

Introducción.

Hoy en día las enfermedades mentales son frecuentes, sobre todo en zonas urbanas. Se calcula que la depresión y enfermedades relacionadas a esta podrían llegar a ser una de las mayores fuentes enfermedad en el año 2020, por lo que estás podrán ascender un 15% de la carga global de enfermedades (Murray y López, 1996; OMS, 2001). Algunas investigaciones muestran que en países subdesarrollados, el 12 y el 51% de los adultos urbanos sufren alguna forma de depresión (Kjellstrom et al., 2007). Otro estudio muestra que los habitantes de las ciudades tienen 21% mayor probabilidad de sufrir ansiedad y 39% de padecer depresión (Lederbogen et al., 2011). En México, casi 15 millones de personas padecen trastornos mentales, 9.2% de los mexicanos en algún momento de su vida han padecido algún trastorno depresivo (Martínez-Soto et al., 2016).

Mala salud mental: causas probables.

Las causas de una mala salud mental en las ciudades están relacionadas con diversos factores, principalmente con la falta de recursos financieros, servicios básicos, densidad de la población, la falta de cohesión social y el entorno que los rodea (OMS, 2001). Muchos de los impactos en la SM tienen que ver con las características físicas del entorno y los elementos que lo componen (transporte, la vivienda, el vecindario, etc). Un buen estado de SM permite que los individuos desarrollen habilidades cognitivas, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y poder contribuir significativamente a sus comunidades (OMS, 2004). La creciente urbanización, combinada con las malas estrategias de planificación y ordenación del territorio, además de la contaminación, el exceso de trabajo, entre otras situaciones generan un bajo contacto con la naturaleza, por lo que la SM de los urbanitas se ve afectada (Lederbogen et al., 2011; Van Den Berg et al., 2010). Lo anterior muestra la importancia que tiene los espacios públicos arbolados como plazas, jardines y parques como elementos que influyen en el bienestar y mejoran el estado de ánimo de las personas (Frumkin, 2002; Grahn y Stigsdotter, 2003; Ochodo et al., 2014).

El contacto con la naturaleza permite que las tensiones de la vida cotidiana disminuyan, el estado de ánimo mejora y

Florece la mente en la ciudad: Cómo la agricultura urbana apoya la salud mental

Katía Hernández Moreno

Laboratorio de Estudios Transdisciplinarios sobre el Ambiente
Escuela Nacional de Estudios Superiores, UNAM Unidad Morelia. Morelia, Michoacán, México.
Contacto: kmoreno@cieco.unam.mx

Resumen: El presente trabajo analiza las contribuciones que tiene la práctica de la agricultura en la ciudad de Morelia en la salud mental de los participantes. Los resultados que se muestran son parte de una investigación más amplia que aborda los distintos componentes que tiene la agricultura urbana (AU) sobre la salud y el entorno urbano, por lo que en el presente solo desarrolla el fragmento de salud mental (SM).

Palabras clave: Agricultura urbana, huerto urbano, salud mental.



Figura 1. Datos sobre salud mental en el mundo. Fuente: Elaboración propia.

las emociones negativas se sustituyen por otras positivas (Parsons et al., 1998). Maas et al (2006) y Mayer et al (2009) en sus respectivas investigaciones, demostraron que al estar en contacto de forma prolongada en entornos naturales permite la reflexión sobre cuestiones más amplias de la vida, como el cuidado de la vida, el ambiente o el lugar que ocupa en una visión general de las cosas, ayudando a las personas e incluso a las comunidades a encontrar un sentido de pertenencia y dirección en la vida.

urbana y la salud mental.

Una manera de contrarrestar la falta de entornos y paisajes naturales en las

grandes ciudades es la práctica de la AU. Se define como el manejo y producción de una gran variedad de cultivos comestibles, plantas medicinales, ornamentales y variedad de árboles en los centros urbanos, así como en sus zonas circundantes o periurbanas (Borelli et al., 2018; Mann, 2014; Mougeot, 2000). La AU se lleva a cabo en una diversidad de espacios como patios, terrazas, balcones, camellones y huertos de traspatio. El sitio de la práctica puede variar según el espacio que se ubique (Ernwein, 2014; Hernández, 2006). En este sentido, la AU ha demostrado contribuir en los diferentes aspectos, entre las más valoradas se encuentra el

Aspectos físicos y sociales que afectan la salud mental en zonas urbanas.

