

La Agricultura Urbana como herramienta para el bienestar de las personas mayores del Centro de Protección Social Bosque Popular de Bogotá

Trabajo de Grado

Nohora Patricia Peña Sarmiento
Paula Veselovschi

Lectora: Sylvie Nail

Universidad Externado de Colombia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Maestría Transdisciplinaria en Sistemas de Vida Sostenible
Bogotá D.C., Junio 2019

Agradecimientos

Para el presente trabajo de grado queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a todas las instituciones y personas sin las cuales la investigación-acción transdisciplinaria no habría sido posible.

A la Alcaldía Mayor de Bogotá y al Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis por permitir la existencia de la huerta del Centro de Protección Social Bosque Popular, por el apoyo técnico y logístico a éste espacio.

A las personas mayores del Centro de Protección Social Bosque Popular, sobre todo a los que han participado en las actividades de la huerta, por su apertura a recibirnos, por su sabiduría y sus enseñanzas.

A Sandra Viveros, directora del Centro de Protección Social Bosque Popular, a Ana Vidal y Adriana López, terapeutas ocupacionales, por su apoyo y su apertura hacia nuestra investigación.

A Sylvie Nail, nuestra lectora, por su dedicación y su guianza.

A Melina Angel, Raphael Ferbas, Alejandro Martínez, Juliana Bohórquez, Stève Macraigne y Nelsa de la Hoz, profesores de la Maestría.

A Felipe Zuluaga, Diego Zuluaga, miembros de la comunidad, y Daniel Herber y Anna Shellenberg, pasantes del Jardín Botánico, que nos han acompañado y han aportado su tiempo, dedicación y recursos a la huerta del Centro de Protección Social Bosque Popular.

Al Mayor Vega y Mayor Mojica, a los infantes Felipe, Ferrín, Olivo, Wisner, Jeffer, Alejandro, Rodrigo, Cristian Camilo, Anderson José, David y Mamfred Fernando de la Base Naval, por sus acompañamiento en las labores de la huerta.

A nuestras familias: Hijos de Nohora; Carolina Sarmiento Peña, Daniel Sarmiento Peña, a nuestros padres; Pedro Alfonso Peña Prieto, Leticia Sarmiento de Peña, Maria-Magdalena Veselovschi, Cornel Veselovschi, Cristian Padilla, a nuestros hermanos y hermanas, sobrinos y sobrinas, por su apoyo incondicional y su paciencia.

Resumen

El propósito del presente documento es presentar los resultados de la investigación-acción transdisciplinaria, llevada a cabo con las personas mayores participantes de la huerta del Centro de Protección Social Bosque Popular de Bogotá (CPS), sobre las contribuciones de la agricultura urbana al bienestar. Más allá de su aporte a la seguridad alimentaria, la agricultura urbana tiene efectos benéficos sobre las personas, si consideramos el bienestar humano desde una perspectiva holística que integra múltiples dimensiones. Debido a esto, es a menudo utilizada como una intervención casi terapéutica para personas mayores. En el caso del CPS, hemos observado como la agricultura urbana: ofrece un contexto para tejer redes sociales y desarrollar lazos de amistad con gente interna y externa a la institución; propicia el desarrollo de un sentido del hogar en un espacio institucional a través de la creación de rutinas y de la estética de las plantas; permite que las personas mayores se manifiesten a ellas mismas en términos de preferencias, identidad y saberes campesinos o valores; y contribuye a que las personas mayores se conecten con la naturaleza a nivel sensorial, emocional y espiritual, sintiéndose parte de una dinámica que trasciende la trayectoria individual de la persona y se integra en el fenómeno de la vida. Las diferentes clases de aportes se conectan entre sí en múltiples formas y se deben al entrelazado de interacciones humanos-naturaleza que es la agricultura. En la edad avanzada, la agricultura urbana presenta sin embargo una serie de desafíos y es importante entenderlos bajo una ética del cuidado y del bienestar holístico, y adaptar el espacio de la huerta y la práctica a las condiciones de la vejez. Siendo así, la agricultura urbana tiene un potencial grandísimo como herramienta para el bienestar en el CPS, entre las personas mayores y en la sociedad, siendo una actividad que tiene la vida en el centro.

Palabras clave: agricultura urbana, bienestar, calidad de vida, personas mayores, conexión con la naturaleza, relaciones sociales en la vejez, huertas terapéuticas

Tabla de contenido

Agradecimientos	2
Resumen	3
Tabla de contenido	4
Capítulo 1. Introducción	7
1.1. Breve presentación del contexto	7
1.2. Pregunta de investigación	8
1.3. Argumento	8
1.4. Abordaje conceptual	9
1.4.1. El bienestar, proceso evolutivo de afirmación de la vida.	10
1.4.2. El contexto de la vejez, en el mundo y en Colombia.	11
1.4.3. La agricultura urbana y sus significados.	13
1.4.3.1. La huerta como terapia – a la intersección entre el bienestar y la agricultura urbana.	15
1.5. Justificación y objetivos del trabajo	15
1.6. Presencia interrogada	17
1.7. Coordinadas metodológicas	18
1.7.1. Trabajo de campo y recolección de los datos.	19
1.7.2. Análisis de los datos.	20
1.8. Estructura textual	20
Capítulo 2. Fundamentos teóricos para la agricultura urbana como herramienta para el bienestar	22
2.1. El bienestar del ser humano con la naturaleza	22
2.1.1. Teorías sobre las influencias de la naturaleza sobre el bienestar psicológico.	22
2.1.2. Beneficios de la naturaleza para el bienestar psicológico.	24
2.1.3. Naturaleza, paisajes terapéuticos e intervenciones terapéuticas.	25
2.2. Jardines, huertas y bienestar	27
2.2.1. Huertos y jardines, entre naturaleza y cultura.	28
2.2.2. Significados de las huertas y jardines.	29
2.2.3. Jardines y huertas en contexto terapéutico.	30
2.2.3.1. Jardines terapéuticos.	30
2.2.3.2. Terapia hortícola.	32
2.3. Agricultura, bienestar y personas mayores	35
2.4. Consideraciones generales	37

