

HUERTOS TERAPÉUTICOS COMUNITARIOS Y SALUD MENTAL COLECTIVA: EXPERIENCIA TERRITORIAL EN LA COMUNA DE LOS LAGOS, REGIÓN DE LOS RÍOS, CHILE*¹

COMMUNITY THERAPEUTIC GARDENS AND COLLECTIVE MENTAL HEALTH: TERRITORIAL EXPERIENCE IN THE COMMUNE OF LOS LAGOS, LOS RIOS REGION, CHILE

 <https://doi.org/10.32735/S2735-61752024000213803>

Camila Paz Gallardo Gómez²

camila.pgg@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-3777-9446>

Centro de Salud Familiar Tomás Rojas Vergara
Los Lagos, Chile

Luís Patricio Venegas Mansilla³

luis.venegasmancilla@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-8840-6397>

Centro de Salud Familiar Tomás Rojas Vergara
Los Lagos, Chile

RESUMEN

Los huertos comunitarios se posicionan como una estrategia transformadora para promover la salud mental colectiva, la cohesión social y el sentido de pertenencia territorial. Este artículo examina la experiencia del huerto terapéutico comunitario desarrollado en la comuna de Los Lagos, región de Los Ríos, Chile, entre 2021 y 2022. A través de prácticas agroecológicas, intercambios de saberes ancestrales y enfoques participativos con una mirada desde el "sentipensar", los participantes no solo trabajaron la tierra, sino que también fortalecieron vínculos sociales y reflexionaron colectivamente sobre problemáticas locales. Los resultados evidencian un impacto significativo en la salud mental, al disminuir el estrés y la soledad mediante el trabajo en la tierra y el fortalecimiento de lazos sociales. Esta experiencia enfatiza la capacidad de los huertos para actuar como nodos terapéuticos comunitarios, resaltando su potencial integración en políticas públicas de salud. Particularmente en la Atención Primaria de Salud (APS), los huertos pueden contribuir al bienestar comunitario desde una perspectiva territorial, sustentable y culturalmente pertinente.

Palabras claves: Bienestar; salud comunitaria; participación.

ABSTRACT

Community gardens are positioning themselves as a transformative strategy to promote collective mental health, social cohesion, and a sense of territorial belonging. This article

* Artículo recibido el 26 de noviembre de 2024; aceptado el 19 de diciembre de 2024.

¹ El presente artículo es parte de la investigación realizada en el marco del Magíster en Salud Pública, Comunitaria y Desarrollo Local, de la Universidad de La Frontera (Chile).

² Médico cirujana; Magíster en Salud Pública, Comunitaria y Desarrollo Local por la Universidad de La Frontera (Chile); Postgrado en fitoterapia IL3 por la Universidad de Barcelona (España); Diplomada en medicina naturopática, nutrición integrativa, arteterapia, género, diversidad e inclusión, liderazgo y habilidades directivas.

³ Psicólogo; Master en educación emocional y neurociencia aplicada por FLICH (Chile); Master en terapia estratégica breve por el Centro di Terapia Strategica (Italia); Postítulo en salud mental y psiquiatría comunitaria por la Universidad de Chile; Diplomado en psicología comunitaria por la Universidad San Sebastián (Chile); Especialidad en hipnosis e hipnosis ericksoniana por el Instituto Milton Erickson de Madrid (España).



examines the experience of the therapeutic community garden developed in the municipality of Los Lagos, Los Ríos Region, Chile, between 2021 and 2022. Through agroecological practices, the exchange of ancestral knowledge, and participatory approaches rooted in "sentipensar" (feeling-thinking), participants not only worked the land but also strengthened social bonds and collectively reflected on local challenges. The results demonstrate a significant impact on mental health by reducing stress and loneliness through land cultivation and the strengthening of social ties. This experience underscores the capacity of gardens to function as therapeutic community spaces, highlighting their potential integration into public health policies. Particularly within Primary Health Care (PHC), gardens can contribute to community well-being from a territorial, sustainable, and culturally relevant perspective.

Keywords: Well-being; community health; participation.

Introducción

En los últimos años, los huertos comunitarios han emergido como una herramienta poderosa para promover la salud mental, el buen vivir y la conexión con el territorio. El trabajo en huertas se destaca como una actividad terapéutica que fomenta vínculos entre las personas y las plantas, generando beneficios significativos para la salud mental, como la reducción del estrés, el miedo y la ira, además de impactos positivos en la presión arterial y la relajación muscular (Ibarra et al, 2019).

La experiencia del huerto terapéutico comunitario desarrollado en la comuna de Los Lagos, región de Los Ríos, entre 2021 y 2022, representa un ejemplo significativo de cómo la implementación de prácticas agroecológicas puede impactar positivamente en la salud mental de las personas, fortaleciendo, además, el sentido de pertenencia al territorio. Este proyecto no solo abordó necesidades emocionales, sino que también propició un espacio de aprendizaje colectivo basado en principios de vida en comunidad, sabiduría ancestral y buen vivir.

Según Borde y Torres-Tovar, el territorio se relaciona profundamente con la salud y la vida, ya que en él tienen lugar los procesos de producción y reproducción social que sustentan la determinación social (Borde & Torres-Tovar 2017). Este espacio se presenta como el punto de interacción entre los procesos naturales y sociales, un vínculo conocido como el metabolismo entre la sociedad y la naturaleza (Breilh, 2003). En este marco se generaron las dinámicas en torno al huerto, donde el trabajo colaborativo y reflexivo integró prácticas que promovieron el cuidado del grupo humano y de los ecosistemas, la soberanía alimentaria, el uso de plantas medicinales, el fortalecimiento de los vínculos y la vida en comunidad.

Asimismo, el concepto guía de sentipensar, acuñado por el sociólogo colombiano Fals Borda, permitió integrar la razón y la emoción en los procesos de investigación y acción, generando un espacio de diálogo entre el conocimiento técnico y las experiencias de vida de los participantes. A partir de estas perspectivas integradoras, emergen enfoques innovadores de investigación que destacan la importancia de los saberes ancestrales (Ramos, 2020). Según Gallardo (2022), esta perspectiva metodológica promovió una construcción colectiva del conocimiento, facilitando una reflexión profunda sobre la relación entre territorio y salud mental.