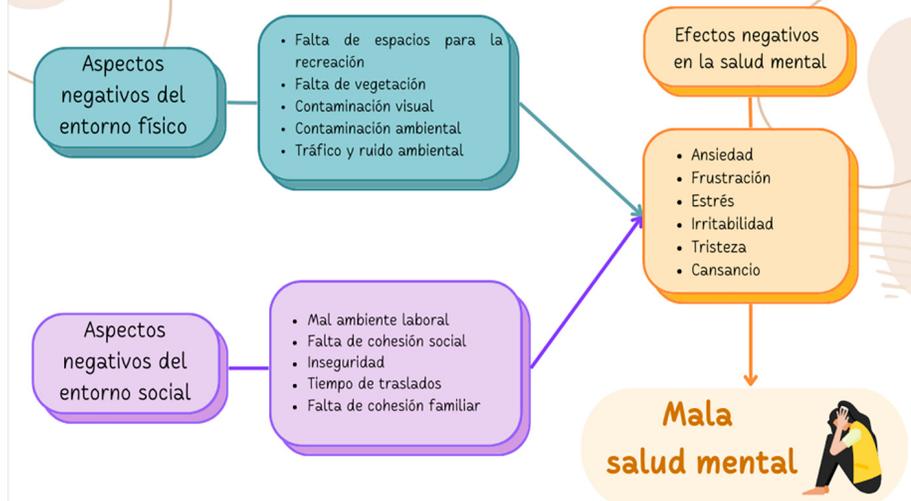


Figura 2. Efectos físicos y sociales que afectan la salud mental en la zona urbana de Morelia. Fuente: Elaboración propia con datos de entrevistas.

cambio en el paisaje, aprovechamiento de residuos, fomento a la adopción de estilos de vida más saludables (diversificación de la dieta, actividad física, mayor consumo de frutas y verduras, entre otros) creación y mejora de ambientes físicos y sociales, fortalecimiento social y familiar, así como el apoyo a la salud mental (Armstrong, 2000; Bellows et al., 2003; van Holstein, 2017; Wakefield et al., 2007).

Desarrollo.

En la ciudad de Morelia entre el 2019-2021 se realizó una investigación con enfoque cualitativo sobre la práctica de la AU, en la cual se entrevistaron a los encargados de 9 huertos. Entre los hallazgos más importantes resalta el apoyo de la AU en la salud mental de los agricultores urbanos. Los huerteros entrevistados mencionan estar en constante estrés derivado sus actividades cotidianas. Sumando que la falta de vegetación en los lugares de trabajo, centros de estudio y/o el vecindario, la contaminación visual, ambiental, y auditiva originados por los vehículos, basura, el comercio entre otras, provocan estados cansancio y ansiedad de forma recurrente que afectan en la concentración, provocan cansancio visual e incluso dolores de cabeza. Aunado a ello los participantes mencionaron que falta de cohesión social y familiar, la presión

del trabajo o el mal ambiente laboral, la inseguridad, el vandalismo y la falta de algún servicio básico en el vecindario, así como la de transporte y el tiempo invertido en los traslados, son factores que repercuten de manera negativa en la SM de los participantes, provocando irritabilidad y estrés.

En este sentido la AU en los huertos ofrece un espacio para aquellos que lo practiquen un lugar que propicie la disminución de estados emocionales negativos. Los agricultores que realizan de manera regular la práctica comentan que al realizar la actividad las emociones, sentimientos y actitudes negativas como la tristeza, ansiedad, estrés e irritabilidad son transformados en estados que describen como un conjunto de emociones y actitudes positivas como satisfacción, felicidad, tranquilidad, seguridad y motivación. Por ejemplo, a través del trabajo manual en el huerto lograr un estado de serenidad mental que les ayuda a procesar las emociones intensas y agitadas como el estrés del trabajo o el tráfico de la ciudad. El huerto es percibido como terapéutico, un espacio de encuentro personal, de modo que pueden desconectarse de situaciones que afectan su ánimo, propiciando estados emocionales positivos como tranquilidad y felicidad. Además de sentirse libres de trabajar, expresar y liberar sentimientos negativos como irritabilidad y cansancio, ayudándoles a enfrentar situaciones diarias de estrés y ansiedad, afectando la SM.

