

**ASPECTOS DE LA SALUD MENTAL INVOLUCRADOS EN LA CONSTRUCCIÓN
DE HUERTAS**

Angie Tatiana Grajales Galíndez

Cod. 398246

Yessica Alejandra Peñaloza Gámez

Cod. 394878

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de ciencias sociales

Psicología

Santiago de Cali,

2019

ASPECTOS DE LA SALUD MENTAL INVOLUCRADOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE HUERTAS

Angie Tatiana Grajales Galíndez

Cod. 398246

Yessica Alejandra Peñaloza Gámez

Cod. 394878



Diego Alonso Mora Mesa

Asesor Académico

Universidad Cooperativa de Colombia

Facultad de ciencias sociales

Psicología

Santiago de Cali,

2019



**UNIVERSIDAD
COOPERATIVA
DE COLOMBIA**

Personería Jurídica Resolución 24196 Diciembre 20 de 1993 Mineducación
Resolución No. 507 de 1974 Superintendencia Nacional de Cooperativas
Resolución No. 1890 Julio 21 de 2002 Ministerio de Educación Nacional

NOTA DE ACEPTACIÓN

**Director(a) de Modalidad de Grado
Análisis Sistemático de literatura
(Diego Alonso Mora Mesa)
Docente**

**Representante del comité de investigaciones
(Carolina Victoria Oramas)
Decana Facultad de psicología**

AGOSTO 2019

Contenido

Resumen.....	1
Planteamiento del problema.....	2
Justificación	5
Pregunta de investigación	7
Objetivos	7
5.1 Objetivo general	7
5.2 Objetivos específicos.....	7
Hipótesis.....	7
Marco Referencial.....	8
7.1 Salud Mental	9
7.2 Huertas y Agricultura Urbana	11
7.3 Huertas y Salud Mental	13
Método	15
8.1 ¿Cómo será alcanzado cada uno de los objetivos específicos propuestos?.....	15
8.2 Enfoque	15
8.3 Interpretación y presentación de los resultados.....	15
8.4 Procedimientos, técnicas, actividades y estrategias requeridas para la recolección de la información, la organización, sistematización.	15
8.5 Análisis de los datos.....	16
8.6 Diseño metodológico.....	16
8.7 Pertinencia de los recursos solicitados.....	16
Cronograma de actividades.....	17
Resultados	18
10.1 Figura 1: División de artículos por categorías.	18
Discusión.....	24
Conclusiones	27
Bibliografía	28

ASPECTOS DE LA SALUD MENTAL INVOLUCRADOS EN LA CONSTRUCCIÓN DE HUERTAS

Resumen

Este proyecto de investigación tiene como objetivo, la descripción de los aspectos de la salud mental, involucrados en la construcción de huertas. Se llevará a cabo una revisión bibliográfica de aspectos como la salud mental, la agricultura urbana y las huertas. Lo anterior, nace a partir de la necesidad de implementar zonas verdes que permitan contribuir a la salud mental, el bienestar de los individuos y la sociedad, teniendo en cuenta el aumento significativo de la población y las zonas de urbanización en los últimos años. Se conceptualizaron dos variables principales; salud mental y huertas, y se agruparon los resultados en tres dimensiones, por un lado, los hábitos saludables, relacionados a la alimentación y la actividad física, por otro la salud mental y el mejoramiento del estrés, el estado de ánimo y finalmente las relaciones sociales y la creación de redes de apoyo especialmente en la población de adultos mayores.

No obstante, este proyecto de investigación da cuenta de la importancia del desarrollo sostenible, indicando que es necesario un equilibrio entre la protección del medio ambiente, el desarrollo social y el crecimiento económico.

Palabras Clave

Salud mental, Huertas, Agricultura urbana, Urbanización, Desarrollo sostenible.

MENTAL HEALTH ASPECTS INVOLVED IN THE CONSTRUCTION OF HUERTAS

Abstract

This research project aims to describe the aspects of mental health involved with construction raised garden beds in urban areas. This project will contain a bibliographic review of aspects such as mental health, urban agriculture, and raised garden beds. The nature of this projects arises from the need to implement green zones that help contribute to the improvement of mental health, and the well-being of individuals and society. This project will take in to account the effects of significant increase in population and urbanization has had on mental health in the last few years.

For this research project two variables were conceptualized: mental health and raised garden beds. The results of this project will be grouped into three dimensions, on one hand healthy habits, specifically relating to proper alimentation and physical activities. The other dimension focuses on the improvement of stress and overall mental health. The third dimension focuses on mood and social relationships and the creation of support groups especially in populations with older adults.

This research project intends to highlight the importance of sustainable development, further indicating that an equilibrium between environmental protection, social development and economic growth is necessary.

Key Words

Mental health, Orchards, Urban agriculture, Urbanization, Sustainable development

Planteamiento del problema

Diversas ciudades se encuentran actualmente en un crecimiento significativo en torno a la urbanización y junto a este fenómeno diferentes problemas relacionados con la salud mental de los ciudadanos. El Boletín de la Organización Mundial de la Salud (2010) afirma:

El mundo se está urbanizando rápidamente y ello está provocando importantes cambios en nuestros niveles y estilos de vida, nuestro comportamiento social y nuestra salud. Si bien la vida en las ciudades sigue ofreciendo numerosas oportunidades, incluidas las posibilidades de acceso a una mejor atención de salud, los entornos urbanos actuales pueden concentrar riesgos sanitarios e introducir nuevos peligros.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario pensar en la reivindicación en cuanto a la participación que se tiene frente a la construcción urbana y las posibles consecuencias que esto genera a la salud. Siendo necesario que las comunidades a través de prácticas de planificación y gestión colaborativa asuman un rol o papel activo en cuanto a ser capaces de recrear el espacio donde se encuentran, pensando siempre en una proyección hacia el futuro, que beneficie tanto a generaciones recientes como a generaciones posteriores y que conlleve a un aporte a la naturaleza, medio ambiente y a la salud mental.

A partir de lo anterior, resulta como alternativa la construcción de huertas en contextos urbanos, como una herramienta, que además de articular experiencias de reflexión y cuestionar diversas prácticas centralizadas y expertas propia del urbanismo, también puede ser contribuyente clave a la salud mental, puesto que la construcción de estos espacios verdes, están asociados con una disminución significativa de depresión, ansiedad y estrés (South, Hohl, Kondo, MacDonald & Branas, 2018).