Este artículo analiza los aprendizajes derivados de la experiencia del huerto terapéutico en la comuna de Los Lagos, integrando conceptos de buen vivir y salud mental desde un enfoque territorial. Además, se reflexiona sobre el potencial de los huertos comunitarios como estrategia para abordar el bienestar emocional y la cohesión social en comunidades de Chile, ofreciendo perspectivas para su replicabilidad y aplicación en políticas públicas de salud desde la Atención Primaria

Metodología para la creatividad social

El presente artículo adoptó un enfoque cualitativo basado en los resultados de la experiencia en torno al Proyecto del Huerto Terapéutico Comunitario desarrollado en la comuna de Los Lagos (Chile) entre 2021 y 2022, que fundó sus lineamientos en la Investigación-Acción Participativa (IAP), la cual promueve procesos colaborativos donde la comunidad se convierte en sujeto activo del proyecto y no es simplemente un objeto de estudio. Este enfoque busca no solo analizar la realidad, sino transformarla mediante prácticas participativas y emancipadoras. En este proyecto, la IAP permitió generar un espacio horizontal para la construcción colectiva de conocimiento, fomentando reflexividad grupal y fortaleciendo vínculos, tanto territoriales como humanos (Gallardo, 2022).

La IAP fue complementada con herramientas de la Educación Popular (EP), que destacan por su carácter creativo, participativo y emancipador. Estas metodologías fomentaron un ambiente horizontal y fraterno, orientado a la reflexión colectiva, rompiendo barreras que suelen limitar el diálogo en los grupos humanos (Vargas y Bustillos, 1987).

El grupo motor (Villasante, 2015), semilla de la iniciativa, fue parte esencial de todas las etapas del proyecto, encargándose de apoyar metodológicamente el proceso. Entre los/as participantes de este grupo podemos describir a actores sociales de la comunidad (presidenta de la Junta de Vecinos, presidenta de Agua Potable Rural), a participantes basales de organizaciones sociales (Juntas de Vecinos, Consejo de Desarrollo Local, profesores jubilados) y trabajadores de salud (médica, enfermero, psicólogo y auxiliar de servicio) del CESFAM Tomás Rojas Vergara de la comuna de Los Lagos. La participación inicial fue paritaria en términos de género, con una mayor representación de personas del sector urbano. Aunque el promedio de asistentes por sesión fue de cinco personas, este número aumentó progresivamente gracias al acuerdo inicial de sumar participantes en cualquier etapa del proceso. La caracterización de los/as participantes se describen en la siguiente tabla.

Tabla 1. Caracterización de participantes del Huerto Terapéutico Comunitario

Categoría	Descripción
Cantidad de participantes activos en las actividades del huerto	14 personas
Trabajadores de salud	33% (médica, enfermero, psicólogo y auxiliar de servicio)
Representantes de la comunidad	67% (miembros de organizaciones sociales, vecinos/as locales)
Paridad de género	50% hombres, 50% mujeres
Rango etario mayores de 65 años	50%
Rango etario menores de 65 años	50%
Procedencia Urbana	67%
Procedencia Rural	33%

Fuente: Adaptado de Gallardo (2022). Datos obtenidos de la sistematización del proyecto Huerto Terapéutico Comunitario

Las actividades se llevaron a cabo en la “Casa del Adulto Mayor”, espacio físico gestado desde la comunidad que se reactivó en noviembre del 2021 (Guarda, 2021), a cargo del Departamento de Salud Municipal, con la finalidad de promover la calidad de vida de las personas mayores, potenciando un envejecimiento saludable mediante acciones preventivas, de vinculación y encuentro. Para definir qué actividades se realizarían en el espacio se desarrolló un encuentro dirigido por el grupo de profesionales del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes (MAS AMA) del CESFAM Tomas Rojas. En dicho encuentro se abordó en forma participativa junto a la comunidad, las múltiples alternativas para poner en marcha las instalaciones renovadas en

función de las personas mayores de la comuna, siendo el Huerto Comunitario uno de los deseos a trabajar en el espacio (Gallardo, 2022). El espacio físico de la “Casa del Adulto Mayor” se puede apreciar en la imagen 1.



Imagen 1: Casa del Adulto Mayor dependiente del DESAM Los Lagos. Fuente: fotografía propia.

Como parte del análisis territorial del proyecto, se incluyó un mapa que ilustra la distribución geográfica de la Red de Atención Primaria de la comuna de Los Lagos que incluye postas rurales, estaciones médicas y CECOSF distribuidos estratégicamente para atender a la población (Figura 2). Este recurso destaca la dispersión geográfica de la comuna, que cuenta según el último censo con 19.634 habitantes, de los cuáles 49,9% se concentran en el área urbana, mientras que el 50,1% se ubican en el área rural (Municipalidad de Los Lagos, 2018). Esta representación espacial contextualiza el proyecto, evidenciando cómo un espacio comunitario en el área urbana puede servir como un nodo de articulación para el bienestar de la comunidad y su conexión con el territorio.

