apoya la inclusión de huertos en políticas urbanas saludables.
26	“Raíz”: Sistema de huerto urbano enfocado en la	Camila Tulini Valencia	2023	Perú	Español	https://tesis.pucp.edu.pe/items/cf356299-3796-	Reducción de estrés y ansiedad; fortalecimiento de hábitos positivos;	Diseño participativo y validaciones con usuarios;

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	mejora del bienestar emocional de los habitantes de Lima Metropolitana					4b17-8c46-a3ce1cd7b33b	creación de rutinas conscientes; empatía con la naturaleza; mejora del bienestar emocional en contextos urbanos densos.	demuestra que soluciones adaptadas al contexto urbano pequeño funcionan emocionalment e.
27	Horticultura terapéutica en un grupo de rehabilitación de adicciones a	Carvalho e Silva, Jonas; Bezerra Magalhães	2022	Brasil	Portugués	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79977643008	Fortalecimiento de vínculos familiares e institucionales; reducción del estrés biológico;	Intervención con 15 participantes; huertos productivos

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	las drogas en Brasil	s, Yasmim; Bucher- Maluschk e, Júlia Sursis Nobre Ferro					generación de ingresos y seguridad alimentaria; resocialización.	como estrategia terapéutica y socioeconómica.
28	¿Cuál es la evidencia que apoya el uso de jardines terapéuticos para personas	Detweiler, M. B.; Sharma, T.; Detweiler, J. G.;	2012	EE.UU	Inglés	https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100	Reducción de dolor, estrés, agitación y medicación; mejora en atención, ánimo y calidad de vida; prevención de	Enfatiza la necesidad de ensayos clínicos controlados; sugiere

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	mayores?	Murphy, P. F.; Lane, S.; Carman, J.; Chudhary, A. S.; Halling, M. H.; Kim, K. Y					caídas.	beneficios prometedores en rehabilitación geriátrica y salud mental de mayores.
29	La jardinería es beneficiosa para la salud:	Soga, M.; Gaston, K. J.;	2017	Japón / Reino Unido	Inglés	https://pub med.ncbi.nlm.nih.gov/2	Reducción de depresión, ansiedad e IMC; aumento en	Evidencia estadísticament e robusta;

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	un metaanálisis	Yamaura, Y.				7981022/	satisfacción con la vida, calidad de vida y sentido de comunidad.	confirma que la jardinería es una intervención accesible y efectiva para mejorar bienestar general.
30	Terapia hortícola para la reducción del estrés: una revisión	Lu S.; Liu J.; Jing C. M.; Xu F.	2013	China	Inglés	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1086121	Reducción significativa del estrés psicológico; efectos positivos en bienestar mental	Revisión exhaustiva de estudios cuantitativos hasta enero

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	sistemática y un metaanálisis						frente a grupos control; entornos interiores o virtuales más eficaces; duración ideal entre 100–500 minutos de intervención.	2023; propone marco “Participantes– Entornos– Intervenciones ” para optimizar futuras terapias hortícolas.
31	Evidencia sobre la contribución de los huertos comunitarios	Lampert T.; Costa J.; Santos O. <i>et al.</i>	2021	Inglés		https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34358279/	Mayor salud mental, bienestar, satisfacción vital, felicidad y cohesión social en	Revisión de 8 estudios cuantitativos de alta calidad metodológica;

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	para promover la salud física y mental y el bienestar de las personas no institucionalizadas: una revisión sistemática						comparación con no participantes; beneficios sociales y emocionales transversales.	evidencia sólida de los huertos comunitarios como estrategia de promoción de salud accesible y sostenible.
32	Green and blue spaces and mental health	World Health Organization	2022	Suiza	Inglés	https://iris.worldhealth.org/bitstream/handle/10665/342931/9789289	Reducción del estrés y restauración emocional; fortalecimiento del bienestar	Revisión de dos metaanálisis y múltiples estudios;

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
						055666-eng.pdf	psicológico; los espacios verdes y azules funcionan como entornos de refugio, socialización y recuperación mental.	destaca relación positiva entre naturaleza urbana y salud mental; introduce la herramienta GreenUr para planificadores urbanos.
33	Urban Green Space Interventions	Ruth Hunter; Anne	2017	Dinamarca	Inglés	https://www.who.int/europe/publications	Mejora del bienestar, cohesión social y equidad; reducción	Informe integral basado en

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
	and Health: A Review of Impacts and Effectiveness	Cleary; Claire Cleland; Matthias Braubach; Annette Rebmann; Thomas B. Fischer; Urmila Jha-Thakur; Peter Fawcett <i>et</i>				ions/m/item/urban-green-space-intervention-s-and-health--a-review-of-impacts-and-effectiveness.-full-report	del estrés; promoción de actividad física y salud mental; fortalecimiento de redes comunitarias.	evaluaciones de impacto y estudios de caso; evidencia robusta sobre beneficios sociales y psicológicos de la infraestructura verde urbana.

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
		<i>al.</i>						
34	Green space and mental health: pathways, impacts and policy implications	A-Young Lee; Kim Soo-Young; Hyuk Joon Kwon; Parque Sin-Ae	2021	Corea del Sur	Inglés	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221342202030127X	Reducción del estrés y síntomas depresivos; mejora del ánimo; fortalecimiento de cohesión y resiliencia social; prevención de trastornos mentales comunes.	Estudio analítico que integra mecanismos fisiológicos, psicológicos y sociales; propone políticas urbanas con enfoque de equidad ambiental y

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
								salud pública.
35	La huerta como modelo terapéutico complementario en salud mental – Hospital “La Estrella”	Jefersson David Santos Yate; et. al	2023	COL	Español	https://go-gale-com.bibliote-cavirtual.unad.edu.co/ps/i.do?ty=as&v=2.1&u=ourl&s=RELEVANCE&p=IFME&qt=TI~%22La+huerta+	Disminución de ansiedad, agresividad, estrés, frustración y síntomas de abstinencia; aumento del bienestar; desarrollo de habilidades e intereses; fortalecimiento del sentido de propósito y plan de vida	Intervención hospitalaria con pacientes psiquiátricos; demuestra que la conexión naturaleza-mente funciona como alternativa terapéutica complementaria para el

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
						como+mode		tratamiento de
						lo+terap%C		enfermedades
						3%A9utico		mentales en
						+compleme		contextos
						ntario+en+s		urbanos.
						alud+mental		
						+hospital+		
						%E2%80%		
						9CLa+Estre		
						lla%E2%80		
						%9D.%22~		
						~PU~%22R		
						evista+de+I		
						nvestigaci%		