Lo anterior podría considerarse, teniendo en cuenta que en Colombia existe una ley encargada de garantizar el ejercicio pleno al derecho de la salud mental de la población colombiana, llamada la ley 1616 (2013) donde afirma:

La Salud Mental es de interés y prioridad nacional para la República de Colombia, es un derecho fundamental, es tema prioritario de salud pública, es un bien de interés público y es componente esencial del bienestar general y el mejoramiento de la calidad de vida de colombianos y colombianas. (p.1)

Por lo tanto, se intenta que la construcción de huertas en entornos urbanos, no se vea simplemente desde el aprovechamiento de las zonas verdes del entorno urbano mediante la integración de la actividad hortícola, si no, como un contribuyente a la salud mental, al desarrollo sostenible, que aporta al cuidado ambiental, fomenta el crecimiento económico y el desarrollo social que tiene en cuenta los objetivos de sostenibilidad, y que además desde la psicología sea vista como una posible intervención que apuesta a la prevención de la salud mental desde la re significación e importancia a nuevos estilos de vida.

Justificación

El presente proyecto de investigación busca identificar cómo diferentes aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de huertas o jardines comunitarios. Lo anterior, teniendo en cuenta que cada vez es mayor la población que vive en espacios de urbanización; al respecto al programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (2019) refiere que más de la mitad de la población mundial vive hoy en zonas urbanas. En 2050, esa cifra habrá aumentado a 6.500 millones de personas, es decir aproximadamente dos tercios de la humanidad. Por lo cual, es necesario contemplar la idea de transformar la forma en cómo se construyen o se administran los espacios urbanos a fin de que contribuyan a su vez en una salud mental, pensada no solamente desde el enfoque de los trastornos mentales, sino desde su resignificación e importancia en nuevos estilos de vida.

En Colombia, según el Censo Nacional de población y vivienda del DANE (2018), se estima que del 100% de la población colombiana, el 77,8% de las personas viven en cabeceras municipales, y solo el 15,1% en rural disperso lo que representa una cifra significativa en cuanto a la urbanización en el país. De acuerdo con lo anterior, se considera que diversas características de la urbanización se constituyen en aumento, es decir, acogiendo cada vez un número mayor de personas, y con ella algunos aspectos que influyen en la salud física y mental de la población.

McMichael (citado por Mejía, 2013) señala que existen posibles factores pertenecientes al entorno urbano que pueden afectar la salud humana, estos estarían relacionados con los cambios sociales que conllevan estas estructuras, que con sus constantes transformaciones y comportamientos, afectan aspectos como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias tóxicas, la conducta sexual, la contaminación, alteración del equilibrio de los ecosistemas que posibilitan la vida y que puede implicar riesgos para la salud a largo plazo, entre otras.

Por otro lado, teniendo en cuenta que la mayor parte de la urbanización corresponde a las ciudades, las cuales representan uno de los principales entornos donde se desarrolla la vida de una gran parte de la población, parece adecuado estudiar o analizar cómo hacer de

estos espacios, espacios saludables y que aporten significativamente a la salud mental. “Es por ello por lo que es preciso aplicar medidas que modifiquen el diseño de las ciudades y el modo en que funcionan, favoreciendo la equidad social y la sostenibilidad medioambiental” (Mejía, 2013, p.86).

Teniendo en cuenta esto, aparece como un medio alternativo, la inclusión de espacios para la agricultura en las ciudades, presentándose como una potencial herramienta de promoción de entornos urbanos saludables y sostenibles, siendo especialmente beneficiosa para colectivos vulnerables (Mejía, 2013). Lo anterior, pone en evidencia la importancia de esta investigación, ya que apunta a la implementación de huertas como una estrategia de desarrollo sostenible pero también una posible herramienta de prevención y promoción de la salud.

En cuanto al desarrollo sostenible Richer (2013) afirma que “La agricultura urbana constituye una actividad que, por propia naturaleza, se asocia con factores motivacionales como la productividad alimentaria o la conciencia medioambiental, sobre todo si, como ocurre en la actualidad, confluyen circunstancias de crisis económica, energética y de medio ambiente” (p.6). Es así como el mejoramiento de espacios urbanos a saludables y sostenibles, se convierte en una necesidad que conlleva a la promoción de este tipo de actividades que permitan el cuidado del medio ambiente y que además están promoviendo el desarrollo social.

Finalmente, es importante destacar el rol de la psicología en los procesos mencionados con anterioridad, ya que se tendrá en cuenta la posibilidad de que dichos espacios, permitan la intervención desde una perspectiva terapéutica que promueva el desarrollo de diversos recursos emocionales, cognitivos y mentales. Es así como Bellows, Brown y Smith (citado por Mejía, 2013) sostiene que un buen empleo de la horticultura urbana puede ser un elemento clave en programas de intervención en el ámbito de la salud, puesto que aborda simultáneamente aspectos de salud física, social, espiritual y mental, fomentando el bienestar psicológico, disminuyendo en estrés y mejorando la percepción de la salud de sus residentes.

Pregunta de investigación

Teniendo en cuenta lo anterior se pretenderá dar respuesta a la pregunta de investigación ¿qué aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de las huertas comunitarias?

Objetivos

5.1 Objetivo general

Describir los aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de huertas comunitarias.

5.2 Objetivos específicos

- Identificar cuáles aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de huertas comunitarias.
- Caracterizar los aspectos involucrados en la salud mental y la construcción de huertas comunitarias

Hipótesis

- La construcción de huertas contribuye en aspectos de la salud mental, a nivel emocional, cognitivo, mental o físico.

Marco Referencial

Como enfoque de este proyecto de investigación se abordó la psicología clínica y de la salud dada la relevancia de sus aportes para los aspectos propios de la salud y la enfermedad. Dicho enfoque es definido por García, Piqueras, Rivero, Ramos y Oblitas (2008) como aquel que:

Aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar (p.75).

Lo interesante de este enfoque radica en la concordancia que este tiene con la finalidad de esta investigación ya que no solo aborda la salud mental desde la concepción de “enfermedad” sino que también pone en evidencia la importancia de la salud y con ello la prevención, tal como se ha hecho énfasis en este documento. Cabe mencionar que la psicología clínica y de la salud al referirse a la prevención de la enfermedad, direcciona sus esfuerzos a la modificación de hábitos insanos, comprendiendo que la salud mental afecta el bienestar físico de las personas (García *et al.*, 2008).