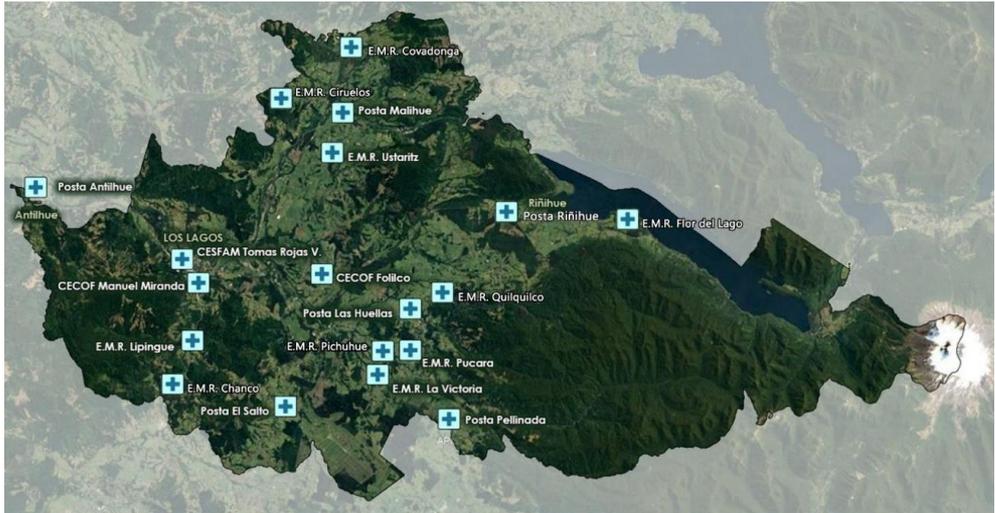


Imagen 2: Red de atención primaria de la comuna de Los Lagos. Fuente: Salud Los Lagos (<https://www.saludloslagos.cl/site/quienessomos.html>)

La idea de realizar un huerto comunitario buscó relevar saberes ancestrales, itinerarios terapéuticos de la comunidad, la importancia de lo vincular y la participación social como método para la expresión de la sociopraxis para la creatividad social. ¿Por qué a partir de un Huerto Comunitario? Porque estos espacios, por ser proyectos colectivos, sirven de plataforma para el desarrollo de aquellas comunidades que se involucran en la planificación e implantación de iniciativas (Ramos, 2019).

Para la recolección y análisis de la información del proyecto se diseñaron tres etapas, inspiradas en los "cuatro saltos transductivos" de Villasante (2006, 2014), y nombradas en relación al proceso mismo de generar un huerto. Estas etapas fueron:

1. **Preparando la tierra:** En esta etapa inicial, se crearon espacios de diálogo para identificar preocupaciones, intereses y motivaciones. Las actividades incluyeron:
 - **Lluvia de ideas:** para recoger y sintetizar percepciones sobre el "buen vivir" (Vargas & Bustillos, 2009).
 - **Mapeo comunitario:** para identificación de recursos, actores clave y relaciones de poder en el territorio (Soliz & Maldonado, 2006).
 - **Mapeo de sueños y derechos no cumplidos:** para reflexionar sobre aspiraciones y derechos colectivos no reconocidos. (Soliz & Maldonado, 2006).
2. **Huerteando:** Etapa de intervención social y reflexión colectiva, sentí-pensando el territorio, en la que se desnaturalizaron realidades locales y se promovió la creatividad social. Las principales herramientas utilizadas fueron:
 - **Jardín comunitario:** para realizar un análisis participativo para una problematización inicial, inspirado en la técnica FODA, se identificaron en forma gráfica fortalezcas, debilidades, oportunidades y amenazas desde una perspectiva creativa (Carrasco, 2021).
 - **Sociograma:** técnica que permite comprender la estructura de grupos sociales, las afinidades y asperezas, las relaciones cercanas y estrategias para poder resolver las problemáticas (Carrasco, 2021).
3. **Cosechando:** Esta etapa final se centró en analizar los logros y planificar futuras acciones. Se utilizó la técnica del "**Árbol de sueños, compromisos y miedos**", donde los

participantes reflexionaron sobre los aprendizajes colectivos, plantearon compromisos y propusieron nuevas metas para el proyecto (Soliz & Maldonado, 2006).

Estas actividades fueron desarrolladas en jornadas de trabajo en donde, en conjunto con trabajar la tierra, el grupo motor iba realizando la reflexión colectiva abordando temas como la soberanía alimentaria, la recuperación de conocimientos ancestrales, la protección de los ecosistemas, las plantas medicinales y los procesos de salud-enfermedad-atención cuidado de cada uno/a, entre otros. Cada jornada de trabajo era motivada y guiada por el grupo motor, partiendo con la preparación de la tierra y la construcción del huerto, con actividades como riego, siembra, intercambio y guarda de semillas, elaboración de almácigos, preparación de suelo, trasplante, compostaje, intercambio de plantas medicinales y poda, las cuales eran coordinadas por el grupo motor dependiendo de las condiciones del clima y tiempos del grupo (Gallardo, 2022, p. 38).

Para la sistematización del proyecto se documentaron todas las actividades mediante observación participante, grabaciones audiovisuales, fotografías y transcripciones de las principales frases y diálogos, siempre lo más textual posible para fidelidad de cara a las devoluciones, garantizando la transparencia del proceso. Posterior a ello, las devoluciones éticas jugaron un rol crucial, asegurando la validación y retroalimentación por parte de los participantes (Gallardo, 2022, p. 40). El proyecto contó con recursos materiales básicos, como la adecuación de un espacio físico para el huerto facilitado por la Municipalidad de Los Lagos mediante su Departamento de Salud en la “Casa del Adulto Mayor” a solicitud de la misma comunidad, como expresión de empoderamiento de un espacio público, materiales de cultivo y herramientas pedagógicas donados por los participantes y materiales de construcción para un invernadero donados por la comunidad.

En este artículo se analizaron los hallazgos de estos encuentros siguiendo un enfoque temático, permitiendo identificar patrones y categorías emergentes relacionadas con la problemática central priorizada en el proyecto desde la acción y reflexión en las jornadas de trabajo, la Salud Mental. El enfoque metodológico participativo, centrado en el diálogo comunitario y las prácticas colaborativas, permitió recoger percepciones y experiencias significativas de los participantes. Estas estrategias no solo enriquecieron el proceso investigativo, sino que también influenciaron directamente en los resultados obtenidos, presentados a continuación.