No	Título	Autores	Año	País	Idioma	DOI/Fuente	Efectos psicológicos identificados	Observación
						C3%B3n+e		
						+Innovaci%		
						C3%B3n+e		
						n+Salud+%		
						28REDIIS		
						%29%22~~		
						SN~2590-		
						7786&lm=		
						&sw=w		

Nota. Elaboración propia con base en 35 artículos científicos revisados. La tabla presenta los principales hallazgos, efectos psicológicos y observaciones metodológicas relacionadas con la participación en actividades de huertas

Los resultados que arroja la literatura científica abordada permiten identificar que la participación en actividades de horticultura y espacios verdes se asocia con mejoras significativas en la salud mental y el bienestar psicológico de diferentes poblaciones. Entre los principales efectos reportados se destacan la reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión, el fortalecimiento de la autoestima, la motivación y el sentido de propósito vital, así como la mejora de la convivencia y la cohesión social.

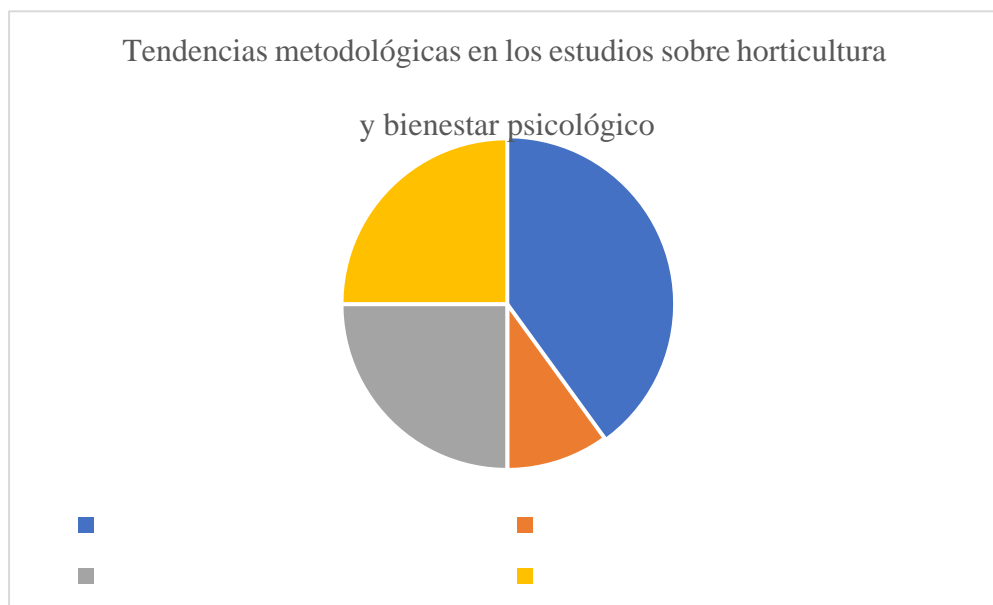
Los estudios de tipo experimental y hospitalario muestran que la horticultura terapéutica favorece la regulación emocional, la autonomía y la autoeficacia, incluso en pacientes con trastornos mentales graves. En contextos educativos, las huertas escolares estimulan la curiosidad, la cooperación y el aprendizaje vivencial, promoviendo bienestar emocional y cognitivo; las revisiones sistemáticas y metaanálisis respaldan la solidez de estas evidencias, confirmando la relación positiva entre contacto con la naturaleza y salud mental.

A nivel comunitario, los huertos urbanos se consolidan como escenarios de resiliencia y tejido social, contribuyendo a la inclusión, la convivencia y la construcción de redes de apoyo. A su vez, informes de la World Health Organization y estudios internacionales integran estos resultados en un marco de salud pública, proponiendo la planificación de espacios verdes accesibles y sostenibles como una estrategia ética y socialmente justa de promoción del bienestar colectivo.

Por otro lado, las tendencias metodológicas revelan una diversidad de enfoques y diseños que, aunque heterogéneos, comparten un interés común: comprender los efectos psicológicos de la horticultura como práctica de bienestar integral.

Figura 1

Tendencias Metodológicas en los Estudios sobre Horticultura y Bienestar Psicológico



Nota. Elaboración propia con base en los 35 artículos revisados. Predominan los estudios cualitativos (40 %), seguidos de revisiones sistemáticas o metaanálisis (25 %), estudios experimentales o de intervención (25 %) y, en menor medida, estudios cuantitativos (10 %).

Los estudios cualitativos como los de Restrepo y Clavijo (2021), Mora Mesa et al. (2024) y Molina Posada et al. (2019), se apoyan en la observación participante, entrevistas semiestructuradas y metodologías participativas, lo que prioriza la comprensión del significado subjetivo de la siembra y su impacto en la construcción del bienestar, la resiliencia y los lazos sociales.

En contraste, los estudios experimentales como los de Suescun et al. (2014) y Urrutia Zapata (2025), se orientan a medir efectos específicos (reducción de estrés, depresión o ansiedad) a través de diseños pretest–postest o controlado. El estudio de Suescun, et al. (2014) utilizó un diseño cuasi-experimental tipo pretest–postest, con el propósito de evaluar la variación

en los puntajes de depresión en pacientes diagnosticados con esquizofrenia paranoide luego de participar en un programa de horticultura terapéutica. Para ello, se aplicó una escala estandarizada de depresión (Escala Calgary para medir depresión en pacientes con esquizofrenia, conformada por 9 ítems en una escala tipo Likert) antes y después de la intervención. Si bien, dichos estudios ofrecen evidencia cuantitativa relevante, tienden a aislar las variables psicológicas del contexto, limitando la comprensión de los procesos simbólicos y comunitarios implicados.

Las revisiones sistemáticas y metaanálisis como los realizados por Soga et al. (2017), Lu et al. (2023) y Lampert et al. (2021), aportan el nivel más alto de evidencia empírica, se observa un esfuerzo creciente por estandarizar criterios metodológicos (como PRISMA) sintetizando resultados sobre estrés, bienestar y cohesión social en poblaciones diversas.