Teniendo en cuenta lo anterior, se definieron dos categorías de análisis fundamentales propuesta en la investigación a fin de intentar dar respuesta a la pregunta de investigación, qué aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de huertas. Por un lado, como primera categoría de análisis tenemos la importancia de la salud mental, la cual será tomada en cuenta a nivel individual y social ya que es un aspecto que involucra a la comunidad en general. Como segunda categoría se abordará el concepto de huertas urbanas, entendida desde la agricultura urbana y se finalizará con la relación entre salud mental y huertas urbanas.

7.1 Salud Mental

De acuerdo la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018), la salud mental puede definirse como “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”. Es decir, que la salud mental integra todas las áreas de la vida con las que se ve vinculado al ser humano y no solamente la patologización de esta, como se suele percibir, puesto que, un estado óptimo de salud mental se vuelve entonces un indicador de bienestar.

Lo anterior, permite pensar la salud mental como un aspecto primordial del bienestar, al respecto McCay, Bremer, Endale, Jannati y Yi (2017) afirman que:

La buena salud mental puede mejorar nuestro disfrute, las habilidades de afrontamiento, las relaciones, nuestros logros educativos, el empleo, la vivienda y el potencial económico, ayudar a reducir los problemas de salud física, reducir los costos de atención médica y de asistencia social, aumentar el capital social y disminuir los suicidios (p.423).

De este modo, se hace evidente la importancia de la psicología en el marco de la salud mental, ya que, al verse afectada, impacta no solo al individuo, sino también al entorno en el que se relaciona, y esto incluye su entorno físico y también las personas que lo rodean puesto que, impacta la forma como la persona percibe su alrededor, como siente, piensa, se comporta y se relaciona.

En concordancia con la anterior y dada la importancia de la salud mental en todos los individuos resulta relevante tener en cuenta el desarrollo y la aplicación de las políticas que protegen y promueven la misma. En Colombia para el año 2001 fue establecida la Ley 715 con el fin de otorgar la responsabilidad del estado y del ministerio de salud de “definir, diseñar, reglamentar, implantar y administrar el Sistema Integral de Información en Salud y el Sistema de Vigilancia en Salud Pública” a raíz de esto se empezaron a implementar otros decretos y normas entre ellos el Decreto 3930 de 2007 dentro del plan nacional de salud pública, el cual estableció como prioridad y como meta nacional el mejoramiento de la salud mental; años después se estableció la ley 1616 de 2013, conocida como la ley de salud mental

en Colombia, la cual busca garantizar la salud mental como un derecho de toda la población (Observatorio Nacional de Salud Mental, 2017).

Por su parte la Ley 1616 (2013) define la salud mental como:

Estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad (p.1).

Cabe resaltar que al destacar que la buena salud mental contribuye a la comunidad, la Ley 1616 de 2013 vela por el ejercicio de esta como un derecho de todos los colombianos, estableciendo la obligación del estado en cuanto a la información, la prevención y la promoción está.

7.2 Huertas y Agricultura Urbana

El Concepto de agricultura urbana al igual que las huertas urbanas, ha sido un concepto ampliamente variado, puesto que su conceptualización ha dependido de diversos autores que tienen en cuenta elementos que abarcan desde aspectos agrícolas de tipo económico, hasta productos alimentarios y no alimentarios orientados principalmente al autoconsumo.

Actualmente, existe una definición propuesta por Mougeot en el año 2000, que es usualmente muy utilizada.

La agricultura urbana (AU) es una industria ubicada dentro (intra-urbana) o en la periferia (peri-urbana) de un pueblo, una ciudad o una metrópoli, que cultiva o cría, procesa y distribuye una diversidad de productos alimentarios y no alimentarios, reutilizando en gran medida recursos humanos y materiales, productos y servicios que se encuentran en y alrededor de dicha zona urbana, y a su vez provee de recursos humanos y materiales, productos y servicios en gran parte a esa misma zona urbana (Mougeot, 2000, p.11).

Por otro lado, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), describe como “Agricultura Urbana”

Aquella actividad agrícola llevada a cabo en pequeñas superficies (por ejemplo, solares, huertos, terrazas, márgenes, recipientes o azoteas situadas dentro de los límites de una ciudad y destinada a la producción de cultivos y la cría de ganado menor o vacas lecheras para el consumo propio o para su venta en mercados de la vecindad (FAO, 1999).

Es decir, esta amplia definición comprende diversas actividades como pequeñas huertas en terrazas particulares, hasta grandes terrenos rurales dedicados a la agricultura o cría de ganado que se sitúa principalmente en áreas dentro o en la periferia de las ciudades.

Así pues, los huertos urbanos, hacen parte de la agricultura urbana (AU), sin embargo, explicar el término con precisión resulta aún más complejo, ya que el concepto puede variar dependiendo del lugar o región donde se encuentre (Mejías, 2013).

Estos pequeños jardines tienen varios nombres. Son conocidos como kleingärten en Austria, Suiza y Alemania, jardines de parcelas en el Reino Unido, ogródek dzialkowy en Polonia, rodinná zahrádka en la República Checa, kiskertek en Hungría, volkstuin en Países Bajos, jardins ouvriers y jardins familiaux in Francia y Belgica, kolonihave en Dinamarca, kolonihage en Noruega, kolonitraedgard en Suecia, siirtolapuutarhat en Finlandia, shimin!noen en Japón, jardines comunitarios en los Estados Unidos (durante la Segunda Guerra Mundial eran a menudo referido como jardines de la victoria en los Estados Unidos, Canadá y Australia), y probablemente muchos Más nombres en otros países alrededor del mundo (Groening, 2005, p.22).

En América latina reciben el nombre de huertas urbanas o huertas comunitarias, de la cual nacen como una posible solución a la crisis alimentaria presentada por algunos países o ciudades, con el propósito de mejorar la calidad de vida de diversas familias y como una estrategia a la crisis económica de comunidades de escasos recursos.

Es importante resaltar que dichas huertas, además de beneficiar a las personas más vulnerables, generan ingresos complementarios, contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional, enriqueciendo la dieta familiar, promoviendo tecnologías eficientes y sostenibles que respetan el medio ambiente. Además, contribuyen a la consolidación del trabajo en equipo, la creación de redes de apoyo entre las comunidades, la convivencia en los barrios, el fortalecimiento de la autoestima, y una reducción en cuanto a niveles de ansiedad, depresión y violencia (Gómez, 2004).

7.3 Huertas y Salud Mental

Es bien sabido que la salud mental se encuentra muy relacionada con diversos factores ambientales del entorno, razón por la cual las características de los asentamientos urbanos influyen de diferentes maneras en la salud de los ciudadanos.