Reflexiones obtenidas desde la sociopraxis en un Huerto Comunitario

A lo largo de nueve encuentros, utilizando las metodologías participativas previamente descritas, el Proyecto Huerto Terapéutico Comunitario logró consolidar un espacio de cuidado mutuo y reflexión colectiva. Este grupo se fue consolidando gracias a la dinámica de cuidados generado, en donde en la primera etapa llamada “**Preparando la tierra**”, se dieron las primeras conversaciones para dialogar en torno a preocupaciones e intereses y se buscó naturalmente generar un espacio cómodo en cada uno de los encuentros, incorporando la costumbre de conversar compartiendo la mesa, intercambiando estados de salud, de ánimo y motivaciones personales de manera abierta, para luego trabajar la tierra.

Asimismo, mediante las metodologías participativas se promovió la autorreflexión dentro del grupo a través de dinámicas diseñadas para facilitar conversaciones en las que todas las posturas pudieran ser escuchadas y consideradas. Estas instancias permitieron profundizar en los temas, abordando tanto los síntomas como los problemas más profundos, y avanzando desde una perspectiva individual hacia una conciencia colectiva. Se partió del reconocimiento de que nadie posee la verdad absoluta sobre cómo conducir un proceso que se encuentra en constante construcción.

Una actividad de reflexión respecto a los sueños que se trabajarían como comunidad mediante el Proyecto Huerto Terapéutico Comunitario se vivió en el “**Mapeo de Sueños no cumplidos**”. En esta instancia se invitó a expresar verbalmente y reconocer que muchas veces lo considerado como “sueño o favor” no es sino un derecho social no cumplido, permitiendo a los/as participantes expresar y trabajar hacia el cumplimiento de sueños vinculados tanto a sus realidades individuales como colectivas. Estas aspiraciones, aunque compartían un eje común de mejorar la vida comunitaria, reflejaron diferencias marcadas según el contexto y el rol de cada persona en la comunidad:

1. Persona del sector rural:

- Sueños relacionados con la mejora de espacios públicos y el reconocimiento de las necesidades de las áreas rurales (“*Que los espacios públicos sean bien ocupados, abiertos a la comunidad y que se considere a la gente del sector rural*”). Esto evidencia la importancia del acceso equitativo y la inclusión territorial para este grupo.

2. Personas mayores de la comunidad:

- Enfatizaron la importancia de derechos básicos como la salud digna y la vejez digna (“*Mejorar la salud de la comuna*” y “*Trabajar con adultos mayores que necesiten ayuda*”). Estos sueños reflejan la perspectiva de quienes han vivido desigualdades en el acceso a servicios y buscan mejorar estas condiciones para futuras generaciones.

3. Trabajadores de la salud:

- Sueños centrados en la vida en comunidad y el buen vivir (“*Trabajar en comunidad para conseguir nuestros sueños y mejorar la salud*”), destacando la necesidad de un equilibrio entre lo profesional y lo comunitario, así como la integración de valores colectivos en el cuidado de la salud (Gallardo, 2022, p. 64).

Estas diferencias en los sueños y aspiraciones subrayan cómo el proyecto sirvió como un espacio de encuentro donde diversas perspectivas convergieron hacia un objetivo común, pero desde enfoques y prioridades únicas. Este tipo de análisis destaca la importancia de abordar la heterogeneidad en proyectos comunitarios para garantizar que todas las voces sean escuchadas y valoradas. Posterior a esta primera etapa, se continuó con las jornadas acción-reflexión “Huerteando” en terreno. Acá los participantes comenzaron a asumir roles cada vez más activos en la construcción del huerto, decidiendo colectivamente la periodicidad de las actividades y las tareas a realizar en función de sus capacidades y conocimientos. Estas incluyeron desde labores básicas como limpiar y plantar hasta proyectos más complejos como la construcción de un invernadero y una abonera.

De igual modo, en cada sesión se iba avanzando en el nivel de reflexividad y acompañamiento, consolidando al huerto como un espacio de sanación en conjunto, de fortalecimiento comunitario y de construcción de identidad territorial. Estas actividades permitieron consolidar al huerto como un espacio terapéutico, de fortalecimiento comunitario y de construcción de identidad territorial. Algunos de los comentarios en estas jornadas fueron:

“Esta tarde fue mi mejor tarde de salud mental”

“Escuchar a la Sra. B.O. es un regalo”

“Esto tenemos que continuarlo después, estoy maravillada con la idea de construir en la bodega un dispensario de plantas” (Gallardo, 2022, p. 68)

“Es increíble cómo se despeja la mente trabajando la tierra”

“Es una motivación ver crecer algo, para luego alimentarnos de ello”

“Gracias por tan linda tarde, no saben lo que me ayudó” (Gallardo, 2022, p. 74)

“El día estuvo muy productivo”

“Mientras haya ánimo para hacer las cosas todo va a estar bien” (Gallardo, 2022, p. 77)

En el desarrollo del huerto comunitario, se integraron de manera activa prácticas agroecológicas y saberes ancestrales que reforzaron el vínculo entre los participantes y su entorno. Estas prácticas no solo fomentaron la conexión de las personas con la tierra, sino que también resaltaron el valor de las tradiciones locales como pilares de sustentabilidad y salud comunitaria. Entre estas actividades destacan los siguientes ejemplos:

- **Técnicas tradicionales de siembra y preparación del suelo:** Durante las jornadas de trabajo, los participantes realizaron actividades fundamentales para la implementación del huerto. Entre ellas se incluyó la elaboración de almácigos, la preparación del suelo con técnicas manuales, propagación de plantas y árboles nativos y el uso de compostaje generado a partir de residuos orgánicos locales. Estas acciones permitieron rescatar conocimientos tradicionales sobre el manejo sustentable de los recursos naturales y su aplicación a pequeña escala.
- **Uso de plantas medicinales:** El huerto también fue un espacio para la propagación y el uso de especies vegetales con propiedades curativas ampliamente reconocidas en la cultura local e intercambio de saberes en cuanto a sus usos tradicionales para el cuidado de la salud. Entre las plantas cultivadas con fines medicinales destacaron las siguientes: menta, hierbabuena, el kalanchoe, lavanda, melisa, romero, orégano, palta y aloé vera.
- **Reflexión y recuperación de conocimientos ancestrales:** Las sesiones de trabajo no solo implicaron tareas agrícolas, sino también instancias de reflexión colectiva. En estas, se valoró la importancia de los saberes tradicionales en el cuidado de la salud y el ecosistema, fortaleciendo la relación entre la comunidad y su territorio. Estos espacios también permitieron a los participantes compartir experiencias y generar nuevos aprendizajes que enriquecieron el proceso. Un ejemplo de intercambio de saberes se puede leer a continuación:

“Todas las hierbas tienen su gracia, de eso hacen la mayoría de los remedios.