Una tendencia destacada es la integración de enfoques mixtos y la interdisciplinariedad: los estudios recientes como (Zhang et al., 2021; Lu et al., 2023; Hunter et al., 2017; Lee et al., 2021; Tulini Valencia, 2023; Fundación de Biodiversidad Alimentaria, 2021; y Mora Mesa et al., 2024) combinan herramientas de la psicología, la medicina, la educación ambiental y el diseño sostenible; lo que refleja una evolución hacia la comprensión de la horticultura no solo como una técnica terapéutica, sino como una práctica ecosistémica y socialmente transformadora.

Dentro de las tendencias metodológicas identificadas, también se reconocen aproximaciones de síntesis de evidencia que amplían la comprensión del fenómeno desde perspectivas integradoras. Entre estas destacan las revisiones de alcance (scopingreview) y las revisiones tipo umbrella, las cuales permiten analizar el estado general del conocimiento científico y orientar futuras líneas de investigación.

En esta línea, el estudio de Howarth et al.(2020) emplea una revisión de alcance (scoping review), metodología caracterizada por mapear sistemáticamente la literatura existente sobre un tema emergente, sin restringirse exclusivamente a la evaluación de la calidad de los estudios o a la síntesis cuantitativa de resultados, este tipo de diseño metodológico resulta particularmente útil en campos interdisciplinarios como la horticultura terapéutica, donde convergen la psicología, la salud pública, la educación ambiental y el urbanismo.

De manera complementaria, la revisión umbrella desarrollada por Panțiru et al. (2014) reúne y compara los resultados de diversas revisiones sistemáticas relacionadas con espacios verdes, naturaleza y salud, este enfoque metodológico permite integrar hallazgos provenientes de múltiples revisiones previas, ofreciendo una visión panorámica del nivel de evidencia existente.

Asimismo, se identifican patrones constantes en los efectos psicológicos derivados de la práctica hortícola, los cuales guardan relación con factores como la edad, el contexto social y las condiciones de participación.

A lo largo de los diferentes grupos poblacionales analizados, emergen de manera reiterada tres efectos principales:

Reducción de estrés, ansiedad y depresión, incremento de autoestima, bienestar y sentido de propósito y fortalecimiento de la cohesión social y del vínculo con la naturaleza.

Estos beneficios, aunque universales, se manifiestan con distinta intensidad según el grupo etario y el contexto social. En niños y adolescentes (Gutiérrez González 2019; Naiman y Calzetta 2013; Ohly, et al 2016; y *J Epidemiol Community Health* 2018), mencionan que la horticultura actúa como una herramienta formativa que estimula la curiosidad, la creatividad, la autorregulación emocional y la cooperación. En los adultos mayores (Wong Castillo 2022; Mejías Moreno 2014; y Detweiler et al.2012) refieren que los efectos son más estables y duraderos, debido a la disponibilidad de tiempo, la búsqueda de sentido vital y el deseo de mantenerse activos socialmente.

En los contextos clínicos, los estudios de (Paulín Ferezin, 2019; Suescun, 2014; Santos Yate et al. 2013) evidencian que la horticultura favorece la expresión emocional, la reducción de síntomas psiquiátricos y el fortalecimiento del autocuidado, convirtiéndose en un modelo terapéutico complementario. Por su parte, en los escenarios comunitarios y educativos (Restrepo y Clavijo, 2021; Mora et al. 2024; Molina et al. 2029; Carvalho e Silva, 2022; y Lampert et. Al 2021), sostienen que los efectos se amplifican al potenciar la cohesión social, el empoderamiento y el sentido de pertenencia colectiva.

También se identificaron factores moduladores que influyen en la magnitud del beneficio: la duración de la intervención, el grado de participación activa, la adecuación del diseño al contexto cultural y físico, y la interdisciplinariedad. Los estudios con mayor impacto psicológico son aquellos que integran horticultura, educación ambiental y salud mental desde un enfoque relacional y sostenible (World Health Organization , 2022; Hunter et al. 2017, y Lee et al. 2021), lo respaldan, al concebir la relación con la naturaleza no como un recurso utilitario,

sino como una experiencia relacional, formativa y sostenible, que promueve la autorregulación emocional, la conciencia ecológica y el bienestar.

Discusión

El primer objetivo de esta investigación buscó identificar los efectos psicológicos asociados a la participación en actividades hortícolas, considerando las diferencias entre grupos etarios y los diversos contextos socioculturales. A partir de la revisión de la literatura científica, se reconoció que la horticultura constituye una herramienta significativa para promover la salud mental y el bienestar integral, al favorecer procesos de autorregulación emocional, cohesión social y reconexión con la naturaleza.

Los resultados evidencian que las actividades hortícolas generan efectos psicológicos positivos consistentes, entre ellos la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, el fortalecimiento de la autoestima y la autoeficacia, la mejora de las habilidades sociales y la estimulación cognitiva; estas manifestaciones aparecen en contextos educativos, clínicos, comunitarios y familiares, mostrando que la relación con la tierra trasciende el plano físico y se convierte en una experiencia emocional y simbólica de conexión con el entorno y con uno mismo.

De manera transversal, la práctica hortícola se asocia con una sensación de bienestar emocional, mayor satisfacción vital y el fortalecimiento del sentido de propósito, configurándose como una actividad restauradora tanto individual como colectiva.

En este orden de ideas, la horticultura actúa como un mediador terapéutico y de transformación psicosocial, al generar experiencias de conexión con la vida y con el entorno natural, asimismo el contacto con la tierra, el ritmo orgánico del crecimiento vegetal y la experiencia sensorial del cultivo estimulan procesos de presencia, atención plena y regulación emocional, reduciendo síntomas asociados al estrés y promoviendo la resiliencia.

Esta comprensión se alinea con lo planteado por Joanna Macy (1991), quien afirma que la relación consciente con la naturaleza restaura la sensación de pertenencia al mundo vivo y posibilita una transformación interior frente a las crisis contemporáneas. De igual manera, Theodore Roszak (1995) propone que la ecopsicología entiende la salud mental como inseparable de la salud del planeta, destacando que reconectar con la naturaleza es una forma de sanar la desconexión emocional y existencial del ser humano moderno.

Al mismo tiempo, la siembra representa un espacio simbólico de introspección, donde el sujeto proyecta y reconstruye significados sobre el cuidado, la paciencia, el ciclo vital y la esperanza, elementos esenciales en la restauración del equilibrio emocional. Esta dimensión simbólica puede comprenderse desde la noción de “fluir” propuesta por Mihály Csíkszentmihályi (1990), quien plantea que las actividades que implican concentración, disfrute y sentido de propósito, como el cultivo, promueven bienestar y autorrealización al integrar cuerpo, mente y entorno.