En los últimos años, se ha contemplado un aumento significativo en determinados problemas de salud, estrechamente asociados a las condiciones de vida en entornos urbanos en ciudades occidentales.

La Organización Mundial de la Salud (2010) refiere:

Los desafíos para la salud más evidentes en las ciudades están relacionados con el agua, el medio ambiente, la violencia y los traumatismos, las enfermedades no transmisibles (enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas), dietas malsanas, inactividad física y consumo nocivo de alcohol, así como con los riesgos asociados a brotes epidémicos.

En concordancia con lo anterior, el Observatorio de salud y medio ambiente de Andalucía, ha encontrado que “varios aspectos de la vivienda están asociados con patologías sociales como la depresión, ansiedad, etc. y potencialmente pueden reforzarse o mejorarlas: sin luz solar incrementa el riesgo de depresión un 60%” (p.16).

Es importante tener en cuenta que dar una posible solución a estas situaciones, requiere el compromiso de agentes de salud pública y la ayuda de los gobiernos para intentar superar esta problemática.

El ritmo de la urbanización ha superado la capacidad de los gobiernos para construir infraestructuras básicas que hagan las ciudades seguras, gratificantes y sanas, especialmente en los países de bajos ingresos", señala el Sr. Kumaresan. "Nos encontramos en una etapa crucial de la historia, en la que podemos tomar medidas concretas para abordar las cuestiones sanitarias relacionadas con esas tendencias en materia de urbanización (La Organización Mundial de la Salud, 2010).

Considerando lo anterior y teniendo en cuenta el papel limitado que tienen las ciudades en superar dichos retos, se tendría en cuenta la construcción de huertas en entornos urbanos, ya que se asocia a la buena salud mental y con esto puede mejorar el disfrute, las habilidades de afrontamiento, las relaciones, los logros educativos, el empleo, la vivienda, el potencial económico, la reducción de problemas de salud física, la reducción de los costos de atención médica y de asistencia social, el aumento del capital social y la disminución de suicidios (McCall, Bremer, Endale, Jannati y Yin 2017).

Por otra parte, Bellows, Brown y Smith, (2003) sostienen que la horticultura urbana, puede llegar a contribuir significativamente a la salud mental de los individuos, tanto en la prevención como en la curación de ciertas enfermedades y sirviendo como elemento clave en programas de intervención en el ámbito de la salud, puesto que aborda simultáneamente aspectos de salud física, mental, social y espiritual de los individuos y sus comunidades.

Método

8.1 ¿Cómo será alcanzado cada uno de los objetivos específicos propuestos?

Para lograr identificar y caracterizar qué aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de huertas comunitarias se realizará la conceptualización de la salud mental y las huertas en entornos urbanos, teniendo en cuenta el fenómeno de urbanización que ha ido aumentando durante los últimos años y con esto la importancia de construir espacios o zonas verdes que permitan o conlleven al desarrollo sostenible, por un lado cuidando el medio ambiente y por otro contribuyendo al desarrollo social y a la economía.

8.2 Enfoque

La presente investigación está orientada en un enfoque cualitativo y transversal, debido a que “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Sampieri, 2014, p. 154). Por otra parte, se considera un estudio de tipo descriptivo puesto que como lo afirma Sampieri (2014) este tipo de estudio “únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren” (p.92).

8.3 Interpretación y presentación de los resultados.

Los resultados se presentarán en una matriz de análisis categorial.

8.4 Procedimientos, técnicas, actividades y estrategias requeridas para la recolección de información, organización y sistematización.

La recolección de información se hará en las diferentes bases de datos que se encuentran en la biblioteca virtual de la Universidad Cooperativa de Colombia, dentro de ellas tenemos Scopus, Springer, Scielo y Google académico, además, de organismos internacionales y nacionales como la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud, Colegio Colombiano de Psicólogos y el Observatorio de Salud Mental de la Secretaría de Salud de Santiago de Cali; también se tendrán en cuenta los diferentes artículos referenciados

por el grupo de investigación “Calidad de vida y Salud Mental ” liderado por el profesor Diego Mora, quien a través de sus trabajos de investigación, ha nutrido la revisión bibliográfica de este proyecto de investigación.

Por otra parte, la información recolectada se organizará por medio de una matriz la cual incluye categorías, subcategorías, título, autor, año, palabras clave, aportes principales, metodología, enlaces, links y país. Lo anterior, permitió una revisión rápida del contenido de alguno de los documentos utilizados.

8.5 Análisis de los datos.

Se realizará la organización por categorías basada en la teoría y de manera emergente según la información que se vaya identificando en los artículos investigados. Lo anterior corresponde a un proceso de tipo inductivo, el cual se refiere a “la creación de categorías a partir del análisis de unidades” (Hernández, 2014, p. 432).

8.6 Diseño metodológico.

Se llevo a cabo una revisión sistemática de la literatura, la cual busco responder a la pregunta ¿Cuáles aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de las huertas comunitarias? Para esto, se llevó a cabo la revisión de investigaciones que dieron cuenta de aspectos generales y particulares de cada una de las categorías de análisis de la investigación como son la salud mental y las huertas en entornos urbanos.

8.7 Pertinencia de los recursos solicitados.

- *Criterios de búsqueda:*

Las investigaciones que se tendrán en cuenta para este documento serán del año 2000 hasta la actualidad tendrán en cuenta artículos cuantitativos y cualitativos, además deberán tener palabras claves como huertas, salud mental, bienestar y agricultura urbana. Se excluirán las investigaciones o artículos que no están en nuestro rango de año.