“La cola de caballo es muy buena para el pelo, para la caspa”

“La yerba del barraco, se reconoce porque sus hojas son como pegajosas, es muy buena para el colon”

“El radal es un árbol bueno para la fiebre, las hojas se echan a remojar y queda como un chuño”

“Las hojas del durazno son buenas para el estómago”

“El sauco es bueno para la tos, tiene una flor blanca, yo he aliviado de la tos a varias personas, desde ahí también sacan la aspirina dicen, y hay distintos tipos de sauco eso sí”

“El orégano ayuda a las mujeres cuando están con dolor por la menstruación”

“La hoja del limón sirve para bajar la presión, yo lo sé porque he hecho la prueba conmigo”

“El romero es como un antibiótico, sirve para el dolor de cabeza también, hay que molerlo con las manos y olerlo”

“El matico es cicatrizante, pero si se toma mucho acorta la vista”

“El toronjil hay de dos clases, el dulce es bueno para el corazón”

“La pichoga es buena para hacer correr el cuerpo, es un purgante muy rápido y efectivo”

“La caigua, que se compra, ayuda con el tema del colesterol, bajar de peso, se hace en jugo”

“El peumo sirve para comerlo es como una aceituna el fruto, se da en el norte. Cuando alguien habla mucho se le dice: coma peumo, porque es como un chicle”

“La buena vida y la poca vergüenza es la que nos hace engordar, una se toma una taza de té y engorda, pero eso es por la poca actividad, por estar encerrados” (Gallardo, 2022, p. 81).

Un hito importante dentro de las reflexiones colectivas fue el desarrollo de la metodología “Jardín Comunitario”. De manera espontánea, la conversación giró hacia relatos de viajes y experiencias grupales disfrutados por los/las participantes, ya sea con familiares o grupos de personas mayores. En este contexto, un participante planteó la pregunta: “¿por qué la gente sale?”, lo que llevó al grupo a reflexionar sobre el bienestar que se experimenta al desconectarse de una realidad cotidiana marcada por problemas en los hogares, el trabajo y

otras situaciones estresantes. A partir de esta reflexión, el grupo concluyó que el problema central a abordar en el Proyecto Huerto Comunitario sería la salud mental. Este ejercicio permitió identificar aspectos positivos a fortalecer, como las debilidades internas y los desafíos que enfrenta la comunidad para mejorar la salud mental, las cuales fueron sistematizadas en la Tabla 2.

Tabla 2: Resultados de la metodología “Jardín Comunitario”

Aspecto	Descripción
Flores (positivos e internos)	Familia, agrupaciones, viajes, ayudar a otros, compartir, expresar lo que se siente, trabajar la tierra, generosidad, conocer gente, huerto comunitario, buscar cosas que nos hacen felices, entender al otro.
Malezas (negativos e internos)	Situaciones estresantes, ser autoexigente, falta de empatía de los compañeros, soledad, no hay confianza, miedo de salir y que pase algo, esconderse de los demás.
Sol y polinización de abeja (positivos y externos)	Empatía de parte de las instituciones, políticas de gobierno, atenciones de salud mental.
Inclemencias del tiempo (negativos y externas)	Individualismo, exceso de trabajo en mal ambiente laboral, tecnologías, medios de comunicación, falta de participación ciudadana vinculante.

Fuente: Adaptado de Gallardo, 2022.

Las reflexiones finales en torno a la salud mental y el trabajo en el Huerto Comunitario, apuntaron a que el trabajo en la tierra relaja y fortalece la salud mental, al igual que el compartir con otros. Se generó además una catarsis en torno a las críticas a la sociedad actual, que vive estresada y cansada, con múltiples problemas de salud mental producto de lo mismo y de la importancia de los grupos y de la comunidad, para sobrellevar estos problemas (Gallardo, 2022).

Otro momento importante fue el desarrollo del “Sociograma”, en donde se reflexionó en torno al tema “Salud Mental: Huerto Comunitario como estrategia” para poder generar alianzas con potenciales auspiciadores y colaboradores/as que puedan aportar conocimiento, experiencia, e incluso fondos externos y de esta manera avanzar en torno a los intereses comunes del grupo. Mediante esta actividad se alcanzó un consenso en torno a la crítica hacia el sistema neoliberal, las lógicas individualistas y el consumismo que promueven jornadas laborales excesivas para acumular bienes materiales. Asimismo, se cuestionó el impacto de la agroindustria, que fomenta la reducción de la diversidad de cultivos hortícolas, y el modelo de monocultivos impulsado por las industrias forestales. También se discutió el sistema de tenencia de tierras, señalando que, aunque las mujeres suelen tener un papel limitado en la propiedad de estas, son ellas quienes predominantemente comercializan sus productos en ferias (Gallardo, 2022).

El cierre y a la vez apertura del proyecto se realizó con la etapa “Cosechando” finalizando con un taller de devolución creativa a través de la dinámica del “Árbol de sueños, compromisos y miedos”, en donde se definieron igualmente las acciones en el corto y mediano plazo, repartiendo tareas en concretos y las personas a cargo de ellas para continuar proyectando el espacio, generándose nuevos objetivos y proyecciones.

Aportes del trabajo en Huertos Comunitarios a la Salud Mental Colectiva.