En contextos colectivos, la horticultura fortalece la identidad comunitaria y la cooperación, funcionando como un escenario de diálogo y encuentro que repara vínculos y reconstruye la confianza social. En concordancia, Martin Seligman (2011) y Carol Ryff (1989) señalan que el bienestar psicológico se sustenta en dimensiones como el crecimiento personal, las relaciones positivas y el sentido vital, todas las cuales se activan en las experiencias comunitarias de cultivo y cuidado del entorno.

Desde esta perspectiva, cultivar deja de ser una práctica utilitaria para convertirse en una experiencia de sentido y pertenencia, donde el sujeto se reconoce como parte de un sistema vivo, lo que coincide con los postulados de la ecopsicología y la psicología del bienestar, que resaltan la interdependencia entre mente, cuerpo y naturaleza como base para la salud integral (Roszak,

1995; Seligman, 2011; Ryff, 1989; Macy, 1991). En ese sentido, la horticultura no solo favorece la regulación emocional, sino que también actúa como una práctica de reconexión y sanación ecológica, capaz de restaurar tanto el equilibrio interno del individuo como la armonía colectiva con el entorno. En el contexto colombiano, los trabajos de Restrepo Angulo y Clavijo Cortes (2021) y de Mora Mesa, Echeverri, Urrego, Restrepo y Clavijo (2024) demuestran que la horticultura doméstica y comunitaria favorece la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, al tiempo que fortalece los vínculos familiares y las redes de apoyo social.

Ambas investigaciones revelan que la siembra no solo promueve bienestar emocional, sino también un proceso de agencia colectiva y resiliencia comunitaria frente a las tensiones urbanas. Este mismo enfoque participativo se observa en los proyectos escolares analizados por Gutiérrez González (2019) y la IED María Auxiliadora (2018), donde el trabajo en huerta fomenta la motivación, la cooperación y la convivencia, promoviendo aprendizajes emocionales y sociales más allá del aula. En el plano del desarrollo infantil, Naiman y Calzetta (2013) refuerzan que las huertas urbanas permiten a los niños fortalecer la autoestima, la creatividad y la responsabilidad, facilitando la construcción de subjetividades más críticas y autónomas.

Desde el ámbito clínico, la evidencia es igualmente sólida, Santos Yate et al. (2023) reportan que la horticultura terapéutica en pacientes psiquiátricos reduce síntomas de ansiedad, agresividad y abstinencia, al permitir la expresión emocional en contextos protegidos. Suescun, Guzmán, Ramírez y Campo (2014) constatan disminuciones significativas en los niveles de depresión en pacientes con esquizofrenia paranoide tras intervenciones hortícolas, mientras que Paulín Ferezin, Aliberti y Monteiro de Castilho (2012) describen mejoras en habilidades psicomotoras e interpersonales en personas con dependencia química.

Estos resultados consolidan el potencial de la horticultura como terapia complementaria no farmacológica, eficaz en la regulación emocional y la rehabilitación psicosocial.

En adultos mayores, los estudios de Wong Castillo (2022) y Mejías Moreno (2014) evidencian beneficios asociados a la autonomía, la satisfacción vital, la mejora de la calidad de vida y la conexión social. La horticultura, en estos casos, se posiciona como una herramienta de envejecimiento activo, que combina estimulación física, propósito de vida y sentido de utilidad, aspectos cruciales para el bienestar emocional en esta etapa.

En contextos comunitarios, los estudios de Molina Posada, Muñoz-Duque y Molina Jaramillo (2019) muestran que la agricultura urbana en Medellín opera como un espacio de restauración emocional y socialización alternativa a la violencia, mientras que en Brasil, Carvalho e Silva et al. (2022) evidencian que los huertos productivos fortalecen los vínculos familiares, la cooperación institucional y la reinserción social.

Estas experiencias reafirman el valor simbólico y reparador de la horticultura como dispositivo de sanación colectiva, especialmente en territorios atravesados por conflictos o exclusión social, en coherencia con los postulados de la ecopsicología (Roszak, 1995; Macy, 1991), que subraya la relación entre salud interior y equilibrio ecológico.

Durante la pandemia de COVID-19, las investigaciones de Reis, dos Reis y do Nascimento (2020), la Fundación de Biodiversidad Alimentaria (2021) y Zhang, Zhang y Zhai (2021) demostraron que la horticultura y el contacto con plantas actuaron como mecanismos de afrontamiento emocional, reduciendo la depresión y el aislamiento, y restaurando el sentido de esperanza, del mismo modo, Stuart-Smith (2020) resalta la necesidad de reconectar con los ritmos de la naturaleza como antídoto frente a la sobrecarga psicológica de la vida moderna;

estas experiencias consolidan el valor de la horticultura como estrategia de resiliencia psicológica ante crisis globales.

En contextos de atención primaria y promoción de la salud, los aportes de Benito Budría (2022), Juárez, Bernal y Trujillo (2019) y Mainardi, Moscoso y Lage (2024) ponen de manifiesto que la horticultura puede funcionar como intervención preventiva y psicoeducativa, favoreciendo la autonomía, el autocuidado y la integración social. Del mismo modo, estudios internacionales de revisión (Barba Marqués & Calvo Til, 2021; Lampert, Costa & Santos, 2021; Lu, Liu, Jing & Xu, 2023; Soga, Gaston & Yamaura, 2017) aportan evidencia cuantitativa robusta sobre los efectos significativos de la horticultura y los espacios verdes en la reducción del estrés y la mejora del bienestar subjetivo, consolidando su valor como intervención basada en evidencia.

No obstante, los resultados no son uniformes. El estudio piloto de Urrutia Zapata (2025), por ejemplo, no encontró diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés fisiológico, este resultado no descarta el potencial de las prácticas hortícolas como estrategia de bienestar, pero sí sugiere que sus efectos no son automáticos ni universales, y que pueden depender de variables como la duración de la intervención, la intensidad de la participación, las características del grupo y el contexto en el que se implementa. En consecuencia, aunque la literatura teórica respalda la relación entre naturaleza y bienestar psicológico, los hallazgos empíricos invitan a fortalecer la rigurosidad metodológica mediante diseños longitudinales y mixtos que integren mediciones objetivas y subjetivas, tal como señalan las recomendaciones internacionales de la World Health Organization (2022).