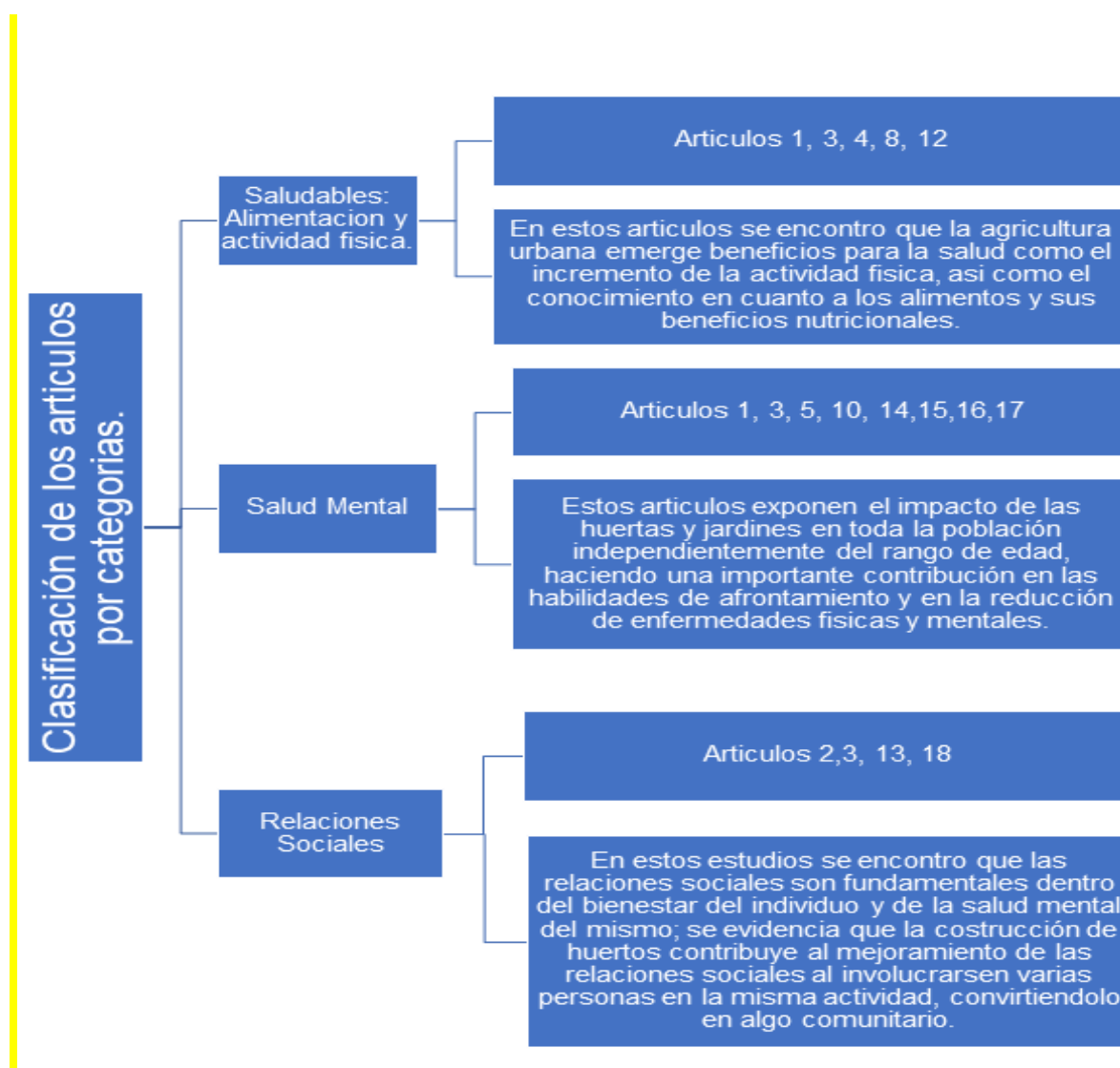
Cronograma de actividades

N°	Actividad	MESES											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Asesoría 1			05									
2	Primera entrega: Pregunta, objetivos, justificación.			18									
3	Asesoría 2			21									
4	Segunda entrega: planteamiento del problema.				10								
5	Asesoría 3				11								
6	Asesoría 4					02							
7	Presentación a comité					06							
8	Primer avance						13						

Resultados

Después de una revisión rigurosa de diversas investigaciones e intentando dar respuesta a la pregunta de investigación ¿qué aspectos de la salud mental se ven involucrados en la construcción de huertas? se identificaron tres subcategorías principales, la primera estaría relacionada con los hábitos saludables, involucrando la alimentación y la actividad física, la segunda que corresponde a la salud mental y la tercera corresponde a las relaciones sociales que se establecen con la comunidad (ver Figura 1).

10.1 Figura 1: División de artículos por categorías.



En lo que se refiere a los *Hábitos saludables: Alimentación y Actividad Física*, Uno de los primeros aspectos que encontramos en la mayoría de las investigaciones cualitativas frente a la construcción de las huertas, fue un cambio significativo en los hábitos nutricionales y alimenticios, debido a que las personas pertenecientes a dichos huertos empezaron a disminuir la ingesta de comida procesada, prefiriendo el consumo de comida orgánica como frutas y vegetales en su dieta. (Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds y Skinner, 2007).

Sin embargo, se encontró que investigaciones de corte cualitativo (Mejía, 2013) indicaron que al no obtener datos cuantitativos exactos del consumo previo y posterior de frutas y hortalizas en las personas que participaron en los huertos, no se podrá precisar con exactitud el si el consumo de dichos alimentos aumenta o no en dicha dieta alimentaria.

Las investigaciones de Korn, Bolton, Spencer, Alarcón, Andrews, Voss, (2018) apoyaron la idea de que los espacios verdes en forma de jardines urbanos mejoran el acceso a alimentos nutritivos y si estos jardines son lo suficientemente grandes, protegen a los habitantes de los barrios marginales de los precios volátiles de los alimentos, además sostuvieron que mejorar la seguridad alimentaria, tienen efectos protectores contra la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), incluidas las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer, reducir el estrés ,facilitar la inclusión social y la conexión con la comunidad y mejorar la calidad del aire en general.

Al respecto, es posible afirmar que tener acceso a alimentos orgánicos favorece la salud ya que “aportan mayor vitaminas y minerales, el medio ambiente se ve beneficiado y a su vez contribuye a la purificación del aire” (Sierra, 2016, párr. 7).

Por otro lado, las investigaciones de Quested, Thøgersen, Uren, Hardcastle y Ryan, (2018) evidenciaron que las huertas contribuyen al aprendizaje sobre la ingesta de alimentos saludables, favoreciendo la toma de decisión más consiente o informada, sobre comportamientos como el comer o cultivar alimentos saludables, libres de sustancias químicas o pesticidas, y que además estas huertas también, serían las encargadas de promover

en sus participantes un incremento de la actividad física, siendo directamente beneficiosa para la salud, afectando de manera positiva la forma en cómo se empieza a percibir la salud en general.

En relación con la subcategoría *Actividad Física*, es importante tener en cuenta que las actividades que implican cavar y plantar en las huertas, evidenciaron un mayor beneficio en poblaciones de adultos mayores, ya que estas actividades permiten una mayor movilidad, y ofrecen un medio para combatir el aislamiento social, generando una sensación de logro, satisfacción y placer (Kingsley, Townsend, y Henderson 2009). Otros estudios de corte cualitativo Bellows, Brown y Smith (2003) coinciden con lo manifestado por la investigación anterior, señalando que la actividad física es uno de los principales beneficios que se obtiene de la participación en el mantenimiento o construcción de los huertos urbanos.