Al mismo tiempo el trabajo en el huerto no se percibe como trabajo, se considera como un medio de ocio y distracción, pues es un momento de separarse de las obligaciones, ayudando



Figura 3. Efectos positivos en la salud mental en los agricultores. Elaboración propia (Imagen; Huerto con cultivos comestibles y ornamentales en azotea, galería personal).

a despejar la mente actividades ajenas al quehacer cotidiano. Otro punto importante de apoyo para la SM de los agricultores, es el contacto continuo que tienen con elementos naturales al momento de realizar la actividad. Si bien el trabajo, la escuela, la urbanización, la falta de tiempo y la contaminación fueron alejando poco a poco a los participantes de estar en contacto con la naturaleza o reduciendo estos encuentros a visitas esporádicas al campo, jardines o parques a su alcance en la ciudad. La práctica se presenta como una oportunidad y un medio para fomentar el acercamiento y conectividad con la naturaleza, pues tienen un espacio que a decir por los participantes consideran estar cerca de la naturaleza por la presencia de árboles, diversidad de plantas e insectos que solo pueden observar el campo o bosques y no son comunes en el contexto urbano. El trabajo con la tierra, el agua, el cultivo de alimentos, así como el canto de las aves; ha generado en los entrevistados una motivación para la incorporación de mayor vegetación en los sitios donde suelen pasar más tiempo (hogar, trabajo o vecindario). La presencia de árboles, cactáceas y plantas ornamentales donde llevan a cabo la actividad son percibidos como un espacio vivo, terapéutico, estéticamente más agradables, seguros y frescos, por lo que se sienten activos, con mayor energía y vitalidad para realizar cualquier actividad del día a día.

Conclusiones.

Si las estadísticas sugieren que los trastornos mentales representarían una mayor carga en las enfermedades globales, se deben comenzar a tomar medidas que propicien en los habitantes urbanos espacios para la restauración, mejora y/o permanencia de un buen estado salud. La práctica de AU propicia el cuidado y el contacto con la naturaleza, permitiendo a los urbanitas mejorarse en el estado de ánimo, además de propiciar emociones positivas, activación física y reducción del estrés. Motivando así a la comunidad y familia a realizar la AU como un pasatiempo o forma de vida, con el objetivo de mantener una buena salud y mejorar el entorno físico y social donde se desarrolle.

Referencias

Armstrong, D. (2000). A survey of community gardens in upstate New York: Implications for health promotion and community development. *Health and Place*, 6(4), 319-327.

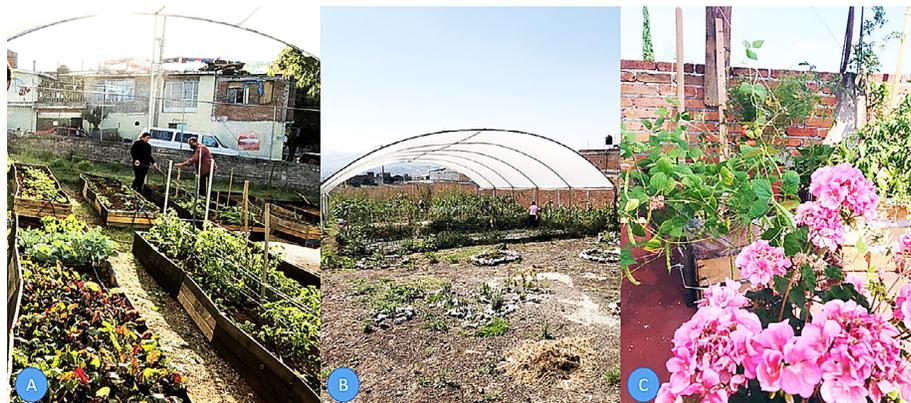


Figura 4. (Imagen A) Actividad de riego de camas de cultivo en el Huerto Urbano Felipe Carrillo Puerto; (Imagen B) Huerto Urbano Comunitario Ciudad Jardín; (Imagen C) Huerto Urbano en azotea Fuente: Galería Personal.