Finalmente, las experiencias hospitalarias, como el estudio del Hospital La Estrella (Santos Yate et al., 2023), y las intervenciones comunitarias latinoamericanas coinciden en destacar la dimensión humanizadora y sostenible de la horticultura, al comprender a la persona desde su totalidad (biológica, emocional, social y espiritual). La huerta, se configura, así como un espacio de dignificación y autonomía, donde el sujeto recupera su capacidad de crear, cuidar y sanar, reafirmando la interdependencia entre bienestar individual y equilibrio ambiental.

En conjunto, los resultados permiten concluir que la horticultura y los espacios verdes constituyen una vía efectiva de promoción de la salud mental y del bienestar psicológico, sustentada en principios de interdependencia, cuidado y equilibrio. Cuando estas prácticas se desarrollan desde un enfoque participativo, relacional y ético, se transforman en verdaderos territorios terapéuticos, donde el ser humano resignifica su vínculo con la naturaleza, reconstruye sus relaciones sociales y fortalece su sentido de vida, de esta forma, las prácticas hortícolas no solo mitigan síntomas, sino que reconstruyen significados y vínculos, contribuyendo a comunidades más empáticas, resilientes y conscientes del valor de la vida.

En el segundo objetivo se logró comprender las tendencias metodológicas de los estudios y qué enfoques han predominado en su abordaje, así, analizar los métodos empleados permite valorar la madurez científica del campo y su contribución a la psicología contemporánea del bienestar.

El análisis realizado muestra que predominan los estudios cualitativos (40 %), seguidos por revisiones sistemáticas o metaanálisis (25 %), estudios experimentales o de intervención (25 %) y, en menor medida, estudios cuantitativos (10 %). Esta distribución evidencia que la investigación sobre horticultura y bienestar psicológico se ha basado principalmente en

metodologías interpretativas, vivenciales y participativas, orientadas a explorar la experiencia subjetiva y los procesos de transformación personal y comunitaria.

No obstante, se observa una tendencia creciente hacia el uso de diseños experimentales y revisiones sistemáticas, lo cual fortalece la validez empírica del campo y permite consolidar evidencia cuantitativa sobre los beneficios psicológicos del contacto con la naturaleza.

El análisis de los enfoques metodológicos evidencia que la investigación sobre horticultura y bienestar psicológico se encuentra en un proceso de diversificación y madurez científica, aunque aún con desafíos significativos. La marcada presencia de estudios cualitativos e interpretativos (40 %) demuestra el interés por comprender la experiencia humana desde la vivencia subjetiva del cultivo y sus significados simbólicos. Sin embargo, esta predominancia también deja en evidencia una limitada producción de investigaciones cuantitativas y experimentales, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos o de establecer relaciones causales entre la horticultura y variables psicológicas específicas.

Varios autores coinciden en la necesidad de fortalecer el rigor metodológico mediante el uso de instrumentos estandarizados, muestras representativas y diseños longitudinales. Por ejemplo, Suescun et al. (2014) proponen ampliar la duración de las intervenciones y emplear medidas objetivas de salud mental, mientras que Urrutia Zapata (2025) enfatiza la importancia de incorporar indicadores fisiológicos y contextuales que complementen las percepciones subjetivas. Estas observaciones reflejan una preocupación general en el campo: la necesidad de superar los diseños descriptivos o exploratorios y avanzar hacia metodologías mixtas que integren evidencia empírica, análisis cualitativo y evaluación de impacto sostenible.

Del mismo modo, los metaanálisis y revisiones sistemáticas, como los de Soga, Gaston y Yamaura (2017), Lampert, Costa y Santos (2021) y Lu, Liu, Jing y Xu (2023), si bien aportan evidencia consolidada, dependen en gran medida de estudios previos de baja heterogeneidad metodológica, esta limitación metodológica ha sido reconocida por los mismos autores, quienes recomiendan incrementar la producción de investigaciones de campo controladas y culturalmente situadas, especialmente en regiones de América Latina, donde la horticultura tiene una dimensión social y comunitaria propia que aún no ha sido suficientemente abordada desde la psicología científica.

La tendencia emergente hacia los enfoques mixtos representa un avance significativo. Estudios como los de Barba Marqués y Calvo Til (2021) o Benito Budría (2022) evidencian la utilidad de combinar métodos cuantitativos para medir efectos psicológicos con herramientas cualitativas que permitan explorar los procesos emocionales, simbólicos y relacionales implicados en el acto de cultivar; esta integración metodológica abre nuevas posibilidades para el campo, al permitir analizar el fenómeno hortícola no solo como una práctica observable, sino como una experiencia relacional y ecosistémica que entrelaza cuerpo, emoción y entorno.

Por otro lado, autores como Restrepo Angulo y Clavijo Cortes (2021) y Molina Posada, Muñoz-Duque y Molina Jaramillo (2019) plantean que el estudio de la horticultura debe incorporar metodologías participativas y comunitarias, donde los propios actores locales contribuyan a la producción del conocimiento. Este enfoque, coherente con la ecopsicología (Roszak, 1995; Macy, 1991), promueve una ciencia más ética y contextualizada, que reconoce la diversidad cultural y la interdependencia entre el bienestar humano y la salud del entorno

En consonancia con lo anterior, las tendencias metodológicas identificadas muestran un campo que avanza hacia una investigación más rigurosa, interdisciplinaria y contextual, pero que aún requiere superar la dependencia de estudios cualitativos y revisiones documentales. El futuro del área radica en diseñar intervenciones experimentales y mixtas que permitan evaluar de manera objetiva, sostenida y situada los efectos psicológicos de la horticultura, contribuyendo así a consolidar una psicología del bienestar más ecológica, participativa y basada en evidencia.

Los patrones observados en la literatura revelan que la horticultura no solo genera beneficios psicológicos, sino que transforma las dinámicas relacionales y ecosistémicas de los individuos y las comunidades. En términos de comportamiento ante el beneficio, se identifica un patrón de mejora progresiva y autorreflexiva: primero emerge la calma emocional, luego el sentido de pertenencia y finalmente el fortalecimiento del bienestar integral. Este proceso se corresponde con la noción de resiliencia ecológica, donde el contacto con la tierra y la naturaleza restablece la autorregulación del sistema mente-cuerpo.