Capítulo 3. Descripción del área de estudio	39
3.1 Caracterización de las personas mayores que viven el CPS	40
3.2 Presentación del espacio y manejo de la huerta	41
3.3 Caracterización de las personas mayores que participan en las actividades de agricultura urbana	47
Capítulo 4. “Ustedes serán bienvenidos aquí a mi huerta” - Amistad, reciprocidad y lazos sociales	53
4.1 Agricultura urbana, bienestar e interacción social	53
4.2 La huerta como espacio de encuentro y comienzo de nuevas relaciones	55
4.3 Intercambio de saberes y reciprocidad dentro de la huerta	56
4.4 Agricultura urbana y redes sociales por fuera del CPS	58
4.5 Conflictos y negociación en la huerta	60
4.6 Conclusiones	62
Capítulo 5. “Una casa sin jardín es una casa muerta” - Hogar, pertenencia y espacios verdes en el Centro de Protección Social Bosque Popular	63
5.1 La importancia del sentido de hogar para las personas mayores	63
5.2 Agricultura urbana y hacer hogar en el CPS Bosque Popular	65
5.2.1 Estética y vínculo con el hogar.	66
5.2.2 La huerta y el hogar como paisajes de tareas cotidianas.	68
5.3 Pertenencia mutua en la huerta del CPS	70
5.4 Seguridad y permanencia	73
5.5 Consideraciones finales	74
Capítulo 6. “Yo quiero sembrar yuca en Bogotá” - La agricultura urbana como manifestación de sí	76
6.1 Manifestación de sí y agricultura urbana	76
6.2 Sembrar como anhelo de bienestar	78
6.3 Identidad y saberes expresados a través de la agricultura urbana	79
6.4 Valores manifestadas a través de la agricultura urbana	82
6.5 Conclusión: orgullo, alegría y mirada hacia el futuro	83
Capítulo 7. “A mi me enseñó mi mamá que uno le habla a las plantas y ellas van creciendo” - Contribuciones de la agricultura urbana en términos de conexión con la naturaleza	85
7.1 Conexión con la naturaleza y bienestar	85
7.2 Conexión sensorial con la naturaleza	86
7.3 Saberes, usos medicinales y naturaleza	88
7.4 Conexión y cuidado	91
7.5 Memoria y reflexión	93
7.6 Conclusiones	95

Capítulo 8. Análisis y discusiones	97
8.1 Beneficios, retos y potencial	97
8.2 Envejecimiento y agricultura urbana - complejidades y consideraciones éticas	99
8.3 Diseño y adaptación de la huerta para el envejecimiento	100
8.3.1 Posibles modificaciones de los espacios.	101
8.3.2 Apoyo a las personas mayores en los trabajos.	102
8.4 Otras recomendaciones para aumentar la participación en la huerta	104
8.5 ¿Terapia hortícola o horticultura terapéutica en el CPS?	108
8.6 La huerta del CPS frente a un futuro incierto	109
8.7 La oportunidad de una carrera de terapia hortícola en Colombia	110
Capítulo 9. Conclusiones generales	112
Bibliografía	116
Anexos	122
Anexo 1. Listado de grabaciones audio que utilizamos	122
Anexo 2. Listado de grabaciones video que utilizamos	124

Capítulo 1. Introducción

1.1. Breve presentación del contexto

La agricultura urbana es una forma de sembrar hortalizas y algunos frutales dentro de la ciudad, en espacios como patios, lotes, en balcones y azoteas y también en grandes lotes, antejardines, etc. Es un método muy amigable con el medio ambiente porque se pueden utilizar los residuos orgánicos para abonar los suelos, el agua lluvia para regar las plantas y recipientes que no tengan uso para sembrar. El rol de la agricultura urbana en aliviar la presión ambiental sobre los terrenos rurales y de esta manera aumentar la seguridad alimentaria en las ciudades ha sido discutido ampliamente (FAO, 2008).

Sin embargo, hoy en día es posible descubrir múltiples iniciativas de agricultura urbana cuyo objetivo principal se aleja de la mera producción de alimentos. La educación medioambiental, el desarrollo comunitario, la participación ciudadana, el ocio o la salud son tan sólo algunos de los nuevos sentidos que adquieren estos espacios y que resignifican la propia práctica. Algunas de estas significaciones, incluso, retan la lógica de determinadas instituciones contemporáneas, estableciendo interesantes dinámicas simbólicas.

El Centro de Protección Social Bosque Popular de Bogotá (CPS) es una institución perteneciente a la Secretaría de Integración Social de la Alcaldía Municipal, una entidad encargada de liderar y formular las políticas sociales del Distrito Capital para la integración social de las personas, las familias y las comunidades.

Dentro de la Secretaria está la Subdirección para la Vejez, que tiene como fin permitir a las personas mayores tener un envejecimiento digno y feliz. La Subdirección ofrece una variedad de servicios, entre los cuales está el Centro de Protección Social Bosque Popular, el cual ofrece protección social a aproximadamente 150 personas mayores, sin ingresos y en condición de discapacidad.

Dentro del Centro se realizan acciones integrales interdisciplinarias, en el marco de los enfoques de derecho y desarrollo humano. Las personas mayores realizan varias actividades, de acuerdo con sus condiciones físicas, capacidades mentales y psicológicas. Los servicios se prestan de manera continua las 24 horas, todos los días.

Una de las actividades terapéuticas que se les ofrece a las personas mayores es la agricultura urbana. Dentro del CPS existe un espacio grande donde hay una huerta y otro donde hay jardines. Durante nuestro trabajo, aproximadamente doce de las personas mayores que estaban viviendo en el centro trabajaban en agricultura urbana. A cada una de estas personas se le había asignado un espacio dentro de la huerta, para sembrar, cuidar y mantener.

1.2 Pregunta de investigación

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, es importante reconocer como la agricultura urbana, realizada por personas mayores, aporta al mejoramiento de su bienestar a través del contacto con la naturaleza y el acompañamiento de la comunidad.

Por lo tanto, la pregunta que orientó nuestra investigación fue: ¿Cómo la práctica de la agricultura urbana impacta el bienestar de las personas mayores en el CPS Bosque Popular?

1.3 Argumento

Hemos identificado a través de nuestra investigación que la agricultura urbana impacta el bienestar de las personas del CPS estableciendo una oportunidad para tejer redes sociales, contribuyendo a que las personas desarrollen un sentido de hogar en un espacio que no les pertenece, propiciando la manifestación del sí, y generando conexión con la naturaleza. Los cuatro factores identificados contribuyen de forma importante a la calidad de vida.