[https://doi.org/10.1016/S1353-8292\(00\)00013-7](https://doi.org/10.1016/S1353-8292(00)00013-7)
 Bellows, A. C., Brown, K., & Smit, J. (2003). *Health Benefits of Urban Agriculture*. Venice: Community Food Security Coalition.
 Borelli, S., Conigliaro, M., Quaglia, S., & Salbitano, F. (2018). Urban and Peri-urban agroforestry as multifunctional land use. In *Agroforestry: Anecdotal to Modern Science* (pp. 705-724). https://doi.org/10.1007/978-981-10-7650-3_28
 Ernwein, M. (2014). Framing urban gardening and agriculture: On space, scale and the public. *Geoforum*, 56, 77-86. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2014.06.016>
 Hernández, L. (2006). La agricultura urbana y caracterización de sus sistemas productivos y sociales, como vía para la seguridad alimentaria en nuestras ciudades. *Cultivos Tropicales*, 27(2), 13-25.
 Frumkin, H. (2002). Urban sprawl and public health. *Public Health Reports*, 117(3), 201-217. [https://doi.org/10.1016/S0033-3549\(04\)50155-3](https://doi.org/10.1016/S0033-3549(04)50155-3)
 Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*. Elsevier, 2, 1-18.
 Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, S., Pruessner, J. C., Rietschel, M., Deuschle, M., & Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474(7352), 498-501. <https://doi.org/10.1038/nature10190>
 Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., De Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(7), 587-592. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.043125>
 Mann, S. (2014). Urban Agroforestry: Connecting agroecology, permaculture, urban forestry and urban agriculture with agroforestry. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2-20. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
 Martínez-Soto, J., López-Lena, M. M., & De La Roca Chiapas, J. M. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 204-214. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v50i2.93>
 Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *En*, 41(5), 607-643. *Environment and Behavior*, 41(5), 607-643. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0013916508319745>
 Mougeot, L. J. (2000). *Urban Agriculture: Definition, Presence and Potentials and Risks URBAN*

AGRICULTURE: DEFINITION, PRESENCE, POTENTIALS AND RISKS. *Growing Cities, Growing Foods: Urban Agriculture on the Policy Agenda*, 1, 1-42. <http://www.ruaf.org/publications/growing-cities-growing-food-urban-agriculture-policy-agenda%5Cnhttps://cgspace.cgiar.org/handle/10568/63737>
 Murray, C. J. L., & Lopez, A. D. (1996). The global burden of disease: A Comprehensive Assessment of Mortality and Disability from Diseases, Injuries, and Risk Factors in 1990 and Projected to 2020. Harvard School of Public Health, Francois-Xavier Bagnoud Cen.
 Ochodo, C., Ndetei, D. M., Moturi, W. N., & Otieno, J. O. (2014). External Built Residential Environment Characteristics that Affect Mental Health of Adults. *Journal of Urban Health*, 91(5), 908-927. <https://doi.org/10.1007/s11524-013-9852-5>
 OMS. (2001). Informe de salud en el mundo 2001: Salud mental, nuevos conocimientos, nuevas esperanzas. <https://www.who.int/whr/2001/es/>
 OMS. (2004). Invertir en salud mental. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42897>
 Parsons, R., Tassinary, L., Ulrich, R., Hebl, M., & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road; implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18(2), 113-140. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jevp.1998.0086>
 Kjellstrom, T., Mercado, S., Satttherthwaite, D., McGranahan, G., Friel, S., & Havemann, K. (2007). Our cities, our health, our future: Acting on social determinants for health equity in urban settings. Report to the WHO Commission on Social Determinants of Health, 1-70. http://www.who.int/social_determinants/resources/knus_final_report_052008.pdf
 Van Den Berg, A., Van Winsum-Westra, S., & De Vries, S. (2010). Allotment gardening and health: A comparative survey among allotment gardeners and their neighbors without an allotment. *Environmental Health: A Global Access Science Source*, 9(1), 74. <https://doi.org/10.1186/1476-069X-9-74>
 van Holstein, E. (2017). Relating to nature, food and community in community gardens. *Local Environment*, 22(10), 1159-1173. <https://doi.org/10.1080/13549839.2017.1328673>
 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. <https://doi.org/10.1093/heapro/dam001>