En el plano etario, los resultados sugieren que los adultos mayores son el grupo con mayores beneficios sostenidos, seguidos de los niños y adolescentes, quienes desarrollan tempranamente competencias emocionales y sociales. En cambio, en los adultos jóvenes el impacto depende de factores contextuales como la carga laboral, la motivación o la finalidad comunitaria del proyecto.

Las diferencias por contexto social confirman que el mayor impacto psicológico ocurre cuando la huerta tiene una dimensión colectiva: en comunidades o instituciones donde se cultiva con propósito compartido, los resultados trascienden lo individual y se traducen en tejido social, identidad colectiva y bienestar comunitario.

En los contextos clínicos, la horticultura se consolida como herramienta de intervención complementaria con evidencia empírica creciente, particularmente útil para el manejo de síntomas afectivos, ansiedad y estrés crónico.

Estos patrones sugieren que la horticultura es más que una práctica terapéutica: constituye una propuesta de humanización del cuidado y del habitar, que reestablece la relación del ser humano con la naturaleza y consigo mismo. La reiteración de sus beneficios en distintos grupos y contextos plantea un reto y una oportunidad para la psicología contemporánea: reconocer la necesidad de incorporar prácticas ecológicas y comunitarias en los modelos de bienestar y salud mental.

Así, los patrones identificados permiten afirmar que la horticultura representa una experiencia restauradora, relacional y preventiva, capaz de integrar las dimensiones emocional, social, espiritual y ambiental del bienestar humano. En ella convergen la ciencia, la naturaleza y la ética del cuidado, mostrando un horizonte de intervención que responde a las demandas actuales de una psicología más consciente, sostenible y enraizada en la vida.

Los resultados de la presente revisión sistemática permiten identificar que las intervenciones basadas en horticultura muestran una asociación positiva con distintos indicadores de bienestar psicológico, tales como la mejora del estado de ánimo, el fortalecimiento del sentido de propósito y el incremento de la satisfacción con la vida. En síntesis, la evidencia analizada sugiere que las actividades de cultivo y contacto con espacios verdes pueden constituirse en estrategias complementarias relevantes para la promoción de la salud mental, particularmente en contextos educativos, comunitarios y clínicos.

Lo anterior, respalda la importancia de considerar el entorno como un factor significativo en los procesos de bienestar; la interacción activa con la naturaleza, a través de prácticas

hortícolas, parece favorecer procesos de regulación emocional, atención plena y participación significativa en actividades con propósito, elementos que han sido ampliamente vinculados con el bienestar psicológico en la literatura científica.

Sin embargo, el análisis de los estudios incluidos en la revisión también evidencia una limitación importante relacionada con la distribución geográfica de la producción científica. La mayoría de las investigaciones se desarrollan en países de Europa, Norteamérica y algunos contextos asiáticos, lo que pone de manifiesto una escasa producción de estudios empíricos en Colombia, este panorama resulta especialmente relevante si se considera que el país cuenta con condiciones ambientales y territoriales propicias para el desarrollo de investigaciones relacionadas con prácticas hortícolas y su posible impacto en la salud mental.

La limitada evidencia disponible en el contexto colombiano dificulta la comprensión de cómo estas intervenciones podrían funcionar en poblaciones locales, así como la posibilidad de desarrollar modelos de intervención contextualizados que respondan a las particularidades sociales, culturales y ambientales del país; en este sentido, se hace necesario que futuras investigaciones se orienten a explorar, validar y evaluar el impacto de programas de horticultura en diferentes poblaciones colombianas, tanto desde enfoques experimentales como de intervención aplicada.

Existe una necesidad urgente de fortalecer la producción científica nacional en este campo, promoviendo investigaciones que permitan ampliar la base de evidencia empírica sobre la relación entre horticultura y bienestar psicológico en Colombia, así, el desarrollo de este tipo de estudios no solo contribuiría al avance del conocimiento en psicología de la salud y bienestar, sino que también permitiría evaluar la pertinencia y efectividad de estas estrategias dentro del contexto colombiano.

Conclusiones

La evidencia revisada muestra de manera consistente que la participación en actividades hortícolas favorece el bienestar psicológico, la regulación emocional y la cohesión social en diversos grupos poblacionales y contextos socioculturales, los estudios coinciden en que el contacto directo con la naturaleza, junto con los procesos de siembra y cuidado de las plantas, contribuye a reducir niveles de estrés, ansiedad y depresión, mientras fortalece la autoestima, la autoeficacia y el sentido de propósito. Estos beneficios no se explican únicamente por la actividad física o el entorno natural, sino también por los procesos relacionales y simbólicos que emergen en la práctica, como el cuidado, la paciencia y la cooperación, lo cual se alinea con los planteamientos de la psicología del bienestar y la ecopsicología. No obstante, persiste una brecha entre la evidencia científica y su incorporación en políticas públicas de salud mental, lo que evidencia la necesidad de futuras investigaciones que amplíen la comprensión del bienestar humano desde una perspectiva integral que incluya su relación con el entorno ecológico y social.

El análisis metodológico muestra que predominan los estudios cualitativos e interpretativos (40 %), seguidos de revisiones sistemáticas o metaanálisis (25 %), estudios experimentales o de intervención (25 %) y, en menor medida, diseños cuantitativos (10 %), lo que evidencia que la investigación en horticultura y bienestar psicológico se ha centrado en explorar la experiencia subjetiva, priorizando la comprensión profunda de los significados, pero limitando la generación de evidencia causal y generalizable. El panorama metodológico identificado demuestra que la investigación sobre horticultura y bienestar psicológico es un campo en proceso de consolidación que aún requiere mayor rigor empírico,

aunque se observa una tendencia creciente hacia enfoques mixtos e interdisciplinarios que articulan la psicología, la medicina, la educación ambiental y el diseño sostenible, persiste la necesidad de fortalecer la triangulación de métodos que combine mediciones objetivas de variables psicológicas con la interpretación cualitativa de la experiencia humana. En este sentido, diversos autores coinciden en la importancia de desarrollar instrumentos estandarizados, diseños longitudinales y estudios culturalmente situados que permitan mejorar la validez y aplicabilidad de los resultados, por consiguiente, el principal desafío metodológico radica en avanzar hacia una evidencia científica más sólida sin perder la sensibilidad cualitativa que permite comprender la dimensión relacional y ecosistémica de la horticultura como práctica vinculada al bienestar y la salud mental.