Las redes sociales tienen un valor intrínseco para el bienestar humano. Cultivar relaciones sanas con los demás otorga a la vida de una persona una calidad que no se puede adquirir por otros medios. Las redes sociales que se tejen entorno a la agricultura urbana son tanto con personas que los adultos mayores no habrían conocido fuera de este contexto (estudiantes de escuelas, infantes de la marina, miembros de comunidades religiosas) como con otras personas que están alojadas en el centro.

Las redes sociales que se tejen a través de la agricultura ayudan a mantener un equilibrio emocional que proviene de poder comunicar, contar sus historias y sentirse valorados por los demás.

El desarrollo de un sentido de hogar es importante a lo largo de la vida, y fundamental en el contexto de personas que viven bajo el cuidado de una institución. En la edad avanzada, el traslado desde los espacios vitales a una institución es un cambio importante y a menudo

traumático, que puede traer depresión y condiciones psicológicas severas. En este sentido, la agricultura urbana ayuda a que, a través de la belleza, las rutinas diarias y a la capacidad de controlar y modificar su espacio, las personas desarrollen un sentido de pertenencia al territorio de la huerta, y por extensión al CPS, mejorando de esta manera su bienestar emocional.

La agricultura urbana ofrece un contexto que propicia la manifestar la identidad de la persona, trayendo beneficios tanto emocionales como espirituales. En la huerta, las personas mayores pueden expresar su voluntad de cultivar y de plasmarse en el paisaje, su identidad campesina, sus saberes agrícolas o medicinales, valores importantes como el trabajo, el aprendizaje o la creatividad. De esta manera, mejoran su autoestima y desarrollan sentido de vida que va más allá de una simple actividad física, olvidándose de su condición de personas vulnerables.

Finalmente, la conexión con la naturaleza aporta varios beneficios en el ámbito físico, emocional y espiritual. En primer lugar, la naturaleza es un ambiente restaurativo para el ser humano. Al estar en contacto con la naturaleza, las personas se relajan, se olvidan de sus preocupaciones y de los aspectos negativos de la cotidianidad, cultivando emociones positivas, lo que a su vez, repercute en otros ámbitos de sus vidas. La naturaleza favorece también, más allá de los beneficios inmediatos, una conexión más profunda con la vida y un contacto íntimo con su memoria. La agricultura conecta a las personas con los ciclos mayores de vida en la tierra, ayudándolos tener una mejor comprensión y aceptación de su propio ciclo de vida y su espiritualidad.

Todos estos son mecanismos a través de los cuales la agricultura urbana, al generar conexión con la naturaleza, sentido de pertenencia, autorrealización y comunidad, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas mayores en el Centro de Protección Social Bosque Popular.

1.4 Abordaje conceptual

El concepto teórico más relevante para el presente trabajo es el de huerto como terapia, situado a la intersección entre el bienestar de las personas y la agricultura urbana. Para un mejor entendimiento de dicho concepto cabe empezar con una discusión sobre las dos nociones en el contexto de la vejez, para luego definir de mejor manera los usos terapéuticos de un huerto.

1.4.1 El bienestar, proceso evolutivo de afirmación de la vida.

El bienestar ha sido estudiado por varios investigadores. En un estudio sobre la importancia de las experiencias basadas en la naturaleza sobre el bienestar humano, Brymer, Cuddihy y Sharma-Brymer hacen un repaso de algunas posibles definiciones de dicho concepto que se han dado en la literatura académica (Brymer et al, 2010). Según Corbin, Welk, Corbin & Welk, citados en el estudio, el bienestar es un “componente positivo de la salud óptima”, mientras que Hettler define el concepto como “la integración de varias dimensiones que, cuando combinadas de manera efectiva, mejoran la calidad de vida del individuo y su habilidad de contribuir a la sociedad”.

Por supuesto, ninguna definición del bienestar es universalmente reconocida y aplicable a todas las personas (Dulcey-Ruíz, Sánchez y Ferrand, 2013).

Sin embargo, una conceptualización pertinente nos parece la del National Wellness Institute de Estados Unidos de América (s.f.). El bienestar es definido como “un proceso activo a través del cual las personas toman consciencia de, y hacen elecciones hacia, una existencia más exitosa” (National Wellness Institute, s.f.). Más que una definición como tal, se identifican seis dimensiones que, juntas, aportan a una comprensión holística del bienestar: ocupacional, físico, social, intelectual, espiritual y emocional. El bienestar ocupacional resulta de la compatibilidad entre una persona y el trabajo que realiza diariamente. El bienestar físico es un esfuerzo deliberado de mantener una actividad física y una buena nutrición, junto con el mantenimiento de un estilo de vida saludable (Brymer et al, 2010). El bienestar social ocurre cuando las personas logran a establecer relaciones afectivas que mejoran la calidad de vida para las personas involucradas (National Wellness Institute, s.f.), y cuando están dispuestas a ofrecer y recibir apoyo de los demás (Brymer et al, 2010). El bienestar intelectual se refiere al aprendizaje motivado por el aprendizaje mismo. El bienestar espiritual se entiende como “la concientización de una conexión compartida con un poder más grande y la búsqueda de un propósito y un sentido” (Brymer et al, 2010, p. 22). Finalmente, el bienestar emocional es una aceptación de los sentimientos y emociones, combinado con una actitud positiva hacia la vida en general, uno mismo y el futuro (Brymer et al, 2010).

Es importante destacar que aunque es explícitamente mencionado que el bienestar espiritual es una componente que subyace bajo las otras dimensiones del bienestar, no se puede hacer una separación estricta de las variadas dimensiones, las cuales interactúan entre sí y se influyen

mutuamente. Además el bienestar es, según el National Wellness Institute, un concepto holístico que no abarca solamente a la totalidad de la persona, sino también a su ambiente (National Wellness Institute, s.f.). Adicionalmente, y también desde una perspectiva sistémica, es importante destacar que el bienestar no es un estado estacionario, sino un proceso consciente y deliberado en continua evolución, que está direccionado hacia una afirmación de la vida.

1.4.2 El contexto de la vejez, en el mundo y en Colombia.

Un desafío particular para el bienestar de las personas a nivel mundial es el envejecimiento demográfico. En las últimas décadas, la población de más de 60 años ha aumentado tanto en valores absolutos como relativos, y según las proyecciones se estima que en el 2050 un quinto de los habitantes del planeta pertenecerán a éste rango de edad (UNFPA y HelpAge International, 2012).