En cuanto a la *Salud Mental (psicológica)*, McCall, Bremer, Endale, Jannati y Yin (2017), señala que mantener una buena salud mental es universalmente importante para el bienestar y el éxito, y su impacto se extiende a cada parte de nuestras vidas. Esta como otras investigaciones, demostraron que los huertos o la jardinería tienen un impacto en la salud y el bienestar de la comunidad en general, señalando que el acceso a entornos o contextos naturales en los vecindarios parece ayudar a mejorar y mantener la salud mental y el bienestar.

Al respecto, Martínez, Montero, y De la Roca (2016) afirma “las áreas verdes urbanas o la presencia de naturaleza al interior de las ciudades, pueden repercutir positivamente en los estados anímicos negativos y el estrés” (p. 212). Es decir, contribuye a un mejoramiento de la salud mental, reconociendo que estos entornos permiten a la población en general, reunirse sin presiones como un colectivo en lugar de aislarse.

Por otro lado, Vujcic, Tomicevic, Grbic, Lecic, Vukovic, y Toskovic (2017) demostraron como los programas de terapia de horticultura tienen claros beneficios en la recuperación de trastornos mentales especialmente relacionados con el humor y estrés a tal punto de proporcionarles un mayor afrontamiento frente a estas afectaciones. Por otro lado, encontramos investigaciones de corte cualitativo Milligan et al., (2004) señala que los huertos

domésticos y las parcelas, podrían facilitar el mantenimiento y el bienestar de la salud de personas mayores, puesto que se consideran lugares de ocio, de relajación y de seguridad ontológica.

Es importante reconocer que estos huertos o lugares, según la literatura pueden ser útiles tanto para niños o adultos y estudios evidencian que hacer parte de las actividades de las huertas puede llegar a mejorar la atención y la memoria, así como la función cognitiva futura de los ancianos (Questaed, Thøgersen, Uren, Hardcastle y Ryan, 2018).

Estudios como el de Mejía (2013), demuestran que la inclusión de naturaleza en zonas urbanas mediante parques, jardines, etc., tiene beneficios para la salud mental, ayudando a afrontar la vida de forma más positiva, disminuyendo el estrés y la ansiedad, o favoreciendo la concentración. Teniendo en cuenta lo anterior, encontramos que investigaciones como Al-Delaimy y Webb (2017) sugieren que los jardines comunitarios tienen un impacto positivo en la salud mental que puede llegar a ser medibles en individuos con afectaciones de estrés y ansiedad y a su vez servir como resultados significativos a la creación de posibles intervenciones que proporcionen bienestar biopsicosocial y espiritual, sin embargo también hicieron énfasis en que se necesitan más datos cuantitativos para respaldar esos hallazgos (Al-Delaimy y Webb, 2017).

En torno a las **Relaciones sociales**, la literatura previa también incide en la influencia que tienen los huertos urbanos, especialmente si son de carácter comunitario, en el desarrollo y fortalecimiento de las redes sociales y en el fomento del aprendizaje y la conexión con otros (Milligan et al., 2004).

Al respecto, se encontró un estudio de tipo cualitativo realizado por Cazorla (2014) que afirma que las relaciones sociales aportan beneficios a la salud mental, “una de las medidas de protección de la Salud Mental de la población es la conservación de una red relacional preventiva e interconectada con la sociedad en la que convive” (p. 163).

En este sentido, estudios cualitativos Questaed, Thøgersen, Uren, Hardcastle y Ryan, (2018) evidencia que los huertos o jardines comunitarios crean un espacio donde diversos miembros de la comunidad pueden comunicarse, compartir experiencias, vincularse y

aprender unos de otros, trabajar hacia un objetivo común, fortaleciendo así, la conexión social en los vecindarios.

Por otro lado, la bibliografía consultada, demuestra que los huertos contribuyen al trabajo en equipo y la reciprocidad entre los participantes, promoviendo la inclusión social de las personas mayores y ofreciendo un medio para combatir el aislamiento social, fomentando el desarrollo de diversas redes sociales (Milligan et al., 2004). Al respecto, se afirma que el sentido comunitario de los huertos se sustenta a partir de la idea de que un grupo se organiza en torno a una tarea, en este caso cultivar, en donde se gestionan de manera colectiva los recursos y los conocimientos al respecto, abarcando dinámicas grupales que permiten finalmente, la construcción del huerto (Del viso, Casadevante y Moran, 2017).

Como se ha ido explicando a lo largo del presente documento y teniendo en cuenta los resultados que hasta el momento se han encontrado, queda en evidencia que la construcción de huertos urbanos parece tener importantes implicaciones para la salud mental, sin embargo, son aún muchos los aspectos en los que se debe profundizar.

No obstante, es importante apostarles a las diferentes estrategias de prevención y por qué no a la promoción de salud mental a fin de contribuir al afrontamiento de la vida diaria en las ciudades, teniendo en cuenta que el incremento de población y con ello de viviendas, exponen la salud, no solo física sino también mental, además del impacto que conlleva la urbanización a nivel ambiental, individual y comunitario. Es así como resulta la alternativa de generar zonas o espacios verdes que ayuden, en este caso, a la prevención de la salud, incentivando la plantación o construcción de huertas en el mejoramiento de la calidad de vida y con ello del bienestar del individuo.

Para finalizar, es relevante considerar que, a pesar de que las huertas urbanas han sido un tema ampliamente estudiado desde hace algún tiempo en diferentes partes del mundo, en Colombia son pocos los estudios que se han orientado a esta temática, esto limita el campo de la investigación puesto que, fue necesario el uso de la literatura y las investigaciones de diferentes países para lograr nutrir y sustentar metodológicamente este trabajo. Lo anterior,

deja un llamado a futuros investigadores a seguir en la construcción de estudios que ahonden más en la construcción de huertas urbanas en Colombia y sean un aspecto clave para posibles intervenciones de la salud, lejos de solo verse como un recurso posible a las crisis alimentarias.

Discusión

Respecto a las huertas y los aspectos de la salud mental que se ven involucrados en la construcción de estas, esta investigación encontró que pese a una población que se encuentra en un crecimiento mayor y con ella los espacios de urbanización, se hace más evidente el hecho de empezar a transformar cómo se perciben o se construyen las ciudades, esto con el fin de contribuir a la salud mental y el medio ambiente.