La salud mental colectiva, concepto que integra las dimensiones sociales, culturales e históricas de las comunidades, superando la visión biomédica tradicional centrada en la individualidad, se enfoca en las determinaciones sociales de la salud y la construcción de bienestar en contextos

de relaciones comunitarias y territoriales, presentándose como una alternativa para la comprensión, la atención y el cuidado de las problemáticas asociadas a la vida de relación, generadora de sufrimiento. Este enfoque privilegia las prácticas colaborativas, el fortalecimiento de los lazos sociales y la creación de proyectos vitales colectivos como base para atender problemáticas de salud mental desde una perspectiva transformadora y situada en la realidad sociocultural de cada contexto (Hernández-Holguín et al., 2023)

En este marco, los resultados del proyecto del huerto terapéutico comunitario reflejan cómo la salud mental colectiva puede materializarse en prácticas concretas. Dicho proyecto evidenció avances significativos en tres dimensiones principales: la salud mental, el fortalecimiento comunitario y la pertinencia territorial, descritas en la tabla 3. Estas reflexiones no solo destacan el potencial de los huertos comunitarios como estrategias integrales para promover el bienestar social y emocional en las comunidades, sino que también ilustran cómo una visión basada en la salud mental colectiva puede transformar las relaciones humanas y territoriales, fomentando espacios de sanación y cohesión social.

Tabla 3: Análisis temático de la experiencia: “Proyecto Huerto Terapéutico Comunitario, espacio de sanación y vida en la comuna de Los Lagos, noviembre 2021 a agosto 2022”.

Dimensión	Aspecto identificado	Descripción/ impacto
Salud mental	Bienestar físico y emocional	Percepción de reducción del estrés y soledad. Promoción de un envejecimiento saludable mediante actividades recreativas.
	Reconexión con la naturaleza	Contacto directo con la tierra y las plantas medicinales, facilitando introspección y desconexión del ritmo urbano.
	Reducción del aislamiento	Mayor interacción social, especialmente para personas previamente afectadas por problemas de salud mental.
Fortalecimiento comunitario	Creación de liderazgos locales	Desarrollo de roles activos en la gestión del huerto y promoción de iniciativas similares en otras comunidades.
	Sentido de comunidad	Trabajo colectivo que fortalece el tejido social y fomenta vínculos a través de encuentros significativos en la población.
	Enlace con políticas públicas locales	Integración de estrategias del huerto con principios de APS, abriendo espacios para el desarrollo de potencialidades humanas.
Pertinencia Territorial	Identidad cultural	Rescate de saberes ancestrales valorando prácticas tradicionales como parte de su identidad cultural.
	Soberanía alimentaria	Reducción de la dependencia de productos externos y promoción de la producción y consumo locales, mejorando la alimentación.
	Cuidado de ecosistemas	Huerto como espacio de aprendizaje sobre sustentabilidad y cuidado de la tierra que cobija la vida.

Fuente: Elaboración propia, basada en los resultados del proyecto Huerto Terapéutico Comunitario en Los Lagos (Gallardo, 2022).

En este caso particular, el huerto comunitario se consolidó como un espacio de sanación emocional y fortalecimiento de vínculos sociales, los testimonios recogidos durante las jornadas

de trabajo en el huerto reflejan un impacto positivo en la percepción de la salud mental de los participantes. Comentarios como *"Es increíble cómo se despeja la mente trabajando la tierra"* y *"Gracias por tan linda tarde, no saben lo que me ayudó"* evidencian la importancia del huerto como un espacio de sanación emocional y fortalecimiento comunitario. Además, la propuesta espontánea de construir un dispensario de plantas medicinales resalta la motivación y el sentido de propósito generado por estas actividades (Gallardo, 2022). La participación activa en la planificación e implementación del proyecto fomentó el empoderamiento colectivo, transformando al huerto en un nodo de interacción comunitaria que trascendió su función productiva.

Asimismo, los participantes destacaron el huerto como un espacio terapéutico que fomenta el trabajo colaborativo y la reflexión colectiva. Testimonios como *"Esta tarde fue mi mejor tarde de salud mental"* y *"Escuchar a la Sra. B.O. es un regalo"* refuerzan el valor subjetivo de estas vivencias, enfatizando cómo el contacto con la naturaleza y la participación en comunidad pueden aliviar el estrés y promover el bienestar.

Aunque estos resultados subrayan la relevancia de las vivencias colectivas en la mejora del bienestar, es necesario realizar estudios complementarios que incluyan métricas objetivas, como cuestionarios estandarizados sobre niveles de ansiedad o estrés antes y después de la intervención. Estas herramientas podrían respaldar cuantitativamente la hipótesis de que el trabajo en el huerto no solo mejora la percepción del bienestar, sino que también contribuye a la reducción de síntomas específicos relacionados con la salud mental desde el punto de vista asistencial desde la mirada de la salud pública y los objetivos de la Atención Primaria de Salud en cuanto a promoción y prevención.

Por otro lado, estos espacios no solo actúan como entornos terapéuticos, sino que también facilitan la introspección y la reconexión con la naturaleza, como lo reporta Mejías-Moreno (2013) en estudios sobre huertos urbanos en Chile. En relación a otras experiencias, en Ecuador, se ha documentado que los huertos familiares favorecen la recreación, fortalecen las relaciones intergeneracionales y fomentan el trabajo en equipo, beneficios que también se observaron en Los Lagos (Estrada & Escobar, 2020). Desde un enfoque territorial, esta iniciativa fortaleció la relación de los participantes con su entorno, promoviendo la recuperación de saberes ancestrales y prácticas agroecológicas. Además, al reducir la dependencia de productos externos y fomentar el consumo de alimentos frescos, el proyecto abordó aspectos clave de la soberanía alimentaria.

Los resultados de la investigación refuerzan la relevancia de los huertos comunitarios como una estrategia para promover la salud mental y fortalecer la cohesión social en las comunidades. Las reflexiones de los/as participantes destacaron cómo el trabajo colaborativo en el huerto fomentó sentimientos de pertenencia y resiliencia, elementos clave para abordar la salud mental de forma colectiva.