Por cierto, la vejez es un fenómeno biológico inherente a la vida, y hacia el cual todos estamos encaminados, pero el aumento acelerado en la proporción de personas mayores en la población del mundo es un fenómeno sin precedentes, que trae complejos retos para las políticas públicas y la sociedad en su conjunto. Las personas mayores padecen generalmente de una situación económica más precaria que el resto, tienen mayores requisitos en términos de atención médica y salud, y menor acceso a entornos de apoyo adecuados (OMS, 2002; UNFPA y HelpAge International, 2012). Satisfacer dichas necesidades significa introducir cambios fundamentales en las acciones a larga escala y las estructuras organizativas que soportan la vida humana.

Frente a éste desafío, las organizaciones internacionales se han reunido en varias ocasiones para desarrollar estrategias que permitirían a los países adaptarse y adoptar medidas que garanticen a sus habitantes un envejecimiento digno y feliz. La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento que tuvo lugar en Viena en 1982 resaltó el hecho de que la calidad de vida de las personas en la vejez es igual de importante que la longevidad, y propuso cuatro principios en favor de las personas mayores: independencia, participación, cuidado, y autorrealización y dignidad (Rodríguez y Vejarano, 2015). En 2002, la ONU adoptó el Plan de Acción Internacional de Madrid, que identificó 18 asuntos prioritarios, agrupados en tres orientaciones: (a) las personas de edad y el desarrollo; (b) El fomento de la salud y el bienestar en la vejez; y (c) La creación de un entorno propicio y favorable (UNFPA y HelpAge, 2012).

En Colombia el bienestar de las personas en la tercera edad es una preocupación importante. En el Índice Global de Envejecimiento, un indicador desarrollado por la ONG HelpAge International y que mide la calidad de vida de las personas mayores, el país ocupa el lugar 54 entre 91 evaluados. Varias fuentes revelan que un porcentaje de menos 25% de la población mayor recibe un ingreso seguro, y que los adultos mayores padecen de más necesidades, episodios de maltrato, abuso y violencia familiar y que la tasa de discapacidades es mayor que en otros grupos de edad (Rodríguez y Vejarano, 2015).

Fue en este contexto que se adoptó en 1968 el Decreto 3133 de la Presidencia de la República, que establecía los Centros de Protección Social, y la Ley 29 de 1975, sobre la ancianidad desprotegida, la cual establecía una protección en términos de albergue, alimento, vestuario, servicios de salud y servicios funerarios para personas mayores consideradas en estado de indigencia y sin familia. Luego, la Constitución del 1991 hizo referencia explícita a la protección de las personas mayores (Dulcey-Ruiz, et al., 2013).

En el 2007 se estableció la Política Nacional Envejecimiento y Vejez, que consideraba a los mayores de 60 años como población vulnerable, y determinaba seis retos en relación a éste grupo poblacional: universalidad, equidad, dignidad, solidaridad intergeneracional, participación social y enfoque diferencial (Ministerio de la Protección Social, 2007). A poco tiempo después, la Ley 1251 de 2008 marcó un nuevo hito, fijando como población de protección y cuidado especial a indígenas, mujeres, negritudes y minorías étnicas, personas en condición de discapacidad, desplazamiento o vulnerabilidad.

La Ley 1315 de 2009 estableció las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los Centros de Protección, Centros Día e Instituciones de Atención, y en el 2017, se adoptó la Ley 1850 que regulaba las medidas de protección para el adulto mayor en Colombia en los Centros Vida, Centros de Bienestar del Anciano y Granjas para Adulto Mayor.

Hay varias críticas hacia el actual marco legal para la vejez en Colombia. Se ha mencionado que son políticas que a menudo se inscriben en patrones de inequidad estructurales, naturalizando estados de inseguridad económica y de segregación social (Rodríguez y Vejarano, 2015). Unas acciones adecuadas en relación a las personas mayores deberían buscar no solamente la continuidad material de sus vidas, sino también su integración en la sociedad. El doble reto de lidiar con el envejecimiento demográfico y combatir la discriminación y exclusión estructural de las personas mayores de la sociedad es todavía un problema no resuelto, e impacta

de manera significativa la calidad de vida de dichas personas. Es cada vez más urgente, encontrar estrategias prácticas que permitan contribuir al bienestar de éste grupo poblacional.

Entre las estrategias contempladas por la legislación colombiana son las Granjas para Adulto Mayor, pertenecientes a los Centros de Bienestar del Anciano. Según el artículo 17 de la Ley 1850 de 2017, una granja para adulto mayor es un

conjunto de proyectos e infraestructura física de naturaleza campestre, técnica y operativa, [...] orientada a brindar en condiciones dignas albergue, alimentación, recreación y todo el cuidado requerido para los Adultos Mayores, que las integren.

Estos centros de naturaleza campestre deberán contar con asistencia permanente y técnica para el desarrollo de proyectos en materia agrícola, pecuaria, silvícola y ambiental.

Es dicente que la ley colombiana contempla la estrategia de la agricultura para mejorar el bienestar de las personas de tercera edad, sobre todo de acuerdo con la tradición y cultura de los departamentos y regiones. Sin embargo, el CPS no es un Centro de Bienestar del Anciano, por lo tanto la agricultura no se practica en el contexto institucional de una granja para adulto mayor. Además, la huerta del CPS no está ubicada en un ámbito campestre, sino urbano. Desde este punto de vista, el potencial de la agricultura urbana para mejorar el bienestar del adulto mayor es algo todavía no explorado lo suficiente, pero que podría tener un impacto significativo en término de acciones a desarrollar.

1.4.3 La agricultura urbana y sus significados.

El término agricultura urbana ha sido consagrado por la FAO, la cual ha dado su definición más aceptada. Méndez, Ramírez y Alzate aseguran que “De acuerdo con la FAO (1999), la expresión *agricultura urbana* se refiere a: “pequeñas superficies (por ejemplo, solares, huertos, márgenes, terrazas, recipientes) situadas dentro de una ciudad y destinadas a la producción de cultivos y la cría de ganado menor o vacas lecheras para el consumo propio o para la venta en mercados de la vecindad” (Méndez et al., 2005, p. 56). La agricultura urbana, por lo tanto, incluye la horticultura, que se refiere al cultivo de alimentos y plantas medicinales en huertas.