Desde luego, se encuentra que estas nuevas formas desmesuradas de crecimiento social conllevan consigo mismo una clase de transformaciones y comportamientos que afectan diversos elementos de la población, los cuales se verían relacionados con la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas, la contaminación e incluso riesgos para la salud a largo plazo, entre otros.

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidenció que las huertas pueden constituirse como una herramienta potencial de promoción de entornos urbanos saludables y sostenibles capaz de permitir una intervención desde una perspectiva terapéutica que promueve y contribuye el desarrollo de diversos recursos emocionales, cognitivos y mentales.

Para empezar, se encontró una relación significativa entre la construcción de las huertas y el establecimiento de hábitos saludables, como la alimentación y un incremento en la actividad física, lo que contribuye a un bienestar general, y a su vez emocional, señalando que participar en la construcción o mantenimiento de estas, fomenta el aumento en la ingesta de frutas y hortalizas en la dieta alimenticia de los participantes, estos resultados se vieron principalmente en países como Canadá y Barcelona (Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds y Skinner, (2007); Mejía, (2013). Y en países Latinoamericanos como Perú (Korn, A., Bolton, S., Spencer, B., Alarcon, J., Andrews, L., & Voss, J. (2018) los cuales concordaron que los huertos ofrecen un mejor acceso a alimentos frescos y saludables, contribuyendo a una vida saludable y una mejor nutrición, y a su vez previniendo enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como la obesidad, diabetes, el cáncer, o enfermedades cardiovasculares entre otras.

En Colombia las huertas se han utilizado con fines parecidos a los mencionados anteriormente, específicamente como un recurso con fines netamente alimenticios y con el objetivo de acabar con las crisis alimentarias presentadas en sectores vulnerables, dejando de lado los posibles beneficios que aportan las diversas actividades que pueden realizarse dentro de las huertas, que como bien se ha documentado en investigaciones realizadas en Australia y Estados Unidos (Kingsley, Townsend, y Henderson (2009); Bellows, Brown y Smith (2003), Uno de los principales aportes que se obtiene a través de la participación en las huertas, es la actividad física o una mayor movilidad.

En este sentido, Investigaciones en Reino Unido y Australia (Milligan et al., (2004); Quested et al., (2018) evidenciaron que la actividad física ejercida dentro de las huertas contribuye en la disminución de la tensión muscular, el desarrollo de la fuerza y la flexibilidad, y puede ofrecer un sitio clave de confort y una oportunidad vital para la renovación emocional, física y espiritual de un individuo, lo que podría contribuir al mantenimiento de la salud y el bienestar en este caso de los adultos mayores, teniendo en cuenta que por las características propias de esta población, algunos tienden a permanecer sedentariamente en un lugar, también presentan una disminución de la capacidad motriz y la movilidad entre otras, sin mencionar que muchos podrían encontrarse en situaciones o condiciones de aislamiento. Por lo cual las huertas podrían ser consideradas como un medio capaz de crear espacios de inclusión en los que las personas mayores se benefician, tanto de las actividades ejercidas dentro de estos entornos, como el apoyo mutuo que combate el aislamiento social y contribuye al desarrollo de las redes sociales, la comunicación y el aprendizaje, mejorando su calidad de vida, y su bienestar emocional.

El Jardín terapéutico, Bantam Press, Londres, citado por Milligan et al., (2004). Considera la jardinería, esencialmente, como una actividad de ocio, también se ha sugerido que el cultivo de un jardín ofrece una forma sencilla de aprovechar el poder curativo de la naturaleza. Esto puede ser evidenciado en investigaciones realizadas en Europa y México (Vujcic, et al., (2017); Martínez et al., (2016); Martínez et al., (2014) demuestran que los

huertos o la jardinería tienen un impacto en la salud y el bienestar de la comunidad en general, pues argumentan que las zonas verdes representan ambientes restauradores, en los cuales intervienen cuatro variables que promueve el proceso de lo que ellos llaman restauración psicológica, estas variables se refieren a la importancia de la visibilidad de contenido vegetal, a jardines y macetas, imágenes de naturaleza, y la proximidad de áreas verdes exteriores, enfatizando que podrían llegar a contribuir a un bienestar general, un equilibrio emocional, la capacidad de manejar el estrés y la ansiedad, la autonomía y la autorrealización.

En pacientes psiquiátricos la terapia de horticultura proporciona beneficios a la recuperación de trastornos mentales especialmente relacionados con el humor, proporcionando un mayor afrontamiento respecto a estas afectaciones, y en poblaciones de niños y adultos las actividades en las huertas podrían llegar a mejorar la atención, la memoria, y la función cognitiva futura de los adultos mayores, facilitando el mantenimiento y el bienestar de la salud en estos.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, las huertas proporcionan claros beneficios a la salud mental, y es importante la consideración de la implementación o la construcción de estas para un diseño urbano inteligente que ayude a promover la salud mental, esto teniendo en cuenta que el objetivo de diseñar con el fin de apoyar y mejorar la salud mental no ha sido la prioridad para los encargados en la construcción de las ciudades.

Por esta razón investigaciones realizadas en Europa (McCay et al., (2017); Mejía, (2013) Sustentan que los ambientes físicos y sociales pueden afectar la salud mental, y con un número creciente de personas residentes en las ciudades, la salud mental pública en la actualidad se está expandiendo más allá del alcance de los psiquiatras y psicólogos. Debido a esto, los creadores de las ciudades pueden aprovechar conscientemente las oportunidades para el mejoramiento sostenible de la salud mental de la población, poniendo la investigación en acción a través de políticas, planes, diseño, desarrollo y gestión, que logren centrarse en los espacios verdes como un espacio activo, prosocial y seguro (McCay et al., 2017)

Conclusiones

- Este documento responde a los objetivos de desarrollo sostenible ya que tiene en cuenta la protección ambiental al sugerir la construcción de huertas urbanas que aportan al cuidado del medio ambiente y la mejora del entorno. Por otro lado, se encuentra el desarrollo social, pues se ha puesto en evidencia que la participación de la comunidad en las huertas mejora y fortalece relaciones sociales y finalmente el crecimiento económico, ya que se están produciendo alimentos sanos que pueden ser vendidos por ser saludables y libres de químicos o contaminación en general.
- Los altos niveles de urbanización, la reducción de zonas verdes y el ritmo de vida acelerado ha incrementado el riesgo de padecer problemas de salud física y mental, es por ello, que esta investigación se ha dejado en evidencia la importancia de las huertas urbanas como medida de prevención de salud mental.
- Las zonas o espacios verdes aportan múltiples beneficios a la salud mental, no solo por la sensación de bienestar, sino también por su aporte al consumo de alimentos saludables, a la siembra de huertas para consumo personal y también para la venta.
- La investigación presento limitaciones a nivel bibliográfico en lo que respecta a Colombia, a pesar de que se conoce del tema, son pocos los estudios al respecto. Se sugiera posibles investigaciones que tomen de referente la salud mental y las huertas en Colombia.
- Otras posibles investigaciones a partir de este trabajo pueden estar orientadas a los beneficios de la construcción de huertas en la recuperación de pacientes que hayan presentado Accidentes Cerebro Vasculares Isquémicos, pacientes posquirúrgicos o pacientes en hospitalizaciones prolongadas. Además, tener en cuenta como población al adulto mayor.