Integración de los Huertos Comunitarios como Políticas Públicas en la Atención Primaria de Salud

La experiencia del Huerto Terapéutico Comunitario en Los Lagos no solo refuerza la necesidad de ampliar estas iniciativas, sino que también plantea un llamado a la acción para destinar recursos e integrar los huertos comunitarios en estrategias de salud pública con enfoque territorial. Al fomentar espacios de vinculación y reflexión colectiva, estos proyectos promueven una ecología de saberes que responde a los desafíos sociales actuales desde la solidaridad, el respeto y el trabajo en comunidad.

Los huertos pueden convertirse en una herramienta clave dentro de los programas de APS, al alinearse con los principios fundamentales del Modelo de Atención Integral en Salud (MAIS).

Este modelo, establecido por el Ministerio de Salud de Chile, prioriza la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la participación comunitaria y un enfoque territorial, elementos que convergen de manera natural con la propuesta de los huertos comunitarios (Ministerio de Salud, 2005, 2012).

Por otro lado, el Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025 reconoce la importancia de estrategias que promuevan el bienestar psicosocial y reduzcan el impacto de los factores de riesgo asociados a trastornos mentales (Minsal, 2017). En este contexto, los huertos comunitarios han demostrado que pueden permitir a los/as participantes desconectarse de las preocupaciones diarias y mejorar su salud mental, fomentar redes de apoyo al fortalecer los lazos entre participantes, promoviendo una red comunitaria que actúa como factor protector frente a problemas de salud mental y reforzar el enfoque comunitario en la atención al estar diseñados y gestionados desde la comunidad, responden a las necesidades y características locales, generando soluciones adaptadas y culturalmente pertinentes.

Sin embargo, los beneficios de estos espacios no pueden separarse de los desafíos que enfrentan. La falta de recursos financieros estables, el limitado apoyo institucional y la ausencia de políticas públicas que incentiven su implementación dificultan su sostenibilidad. El origen del financiamiento actual es estas estrategias generalmente está ligada a proyectos sin continuidad en el tiempo, por lo que, como se sugiere en la sistematización del Proyecto Huerto Terapéutico Comunitario, es imperativo que estas experiencias se integren en desde programas de APS, promoviendo una mirada preventiva y promocional que reconozca el valor de las prácticas colectivas para el cuidado de la salud (Gallardo, 2022).

Un ejemplo de cómo los huertos comunitarios se pueden integrar a políticas públicas desde la salud se puede ver en Brasil, en donde desde su “Política Nacional de Prácticas Integrativas e Complementares no SUS” se estimula la creación de huertos comunitarios con plantas medicinales como parte de la promoción de prácticas integrativas e fomentando la participación popular e incluso con el objetivo de generar empleo e ingresos (Ministério da Saúde, 2015). La sostenibilidad de estas iniciativas podría garantizarse mediante:

1. **Asignación de recursos un programa APS:** Incorporar los huertos comunitarios como parte de los servicios básicos de salud a través de recursos estables desde un Programas de Reforzamiento de la Atención Primaria de Salud (PRAPS) permitiría que los centros de salud puedan acceder a financiamiento público para implementar y mantener estos proyectos. La creación de un “Programa de prácticas integrativas y complementarias” incluiría recursos para la compra de materiales, capacitaciones y mantenimiento de la infraestructura de huertos, entre otras posibilidades.
2. **Colaboración intersectorial:** Involucrar a otros sectores gubernamentales, como educación, medio ambiente y desarrollo social, así como a actores privados, ONGs y universidades, podría diversificar las fuentes de financiamiento y apoyo técnico.
3. **Fondos concursables y alianzas locales:** El acceso a recursos mediante iniciativas locales, como las existentes desde las Estrategias Regionales de Desarrollo, junto con la colaboración de las municipalidades con recursos propios, permitiría un soporte sostenido para los huertos comunitarios.

Para maximizar el impacto, se sugiere estrategia como capacitar equipos de salud en metodologías participativas, gestión de huertos y técnicas agroecológicas, de manera que puedan apoyar directamente a las comunidades en la implementación y manejo de estos espacios. Igualmente, estos espacios se beneficiarían del desarrollo de indicadores de impacto para medir los beneficios en salud mental y cohesión social lo que permitiría evaluar y justificar el impacto de estas iniciativas y su relevancia en las políticas públicas.

Conclusiones y perspectivas

El proyecto del huerto terapéutico comunitario en la comuna de Los Lagos resalta el impacto positivo de los huertos comunitarios como una herramienta terapéutica en salud mental colectiva. Este enfoque permitió abordar problemáticas de salud mental desde una perspectiva territorial, integrando saberes ancestrales, prácticas agroecológicas y metodologías participativas. La experiencia demuestra cómo el fortalecimiento de redes solidarias y la construcción de espacios de cuidado colectivo contribuyen a la sanación individual y comunitaria, promoviendo la resiliencia y la cohesión social. Los huertos comunitarios emergen como una estrategia innovadora que complementa y amplía el alcance de la APS, al actuar como nodos de cambio social y herramientas para el bienestar colectivo. La experiencia en Los Lagos evidencia su capacidad para abordar desafíos en salud mental, fomentando el fortalecimiento comunitario y sentido de pertenencia territorial elementos fundamentales de la salud colectiva.

Con base en los hallazgos y la experiencia del huerto comunitario en la región de Los Lagos, las recomendaciones para la replicabilidad y sustentabilidad de proyectos similares en otros territorios dan cuenta de una necesidad de fortalecimiento de la colaboración intersectorial, involucrando a actores locales, instituciones de salud, organizaciones no gubernamentales y universidades para garantizar un enfoque integral. Una forma de incorporar los huertos comunitarios a las dinámicas de salud comunitaria con continuidad en el tiempo es formalizar su funcionamiento a través de estrategias nacionales de salud pública, alineados con el MAIS y el Plan Nacional de Salud Mental mediante PRAPS u otro origen de financiamiento, asegurando recursos estables para infraestructura, capacitación y mantenimiento.