Sin embargo, a pesar de que el término fue acuñado relativamente poco tiempo atrás, la agricultura urbana tiene una larga historia, y sus contextos, razones y espacios dan cuenta de la evolución de sus significados, entre lo cual el más evidente ha sido la seguridad alimentaria.

El fenómeno en su forma moderna se inició en el siglo XIX, con la industrialización de las ciudades europeas que causó unas fuertes necesidades de alimento, las cuales fueron satisfechas por un incremento de los espacios destinados a las huertas. La primera mitad del siglo XX registró fluctuaciones en la actividad agrícola en las ciudades. La dificultad de conseguir alimentos durante las dos guerras mundiales, debido a la caída de la producción agropecuaria en el campo y a los disturbios en la conectividad con los asentamientos rurales, impulsó de nuevo la práctica de cultivar alimentos en espacios urbanos en los llamados “huertos de guerra”. En la segunda mitad del siglo XX y las primeras décadas del siglo XIX, la agricultura urbana resurgía en periodos de recesión económica, pero no por necesidad de sobrevivencia. Significados como el desarrollo comunitario, la cohesión social o la educación ambiental llegaron a tomar un peso importante en el valor simbólico de los huertos urbanos (Richter, 2013).

Actualmente, el significado de la agricultura urbana tiene componentes como el ocio (Richter, 2013), la organización ciudadana (Nail y Raulin, 2000; Morán y Fernández, 2013), la inserción social de las personas vulnerables, la acción hacia la sostenibilidad, o en ciertos casos incluso el apoyo terapéutico para la salud (Morán y Fernández, 2013).

Sin embargo, los valores que se le dan a la agricultura urbana son fuertemente dependientes del contexto local, el cual desde sus particularidades históricas, sociales, económicas o políticas, genera especificidades distintas en cada lugar. La agricultura urbana en Colombia se practica de manera diferente de como lo es en los países de Europa o América del Norte.

Según estudios realizados, los huertos urbanos existentes en Colombia responden sobre todo a una fuerte necesidad de seguridad alimentaria, especialmente para sectores de población que se encuentran en situaciones de pobreza o vulnerabilidad (Méndez et al., 2005; Nail, 2017). El origen del fenómeno en Bogotá se remonta a la época de la Violencia y la respectiva migración del campo hacia la ciudad, cuando la población campesina trajo consigo semillas y material vegetal, además de un bagaje cultural (Nail, 2017). A pesar de que muchos habitantes del campo llegaron a la ciudad para mejorar su situación económica, muchas veces no lograron incorporarse al entorno citadino, quedando estancados en círculos viciosos de pobreza urbana, que a veces se transmitían a las siguientes generaciones (Méndez et al, 2005). Todo esto creó condiciones propicias para el desarrollo de la agricultura dentro del perímetro de la capital, con una finalidad primordialmente económica, pero que también puede representar la afirmación de una identidad campesina dentro de la urbe.

1.4.3.1 La huerta como terapia – a la intersección entre el bienestar y la agricultura urbana.

Entre los significados que están detrás del fenómeno de la agricultura urbana, cabe destacar el terapéutico. A pesar de que las huertas con esta finalidad no son un fenómeno mayoritario dentro del ámbito de las huertas urbanas, son espacios que han surgido en varias partes del mundo.

Las bases teóricas de las huertas terapéuticas son amplias, y han sido establecidas desde disciplinas tan variadas como la psicología, la geografía, la estética, la biología, los estudios de la salud y bienestar o el diseño.

En las últimas décadas se ha desarrollado la terapia hortícola como disciplina, la cual utiliza la horticultura para mejorar la salud de las personas, de una manera sistemática y dirigida, conjugando los efectos benéficos de la naturaleza sobre el ser humano con las metodologías de trabajo de la terapia ocupacional (Peña Fuciños, 2011).

Sin embargo, aún en casos sin un abordaje explícitamente terapéutico, los beneficios de la agricultura son manifiestos. En la actualidad, existen en el mundo varios proyectos de huertas que se realizan para obtener beneficios en términos de bienestar, sin la intervención de un terapeuta calificado. Es el caso de la llamada “horticultura terapéutica” que, a diferencia de la terapia hortícola es un proceso que se lleva a cabo sin objetivos de tratamiento documentados, y consiste en la utilización de las actividades de cultivo de plantas para procurar el bienestar de los participantes (Peña Fuciños, 2011).

Es más, incluso en los casos cuando las huertas no han sido designadas terapéuticas como tal, sus efectos siguen percibiéndose sobre el bienestar de las personas. Por lo tanto, es pertinente considerar la agricultura urbana no solamente como fenómeno espontáneo, sino también como intervención para mejorar la calidad de vida de sus participantes.

1.5 Justificación y objetivos del trabajo

La huerta del CPS Bosque Popular es un espacio establecido con fines terapéuticos ocupacionales dentro de la institución, ya que, según Ana Vidal, fisioterapeuta del centro durante el 2018, varias de las personas mayores alojadas allí provienen del campo, y la huerta es un espacio que les permite practicar las ocupaciones que tenían durante su vida activa.

Las actividades se desarrollan sin el apoyo de un terapeuta hortícola (profesión que no existe en Colombia), y sin tener un plan de tratamiento documentado, objetivos medibles, actividades

para alcanzar las metas, y evaluaciones constantes de los efectos de la huerta. El trabajo de las personas en la huerta se realiza más bien de manera informal, pero efectiva, y de todas formas la huerta genera bienestar para los que participan de ella.

Es importante destacar que los efectos benéficos de la agricultura urbana en este caso son oportunos y deseados, ya que se trata de un lugar que ofrece protección a personas mayores, muchas de ellas en riesgo de exclusión social, o con enfermedades y situaciones precarias de salud, problemas físicos como pérdida de alguna parte del cuerpo, desgaste físico y enfermedades emocionales como depresión o ansiedad.

Se hace necesario, por lo tanto, un trabajo de investigación - acción en la huerta del CPS. Por un lado, a través de dicha intervención se pretende ofrecer un apoyo a las personas mayores que trabajan en la huerta del Centro de Protección Social Bosque Popular para que reciban motivación, ayuda, acompañamiento de personas de la comunidad y de profesionales que sepan de la parte agrícola y los apoyen a construir y mantener su propia huerta y con ella lograr a beneficiarse de las ventajas que otorga en términos de calidad de vida. Por otro lado, es pertinente investigar y destacar los efectos positivos que la agricultura urbana practicada en este contexto pueda tener sobre las personas del Centro, y presentarlos a los que participan, así como a la administración de dicha institución, para que logren mejorar la calidad del manejo institucional de dicho espacio.