Los patrones identificados en la literatura permiten concluir que los efectos psicológicos de la horticultura son transversales pero diferenciados según la edad, el contexto y las condiciones sociales. En niños y adolescentes, se asocian con el desarrollo socioemocional, la creatividad y la responsabilidad; en adultos, con la cohesión social y el sentido de comunidad; y en adultos mayores, con la autonomía, el propósito y la satisfacción vital. Los contextos de aplicación, educativo, clínico y comunitario, determinan la naturaleza del beneficio: mientras los entornos educativos fortalecen la convivencia y la motivación, los clínicos promueven la regulación emocional, y los comunitarios impulsan la resiliencia colectiva y la reconstrucción simbólica de vínculos. Estos hallazgos confirman que la horticultura opera simultáneamente en tres planos: intrapersonal (equilibrio emocional y autoconocimiento), interpersonal (vínculos y cooperación) y ecosistémico (conciencia ambiental y pertenencia).

Recomendaciones

En primer lugar, se recomienda que los entes gubernamentales y nacionales incorporen la horticultura terapéutica y comunitaria dentro de las políticas públicas de salud mental, educación ambiental y desarrollo sostenible. La evidencia demuestra que esta práctica genera impactos positivos sobre la salud psicológica, emocional y social, por lo que su implementación en planes locales y nacionales permitiría consolidar estrategias preventivas e inclusivas que vinculen la salud humana con la salud del entorno.

Del mismo modo, el Colegio Colombiano de Psicólogos, puede desempeñar un papel fundamental en la ampliación del campo de acción profesional, impulsando la investigación aplicada y la formulación de proyectos que integren la psicología, la ecología y la salud pública. Desde esta línea, se podría fortalecer la formación profesional hacia una psicología relacional y sostenible, que reconozca el vínculo entre mente, cuerpo y territorio.

En el ámbito académico y científico, se recomienda que futuros investigadores desarrollen estudios experimentales, longitudinales y de validación de modelos, con el fin de comprobar de manera empírica y causal los beneficios de la horticultura. Aunque la literatura existente evidencia efectos positivos, la mayoría de estudios son cualitativos o exploratorios, lo que limita la generalización de resultados. Es necesario avanzar hacia diseños mixtos y triangulados, con instrumentos estandarizados que fortalezcan la validez de los hallazgos y permitan consolidar un modelo teórico-práctico validado sobre horticultura y bienestar psicológico.

De igual forma, se sugiere explorar la integración de prácticas hortícolas en entornos organizacionales, dado que estos contextos suelen estar marcados por altos niveles de estrés laboral, un fenómeno ampliamente documentado en la literatura sobre salud ocupacional;

diversos estudios han señalado que la exposición a entornos naturales o la incorporación de elementos verdes en los espacios de trabajo puede contribuir a la reducción del estrés, la restauración de la atención y la mejora del bienestar psicológico.

En el nivel comunitario y educativo, se propone fomentar programas interdisciplinarios de educación y salud mental que integren la horticultura como herramienta formativa y terapéutica. La colaboración entre psicólogos, educadores ambientales, agrónomos y líderes sociales permitiría crear espacios de aprendizaje y sanación colectiva, donde se fortalezcan la resiliencia, el autocuidado y la convivencia. Tales iniciativas podrían servir como laboratorios vivos de bienestar, promoviendo valores de cooperación, empatía y respeto por la vida.

Finalmente, se recomienda incorporar la horticultura y considerar la ecopsicología como línea de los planes de formación profesional y en los programas de salud pública, de modo que los futuros psicólogos comprendan su valor como herramienta terapéutica y de prevención. La inclusión de este enfoque en la formación universitaria y en las estrategias gubernamentales permitiría repensar la salud mental desde una perspectiva integral, donde el cuidado de la tierra y el cuidado de sí mismo se entiendan como procesos interdependientes.

Referencias Bibliográficas

- Banco Mundial. (2023). Urban population (% of total population) – Colombia. World Development Indicators.
<https://data.worldbank.org/indicator/SP.URB.TOTL.IN.ZS?locations=CO>
- Barba Marqués, A., & Calvo Til, M. J. (2021). Eficacia de la horticultura terapéutica en salud mental: una revisión bibliográfica. Universidad de Zaragoza.
<https://zagan.unizar.es/record/107141/files/TAZ-TFG-2021-763.pdf>
- Benito Budría, A. M. (2022). Programa de promoción de salud en trastorno mental grave a través de la horticultura. Universidad de Zaragoza.
<https://zagan.unizar.es/record/118341/files/TAZ-TFG-2022-3282.pdf>
- Carvalho e Silva, J., Bezerra Magalhães, Y., & Bucher-Maluschke, J. S. N. F. (2022). Horticultura terapéutica en un grupo de rehabilitación de adicciones a las drogas en Brasil. *Revista Latinoamericana de Psicología*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79977643008>
- Detweiler, M. B., Sharma, T., Detweiler, J. G., Murphy, P. F., Lane, S., Carman, J., Halling, M. H., Kim, K. Y., & Liu, J. (2012). What is the evidence to support the use of therapeutic gardens for the elderly? *Psychiatry Investigation*, 9(2), 100–110
<https://doi.org/10.4306/pi.2012.9.2.100>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222–235.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>

- Ferezin, D. F. P., Aliberti, R., & Monteiro de Castilho, R. M. (2019). Projeto jardinagem como terapia ocupacional na recuperação de pacientes do CERDIF. *Revista de Terapia Ocupacional*. <https://doaj.org/article/7101d7efc5254352a60a2aaa72916a02>
- Fundación de Biodiversidad Alimentaria. (2021). Huertos y jardines: esperanza en tiempos de crisis. <https://share.google/F46OWXOx7HfOUoIIN>
- Grajales Galíndez, A., Peñalosa Gámez, T., & Alejandra, Y. (2019). Aspectos de la salud mental involucrados en la construcción de huertas. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/672390c2-7f39-4063-a22d-b71be0d291e0>
- Gutiérrez González, J. A. (2019). Implementación de la huerta escolar y familiar como estrategia de enseñanza-aprendizaje de las ciencias naturales y educación ambiental en la Institución Educativa Departamental San Benito de Sibaté (Tesis). Universidad del Tolima. <https://repository.ut.edu.co/entities/publication/4512ae25-4c1e-4a01-983f-7188aa862b03>
- Galvis Intencipa, S. L. (2020). La salud rural con un enfoque de derechos y equidad, calidad y cobertura en el modelo de salud rural del municipio de Gachetá- Cundinamarca [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://n9.cl/bp1f0>
- Genter, C., Roberts, A., Richardson, J., & Sheaff, M. (2015). The contribution of allotment gardening to health and wellbeing: A systematic review of the literature. *British Journal of Occupational Therapy*, 78(10), 593–605. <https://doi.org/10.1177/03080226155994>