La institucionalización de los huertos en la APS permitiría consolidar un enfoque preventivo y promocional, integrando a los equipos de salud en su gestión y fortaleciendo la mirada territorial de las políticas públicas en salud. En un contexto de crecientes desafíos sociales y ambientales, estas iniciativas representan una oportunidad clave para fomentar una atención sanitaria más equitativa, solidaria y sostenible. De igual forma, los Huertos Comunitarios deben adaptarse a territorio, siendo diseñados en función de las características específicas de cada comunidad, garantizando su integración en las dinámicas locales y optimizando sus beneficios ya sea en espacios públicos de APS, escuelas o en lugares comunitarios como juntas de vecinos, organizaciones de adultos mayores, etc.

La experiencia en Los Lagos demuestra que los huertos comunitarios no solo son espacios productivos, sino también nodos terapéuticos y educativos que potencian la participación ciudadana y la creatividad social. Estos hallazgos subrayan la importancia de transformar la práctica sanitaria hacia modelos más inclusivos y participativos, donde las comunidades sean agentes activos en la construcción de su bienestar.

Declaro que este manuscrito es original, no ha sido publicado previamente y no está siendo sometido a evaluación en otra revista. La autora ha seguido todas las normativas éticas en la elaboración del texto.

Citas bibliográficas

- Borde, E. & Torres-Tovar, M. (2017). El territorio como categoría fundamental para el campo de la salud pública. *Saúde Debate*, 264-275. <https://doi.org/10.1590/0103-11042017S222>
- Breilh, J. (2003). Epidemiología crítica: ciencia emancipadora e interculturalidad. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Carrasco, M. (2021). Procesos y metodologías participativas. Saltos y Prácticas para el Diálogo de preocupaciones, intereses y propuestas [Material del aula]. Módulo IV: *Metodologías de Investigación e Intervención*. Magíster Salud Pública, Comunitaria y Desarrollo Local, Universidad de la Frontera.

- Estrada Martínez, M. E., & Escobar Salazar, D. C. (2020). Desarrollo de huertos familiares por los adultos mayores guabebños de la provincia El Oro, Ecuador. *Cooperativismo y Desarrollo*, 8(2), 349-361. Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-340X2020000200349&lng=es&tlng=es.
- Gallardo, C. (2022). *Sistematización: Proyecto Huerto Terapéutico Comunitario, espacio de sanación y vida en la comuna de Los Lagos, noviembre 2021 a agosto 2022*. [Tesis de Magíster en Salud Pública Comunitaria y Desarrollo Local, Universidad de La Frontera]. Repositorio Institucional.
- Guarda, M. (2021) Definirán actividades que se realizarán en dependencias del Centro de Adulto Mayor Los Lagos. En Diario Laguino. Disponible en <https://www.diariolaguino.cl/noticia/actualidad/2021/11/definiran-actividades-que-se-realizaran-en-dependencias-del-centro-de-adulto-mayor-los-lagos>
- Hernández-Holguín, D. M., Arias López, B. E., & Martínez-Hernández, Á. (2023). Salud mental colectiva: una revisión del concepto en la literatura académica de Brasil, Colombia y España. *Saúde e Sociedade*, 32(3), e210693. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210693es>
- Ibarra, J. T., J. Caviedes, A. Barreau & N. Pessa (Eds). (2019). *Huertas familiares y comunitarias: cultivando soberanía alimentaria*. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile. Disponible en <https://bibliotecadigital.fia.cl/server/api/core/bitstreams/f595deaa-b505-4224-935a-da9c0a801af5/content>
- Mejías-Moreno, A. I. (2013). Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad*, 6(n° 6), 85-103. <http://dx.doi.org/10.12795/HabitatySociedad.2013.i6.05>
- Ministerio de Salud. (2005). *Modelo de Atención Integral en Salud (MAIS)*. Serie Cuaderno Modelo de Atención N.º 1. Disponible en <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/623>
- Ministerio de Salud (Minsal). (2012). *Orientaciones para la Implementación del Modelo de Atención Integral de Salud Familiar y Comunitaria: Dirigido a equipos de salud*. Disponible en <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/bitstream/handle/2015/1057/2951.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Salud (Minsal). (2017). *Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025*. Recuperado de <http://www.repositoriodigital.minsal.cl/bitstream/handle/2015/889/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministério da Saúde. (2015). *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*. Recuperado de: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf
- Municipalidad de Los Lagos. (2018). *Plan de Desarrollo Comunal (PLADECO) 2018-2024*. Recuperado de: <https://muniloslagos.cl/documentos/2018/pladeco2018.pdf>
- Ramos, G. (2019). Huertos Comunitarios. Servicio de Extensión Agrícola, Recinto Universitario de Mayagüez. Recuperado de https://www.uprm.edu/agriculturaurbana/wp-content/uploads/sites/224/2020/10/INTERACTIVO-HUERTO-COMUNITARIO-2_compressed-1.pdf
- Ramos, J. (2020). Sentipensar la sustentabilidad: Decolonialidad y afectos en el pensamiento latinoamericano reciente. *A Contracorriente* 17(2), 114-127. Disponible en <https://acontracorriente.chass.ncsu.edu/index.php/acontracorriente/article/view/2023/3364>
- Soliz, F. & Maldonado A. (2006). *Guía de metodologías comunitarias participativas*. Bogotá: Clínica Ambiental.
- Vargas, L., & Bustillos, G. (1987). *Técnicas participativas para la educación popular* (Tomos I y II). Santiago: CIDE.
- Villasante, T. (2006). *Desbordes Creativos. Estilos y estrategias para la transformación social*. Madrid: Catara.

Villasante, T. (2014). *Redes de vida desbordantes. Fundamentos para el cambio desde la vida cotidiana*. Madrid: Catara.

Villasante, T. (2015). Conjuntos de acción y grupos motores para la transformación ambiental. *Política y Sociedad*, 52(2), 387-408.
https://doi.org/10.5209/rev_POSO.2015.v52.n2.45204