Por lo tanto, el trabajo de investigación-acción tuvo los siguientes objetivos:

Objetivo General

Contribuir a generar momentos de bienestar, contacto con la naturaleza, tejer redes sociales través de la agricultura urbana en personas mayores del Centro de Protección Social Bosque Popular.

Objetivos Específicos

1. Reconstruir las experiencias vividas en torno a la agricultura urbana con las personas mayores que trabajan en la huerta orgánica del CPS.
2. Apoyar el diseño y desarrollo del espacio en la huerta del CPS con personas de la comunidad.
3. Propiciar momentos de ocio y felicidad a través de actividades en la huerta con las personas del CPS y la comunidad en general.

1.6 Presencia interrogada

Si toda investigación parte desde una presencia interrogada hacia una circunstancia de vida, vale la pena detallar las cualidades de dicha presencia en el caso de nuestro proyecto.

A nivel básico, nuestra presencia interrogada empezó con una pregunta simple: ¿Cómo nos acercamos a las personas mayores a través de la huerta? Se trataba de una manera de acercamiento que ponía a estas personas y a su sentipensar en el centro de la acción, acompañándolos en el hacer y el estar en la huerta. El contexto y el contacto humano que sentimos significó que tuvimos que salirnos de los planes preestablecidos, dejar que los temas importantes emerjan de las personas mismas y que las acciones de acompañamiento surjan de las necesidades comunicadas en el momento. Nuestra presencia significó no imponer nuestra voluntad sobre el trabajo en conjunto, dejar ser y también dejarse ser.

Una consideración importante fue también sobre las características de la comunidad que acompañamos: personas mayores en condición de vulnerabilidad. Dulcey-Ruiz, Sanchez y Sanabria (2013) mencionan que hay diferentes maneras de considerar la vejez y a las personas viejas: equiparando vejez con pobreza y necesidad de asistencialismo; o considerando a las personas mayores de 60 o 65 años como parte integrante de la sociedad y como sujetos de derechos. (p. 28)

Mencionando que el asistencialismo tiene como efectos perversos la dependencia, la discriminación y la manipulación, agregan que hay que diferenciar entre asistencialismo y asistencia digna, la cual no considera a las personas como beneficiarios o dependientes, sino como “personas y ciudadanos con igualdad de derechos y dignidad” (Dulcey-Ruiz et al., p. 28). En nuestro trabajo, cuando nos relacionamos con las personas, uno de los retos de la presencia interrogada era justamente encontrar el balance adecuado entre reconocer la condición de vulnerabilidad de nuestros interlocutores - y la compasión que requería por nuestra parte - sin reducirlos a ésta, asumiendo una actitud dignificante, que les permitía manifestarse en plenitud.

Pero la presencia interrogada fue una postura que asumimos a lo largo del trabajo, no solamente en el momento de la formulación del proyecto o en la fase de “trabajo de campo”. Una de las afirmaciones fundamentales de la Teoría U es que el éxito de toda acción depende de la “condición interior” de la persona que actúa (Scharmer, 2018). La condición interior es el punto ciego del liderazgo e influye en igual medida que las herramientas técnicas o físicas que se utilizan. La Teoría U, que implica escuchar a múltiples niveles, con mente, corazón y voluntad

abierta, llegar a un punto de dejar ir, para luego actuar (Scharmer, 2018) fue un insumo clave en nuestra presencia interrogada. En la investigación acción, esto significó dejar a las personas escucharse a sí mismas, y escuchar al otro escucharse. Para ello, fue necesario primero escucharnos a nosotras.

Desde este punto de vista, nuestra condición interior en la investigación fue un vaivén constante entre observación, acción y cuestionamiento sobre cómo deberían articularse, sobre la ética de nuestras posturas internas y externas y las múltiples capas de sentido que cada momento del proyecto nos revelaba. Implicó investigar desde toda nuestra humanidad, desde nuestras capacidades empáticas, desde un lugar más profundo e integrador que nuestra racionalidad.

En una investigación hay conclusiones a las cuales, nos guste o no reconocerlo, no quisiéramos llegar, porque contradirían nuestros valores íntimos que nos sirven para guiarnos en la vida. Por ejemplo, la conclusión de que la agricultura urbana podría no contribuir al bienestar de los adultos mayores en el CPS Bosque Popular, o a los sistemas de vida sostenible. Lo valioso en la presencia interrogada fue estar conscientes de nuestras resistencias internas y no negarlas, sino acogerlas, canalizarlas e integrarlas.

El desafío real de la presencia interrogada fue, por lo tanto, recorrer el camino de la investigación desde una postura de no saber, estar dispuestas a ver – si llegara el caso – que hay conclusiones que pueden llevarnos a un lugar interiormente “incómodo”, pasar por este lugar, activar nuestra escucha profunda y solidaridad con las personas mayores, para finalmente recibir el mensaje de vida que llegó desde más allá de lo evidente para poder avanzar en el proceso. Significó tener mente, corazón y voluntad abierta para que nuestra presencia interrogada se convirtiera en un regalo que cada una de nosotras le hizo a la investigación.

Es desde esta cualidad de la presencia que se materializaron los aspectos metodológicos que vamos a presentar a continuación.

1.7 Coordenadas metodológicas

La intervención fue pensada desde dos componentes: investigación y acción, que se complementaban y servían cada uno como insumo y apoyo para el otro. La investigación potenciaba la acción de acompañamiento y apoyo a la huerta mostrando las necesidades existentes, y la acción ofrecía un contexto para el acercamiento a las personas mayores, la construcción de lazos y la obtención de datos significativos.

El proceso tuvo una fase de definición conceptual de la pregunta y los objetivos (abril-mayo de 2018), una de trabajo de campo (junio de 2018 – febrero de 2019) y una de revisión bibliográfica y análisis de los datos, que se desarrolló a lo largo del acompañamiento en la huerta y posteriormente a éste. La investigación se efectuó bajo un enfoque cualitativo.