- Hawkins, J. L., Thirlaway, K. J., Backx, K., & Clayton, D. A. (2013). Allotment gardening and other leisure activities for stress reduction and healthy aging. *HortTechnology*, 23(2), 201–206. <https://doi.org/10.21273/HORTTECH.23.2.201>
- Howarth, M., Brettle, A., Hardman, M., & Maden, M. (2020). What is the evidence for the impact of gardens and gardening on health and well-being: A scoping review and evidence-based logic model. *BMJ Open*, 10(7), e036923. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-036923>
- Juárez, N. H., Bernal Joaquín, A., & Trujillo Torres, A. (2019). *Horticultura terapéutica: una propuesta para el desarrollo de habilidades sociales y la inclusión*. Editorial académica. <https://books.google.es>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Lampert, T., Costa, J., Santos, O., et al. (2021). Community gardening and mental health benefits: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10312.
- Lu, S., Liu, J., Jing, C. M., & Xu, F. (2023). Horticultural therapy and ecotherapy for mental well-being: A systematic review. *Urban Forestry & Urban Greening*, 81, 127829.
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43–56
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2025). *Plan Decenal de Salud Pública 2022– 2031: Evaluación y proyecciones*.
- Mougeot, L. J. A. (2006). *Growing better cities: Urban agriculture for sustainable development*. International Development Research Centre.

- Mougeot, L. J. A. (2008). Urban agriculture: Definition, presence, potentials and risks.
- Mejías Moreno, A. I. (2014). Contribución de los huertos urbanos a la salud. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/375>
- Molina Posada, D. V., Muñoz-Duque, L. A., & Molina Jaramillo, A. N. (2019). Agricultura urbana, bienestar subjetivo y actitudes ambientales en el colectivo Agroarte: Estudio de caso. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co>
- Mora Mesa, D. A., Echeverri, M. C., Urrego, M., Restrepo, L. L., & Clavijo, S. (2024). Promoción de la salud mental por medio de la siembra de huertas en Cali. *Quaderns de Psicologia*, 26(1). <https://quadernsdepsicologia.cat/article/view/v26-n1-mora-echeverri-urrego-et-al>
- Naiman, F., & Calzetta, J. J. (2013). Huerta urbana y salud mental: Sus efectos en la subjetividad de niños y adolescentes. <https://www.aacademica.org/000-054/299>
- Observatorio Nacional de Salud Mental. (2024). Informe técnico sobre salud mental en Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social
- Ohly, H., Gentry, S., Wigglesworth, R., Bethel, A., Lovell, R., & Garside, R. (2016). A systematic review of the health and well-being impacts of school gardening. *BMC Public Health*, 16, 286.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). World health statistics 2023
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Urban green space interventions and health: A review of impacts and effectiveness.
- Panțiru, A., Ronaldson, N., Sima, A., Dregan, A., & Sima, R. (2014). Green space exposure and health outcomes: An umbrella review of systematic reviews. *Environmental Research*.

- Pearson, L., Pearson, L., & Pearson, C. (2010). Sustainable urban agriculture: Stocktake and opportunities. *International Journal of Agricultural Sustainability*, 8(1–2), 7– 19.
- Rodríguez, A., Castaño, M., & Franco, S. (2021). Salud mental y urbanización: desafíos para Colombia. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(2).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Reis, S. N., dos Reis, M. V., & Pereira do Nascimento, A. M. (2020). Pandemia e isolamento social: Importância da interação plantas-pessoas.
<https://doaj.org/article/561b962b6dcb40588f9df68700d561f7>
- Restrepo Angulo, L. L., & Clavijo Cortes, S. (2021). Aspectos de la salud mental que se fortalecen a través de la estrategia de la siembra al interior de algunos grupos familiares de la comuna 18 y 54 de Santiago de Cali. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/45263>
- Smit, J., Ratta, A., & Nasr, J. (1996). *Urban agriculture: Food, jobs and sustainable cities*. United Nations Development Program.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2016). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92–99.
- Stuart-Smith, S. (2020). *The well-gardened mind: The restorative power of nature*. HarperCollins
- Suescun, J., Guzmán Hernández, C., Ramírez Oyola, Y., & Campo, M. (2014). Variación en los puntajes de depresión en pacientes con diagnóstico de esquizofrenia paranoide luego de intervención con horticultura. *Revista de Investigación en Salud*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823375>

- Tulini Valencia, C. (2023). “Raíz”: Sistema de huerto urbano enfocado en la mejora del bienestar emocional de los habitantes de Lima Metropolitana. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/cf356299-3796-4b17-8c46-a3ce1cd7b33>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230
- Urías Borbón, D. S., & Ochoa de la Torre, J. M. (2021). Huertos urbanos como estrategia de resiliencia urbana en países en desarrollo. *Revista Vivienda y Comunidades Sustentables*, 8.
- Urrutia Zapata, F. A. (2025). Efectos de las intervenciones hortícolas sobre el estrés y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios: Estudio piloto. Universidad de Concepción.
- Van Den Berg, A. E., & Custers, M. H. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 3–11.
- Van Den Berg, A. E., & Van Winsum-Westra, M. (2010). Gardening for health: A regular dose of gardening. *Journal of Environmental Psychology*.
- Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., & Skinner, A. (2007). Growing urban health: Community gardening in South-East Toronto. *Health Promotion International*, 22(2), 92–101.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- World Health Organization. (2022). Green and blue spaces and mental health. World Health Organization. <https://iris.who.int>

Zhang, X., Zhang, Y., & Zhai, J. (2021). Home gardening with ecological healing functions benefiting mental health and biodiversity during and after the COVID- 19 pandemic: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8632623>

Zaar, M. (2011). Agricultura urbana: Algunas reflexiones sobre su origen e importancia actual. *Biblio 3W. Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales*, 15(944). Universidad de Barcelona.

Zhang, Y., Mavoa, S., Zhao, J. F., Raphael, D., & Smith, M. (2020). The association between green space and adolescents' mental well-being: A systematic review. *Landscape and Urban Planning*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4807565>