Bibliografía

Al-Delaiimy, WK, & Webb, M. (2017). Los jardines comunitarios como intervenciones de salud ambiental: beneficios frente a riesgos potenciales. *Informes actuales de salud ambiental*, 4 (2), 252–265.

Bellows, C. Brown, K y Smit, J.(2003) *Health Benefits of Urban Agriculture*. Community Food Security Coalition. Recuperado de:
<http://alivebynature.com/pub/UAHealthArticle.pdf>

Boletín de la Organización Mundial de la Salud Recopilación de artículos Volumen 88: 2010 Volumen 88, abril 2010, 241-320 Recuperado de:
<https://www.who.int/bulletin/volumes/88/4/10-010410/es/>

Cazorla, J. (2014). Las relaciones sociales en salud mental: Estudio sobre la percepción del impacto de las relaciones sociales en la mejora de la autonomía de las personas con diversidad mental y la relación con el trabajo social. Recuperado de
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/43716/6/Alternativas_21_08.pdf

Del Viso, N., Fernández Casadevante, J. L. y Morán, N. *Rev. antropol. soc.* 26(2) 2017: 449-472.

Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE (2018). *Censos y Demografía*. Recuperado de: <https://sitios.dane.gov.co/cnpv-presentacion/src/#como00>

Gómez, N. (2004). *Agricultura urbana en américa latina y Colombia: perspectivas y elementos agronómicos diferenciadores* (Tesis de pregrado). Universidad nacional abierta y a distancia escuela de ciencias agrícolas, pecuarias y del medio ambiente, Medellín.

Groening, G; 2005 *The World of Small Urban Gardens*. En *Chronica Horticulturae*.
 Publicación de la International Society for Horticultural Science. Volume 45! Numero 2 – 2005

- Kingsley, JY, Townsend, M. y Henderson-Wilson, C. (2009). Cultivar la salud y el bienestar: las percepciones de los miembros sobre los beneficios para la salud de un jardín comunitario de Port Melbourne. *Estudios de ocio*, 28 (2), 207-219.
- Korn, A., Bolton, S., Spencer, B., Alarcón, J., Andrews, L., & Voss, J. (2018). Physical and mental health impacts of household gardens in an urban slum in Lima, Peru. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1751.
- La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. (1999). Agricultura Urbana. Recuperado <http://www.fao.org/urban-agriculture/es/>
- Ley N° 1616. *Reglamento de la ley de la salud mental*, Bogotá, Colombia, 21 de enero de 2013.
- Martínez, J., Lena, M. L., & y Vázquez, A. (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud mental*, 37(3), 217-224.
- Mejía, A. (2013). Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad*, (6), 85-103.
- Mougeot, LJ (2000). Agricultura urbana: definición, presencia, potenciales y riesgos, y desafíos políticos. Serie de ciudades que alimentan a la gente; rept 31.
- McCay L., Bremer I., Endale T., Jannati M., Yi J. (2017) Diseño urbano y salud mental. En: Okkels N., Kristiansen C., Munk-Jørgensen P. (eds) *Salud mental y enfermedad en la ciudad. Salud mental y enfermedad en todo el mundo*. Springer, Singapur.
- Observatorio de salud y medio ambiente de Andalucía. (2007) *Urbanismo, medio ambiente y salud*. Recuperado de: https://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=dd822d99-1865-4645-9bbf-6cb420bb3cae&groupId=7294824

Organización Mundial de la Salud (2010). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Programa de las naciones unidas para el desarrollo (2019). Objetivos de desarrollo sostenible.

Recuperado de <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-11-sustainable-cities-and-communities.html>

Quested, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Uren, H., Hardcastle, SJ, y Ryan, RM (2018).

Jardinería comunitaria: necesidades psicológicas básicas como mecanismos para mejorar el bienestar individual y comunitario. *Ecopsicología*, 10 (3), 173–180.

Richer, F. (2013). La agricultura urbana y el cultivo de sí. Los huertos de ocio a la luz de las dinámicas neorrurales. *Revista crítica de ciencias sociales*, (6), 129-145.

Hernández, Sampieri, R., Fernández, Collado, C., y Baptista, Lucio, P. (2010). *Metodología de la*

investigación (Vol. 3). México: McGraw-Hill. Recuperado de:

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Sierra Aguilar, E. M. Estudio de factibilidad y viabilidad de la huerta urbanística orgánica en los balcones del conjunto Tangara II, en la localidad de Bosa de la ciudad de Bogotá.

Recuperado de

<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/17079/SierraAguilarErikaMarcela2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

South, E. C., Hohl, B. C., Kondo, M. C., MacDonald, J. M., & Branas, C. C. (2018). *Effect of greening vacant land on mental health of community-dwelling adults: a cluster randomized trial*. JAMA network open, 1(3), e180298-e180298.

Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Grbic, M., Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2017). Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. Environmental research, 158, 385-392.

Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., y Skinner, A. (2007). Crecimiento de la salud urbana: jardinería comunitaria en el sureste de Toronto. Promoción Internacional de la Salud, 22 (2), 92-101.

APARTADÓ ARAUCA BARRANCABERMEJA BOGOTÁ D.C. BUCARAMANGA CALARCÁ CALI CARTAGO ENVIGADO ESPINAL FACATATIVA GIRARDOT
IBAGUÉ MEDELLÍN MONTERÍA NEIVA PASTO PEREIRA POPAYÁN QUIBDÓ SANTA MARTA VILLAMARÍA/CALDAS VILLAVICENCIO ZIPAQUIRÁ

CALI Carrera 73 No. 2A-80 Barrio Buenos Aires PBX 486 44 44
www.ucc.edu.co