1.7.1 Trabajo de campo y recolección de los datos.

En la fase de trabajo de campo y recolección de datos realizamos inicialmente: (a) un levantamiento topográfico de la huerta y del espacio a trabajar, (b) unas entrevistas preliminares con la administración del CPS Bosque Popular, (c) un recorrido-diagnóstico por la huerta con el acompañamiento de profesionales del Jardín Botánico de Bogotá, y (d) un taller de presentación, en el cual conocimos a los que trabajaban en agricultura urbana, sus experiencias y expectativas y les presentamos nuestro proyecto. En el taller ellos realizaron unos dibujos y escribieron su intención en el trabajo con nosotras. Las actividades fueron realizadas por Nohora Peña, investigadora de nuestro equipo.

En el período julio de 2018 – febrero de 2019, realizamos un acompañamiento a las personas que trabajaban en la huerta, que consistió en visitas casi semanales, generalmente en los sábados pero también durante los días de la semana, en los cuales hacíamos recorridos en la huerta y trabajamos en la agricultura urbana junto a las personas adultas mayores. En la investigación, trabajamos con doce personas, pero el número de personas con los cuales interactuamos en cada visita era variable, ya que no se podía establecer con anticipación quienes iban a estar en la huerta. La huerta era un espacio del día a día, con unas dinámicas ya existentes, a las cuales nos conformamos en la investigación. Por esta razón generalmente no realizamos entrevistas, sino conversaciones informales, para integrar nuestra intervención en la cotidianidad de las personas mayores sin generar rupturas o discontinuidades en la calidad de su presencia.

En enero de 2019 realizamos un grupo focal sobre los beneficios de la agricultura urbana, en el cual participaron ocho adultos mayores del CPS, nosotros dos investigadoras y una pasante del Jardín Botánico de Bogotá.

Las actividades fueron realizadas por Nohora Peña, investigadora del proyecto y Paula Veselovschi, quien se unió a finales de noviembre de 2018. Para las entrevistas iniciales con la administración, el taller de presentación del proyecto y el grupo focal se utilizaron los espacios

administrativos del CPS. Para las otras actividades, el espacio de la intervención fue la huerta del Centro.

Realizamos grabaciones de las entrevistas con la administración, tomamos testimonios de los visitantes que nos apoyaban y grabamos varias charlas informales en la huerta y el grupo focal. En total obtuvimos 25 grabaciones audio y 19 grabaciones video. El acompañamiento involucró también una observación participante, que anotamos cada una en su respectivo diario de campo.

1.7.2 Análisis de los datos.

Para el análisis de los datos realizamos transcripciones de las grabaciones obtenidas durante el trabajo de campo. Cada una hicimos por separado una revisión de las grabaciones y de los diarios, de los dibujos que se realizaron en el taller introductorio y de las fotos que tomamos a lo largo de la fase de acompañamiento.

Hicimos cada una un listado de los hallazgos y afirmaciones de la investigación, en base a la revisión de los documentos, en la luz de los conceptos establecidos en el marco teórico, y comparamos y discutimos el listado de los hallazgos. Cada hallazgo estaba sostenido por observaciones, citas de las grabaciones y corroboramos con referencias de la revisión bibliográfica. Luego clasificamos los hallazgos, y emergieron cuatro categorías de análisis: relaciones sociales, hacer hogar, manifestación de sí y conexión con la naturaleza, las cuales resumimos en el argumento de la presente introducción y desarrollamos a lo largo del documento.

1.8 Estructura textual

A continuación se presenta la estructura del presente documento, que está dividido en ocho capítulos, incluyendo la presente introducción.

En el segundo capítulo, intitulado *Fundamentos teóricos para la agricultura urbana como herramienta para el bienestar*, se resumen los aportes desde diferentes disciplinas en relación a la relación entre naturaleza y bienestar humano y sus aplicaciones terapéuticos, las agricultura, las huertas y el bienestar, y los abordajes terapéuticos respectivos, y se exponen brevemente los resultados de algunos estudios sobre agricultura urbana y personas mayores en varias partes del mundo.

El tercer capítulo, *Descripción del área de estudio*, presenta con más detalle la institución donde se realizó nuestra investigación acción, el espacio de la huerta y los participantes en la agricultura urbana.

El cuarto capítulo, *“Ustedes serán bienvenidos aquí a mi huerta” - Amistad, reciprocidad y lazos sociales*, examina la primera categoría de análisis de los beneficios de la huerta, las relaciones sociales, explicando el desarrollo de los vínculos con personas internas y externas al CPS, propiciados por la agricultura urbana, y explica cómo la huerta puede ser un territorio de conflictos y negociaciones que tienen el potencial de fortalecer la comunidad.

El quinto capítulo, *“Una casa sin jardín es una casa muerta” - Hogar, pertenencia y espacios verdes en el Centro de Protección Social Bosque Popular*, se concentra en las formas en que la agricultura urbana contribuye a que las personas mayores desarrollen un sentido de intimidad, seguridad y pertenencia en el CPS, a través de la estética y las rutinas diarias de la huerta, logrando a que perciban el centro como un hogar.

El sexto capítulo, *“Yo quiero sembrar yuca en Bogotá” - La agricultura urbana como manifestación de sí*, aborda el tema de la afirmación de varios componentes de la identidad de la persona a través de la agricultura urbana: los orígenes y saberes campesinos, la voluntad de plasmarse en el paisaje, o valores muy importantes para la persona, que encuentran su expresión en la huerta.

El séptimo capítulo, *“A mí me enseñó mi mamá que uno le habla a las plantas y ellas van creciendo” - Contribuciones de la agricultura urbana en términos de conexión con la naturaleza*, está enfocado en los varios niveles de la conexión con la naturaleza, desde lo sensorial hasta reflexiones profundas sobre la vida, pasando por los actos desinteresados de cuidado hacia la naturaleza.

El octavo capítulo, *Análisis y recomendaciones*, incluye una discusión sobre las complejidades de la agricultura urbana en el CPS Bosque Popular, y ofrece algunas pistas para el diseño de la huerta y de la práctica de la agricultura urbana en dicho contexto.

El noveno capítulo, *Conclusiones generales*, recoge los hallazgos principales de la investigación acción.

Capítulo 2. Fundamentos teóricos para la agricultura urbana como herramienta para el bienestar

2.1 El bienestar del ser humano con la naturaleza

La naturaleza puede impactar el ser humano de variadas formas, desde lo más visible hacia lo sutil. Lo más evidente es el rol fundamental de la naturaleza en sostener físicamente y bioquímicamente la existencia humana; sin embargo, beneficios se pueden sentir a múltiples niveles tal como experiencial o espiritual.

Evidencias de que la naturaleza ejerce una importante influencia sobre el bienestar humano datan de los tiempos más remotos, y desde muchas culturas. Espiritualidades como la cristiana y la islámica colocaron el espacio paradisíaco en el jardín del Edén, exaltando el valor de la naturaleza por para la felicidad (Harrison, 2008). En la antigua Grecia, Hipócrates escribió sobre la importancia de los vientos, los cambios estacionales y el agua para la salud pública (Ivarsson, 2011).

Durante los tiempos más recientes, la conexión entre la naturaleza y el ser humano ha sido estudiada desde disciplinas como la psiquiatría, la ecología, la psicología (Brymer et al. 2010; Kaplan, 1992), la medicina, los estudios del ocio, la estética (Hale et al, 2011), el diseño (Cooper Marcus, 2007), la antropología (Descola, 2005) etc.

2.1.1 Teorías sobre las influencias de la naturaleza sobre el bienestar psicológico.

Desde la psicología ambiental, hay tres tipos de abordajes que explicarían cómo influye la naturaleza la psiquis humana (Ivarsson, 2011): algunos que conceptualizan el tema en términos de preferencia ambiental del ser humano, otros relacionados con la restauración psicológica y otros que explican dicha influencia en términos de aprendizaje y desarrollo personal.

En la primera categoría están los aportes que discuten *la preferencia ambiental* del ser humano. Están basados en el supuesto de que las personas tienen adaptaciones evolutivas para los tipos de ambiente que estaban presentes durante la historia temprana de la especie (Ivarsson,

2011, p. 19). Kaplan y Kaplan consideran que los seres humanos tendrían una preferencia por los espacios abiertos, que facilitan la comprensión, pero al mismo tiempo definidos por una cierta complejidad y misterio que promueven la exploración (Ivarsson, 2011). Appleton, en cambio, define la preferencia ambiental en términos de posibilidades de prospección (paisajes que ofrecen vistas) y refugio, mientras que Orians considera que los ambientes se evalúan en función de su similaridad con los hábitats de los seres humanos tempranos, es decir, los que son semiabiertos y con apariencia de sabana.

Una teoría similar a las mencionadas ha sido desarrollada por el biólogo estadounidense E.O. Wilson, que propone la idea de que los seres humanos tenemos una afinidad con el mundo vivo, buscando conexiones con la vida y sus procesos. Dicha teoría, conocida con el nombre de hipótesis Biofilia (Ivarsson, 2011), sostiene que tenemos un deseo de orden estético, espiritual, cognitivo y espiritual de estar conectados con la naturaleza, con profundas raíces en nuestra biología.

Las teorías relacionadas con *la restauración psicológica* sostienen que la naturaleza ayuda al ser humano a recuperar los recursos internos disminuidos por los esfuerzos para satisfacer los complejos requerimientos de la vida diaria. Según la teoría de la recuperación del estrés de Ulrich, las personas tienen una gran capacidad de respuesta restaurativa hacia elementos como la vegetación, el agua y los entornos naturales, pero no tienen la misma capacidad hacia los edificios y materiales construidos (Hawkins, Mercer y Thirlaway, 2013).

En su teoría de la restauración de la atención, en cambio, Kaplan (1992) adelanta la propuesta de que el mundo moderno se está confrontando cada vez más con fatiga mental. Los seres humanos disponen de dos tipos de atención: involuntaria, que favorece respuestas simples y no requiere esfuerzo, y dirigida, un tipo de atención que está bajo el control voluntario de la persona y que es susceptible a causar cansancio. La atención dirigida está cada vez más solicitada por la sobrecarga de información y estímulos de la tecnología, la vida urbana y las demandas de lo cotidiano, por lo cual se hacen cada vez más necesarias las experiencias restaurativas. Kaplan identifica cuatro componentes de los ambientes restaurativos: la fascinación, la extensión del ambiente, la lejanía, física o simbólica, de lo que provoca el cansancio mental, y la compatibilidad entre el ambiente y las inclinaciones del individuo. Los ámbitos naturales tendrían características restaurativas para los seres humanos, ya que satisfacen los cuatro requerimientos: dan la sensación de estar lejos, pueden ser diseñados de tal manera

que la extensión parezca más grande, los elementos naturales ejercen una fascinación para el ser humano, y tienen una alta compatibilidad con la mayoría de la gente. Kaplan menciona, además, que la capacidad de atención limitada de los adultos mayores sugiere que podrían ser particularmente beneficiados por experiencias restaurativas. (Kaplan, 1992)

Finalmente, los aportes desde *el aprendizaje y el desarrollo personal* agregan un nivel cultural a las hipótesis con base en la evolución. Por ejemplo, la biofilia es una tendencia biológica débil según Kellert, quien afirma que hay tendencias culturales mayores o menores hacia dicha afinidad (Ivarsson, 2011). Las diferencias entre un trasfondo étnico o cultural pueden explicar preferencias distintas para un tipo de ambiente u otro, y la experiencia de los entornos depende también del contexto personal del observador.

Cada uno de los tres tipos de teorías explica el porqué de los impactos positivos de los entornos naturales, apuntando hacia los ámbitos que se consideran primordiales: innato, psicológico y cultural. Es importante entender que en realidad dichas áreas de influencia no pueden ser estrictamente delimitadas.

2.1.2 Beneficios de la naturaleza para el bienestar psicológico.

Los beneficios que la naturaleza puede contribuir al bienestar psicológico han sido clasificados de varias formas. Ivarsson (2011) y Annerstedt y Wahrborg (2011), discriminan entre impactos a corto plazo (por ejemplo en situaciones de estrés, cansancio mental o la recuperación más rápida después de una enfermedad) y los a largo plazo, desde una concepción más holística de la salud que incorpora varias dimensiones.

Brymer et al. (2010), después de una revisión de la literatura al respecto, distinguen cuatro efectos positivos de la naturaleza: restaurar del cansancio mental, proporcionar reflexiones profundas sobre los acontecimientos de la vida, ofrecer oportunidades para el cuidado desinteresado – componente esencial del bienestar emocional – y experimentar el hacer parte de una más amplia ecología natural, y finalmente fortalecer las conexiones interiores, la aceptación de sí. Según Davis, citado en Brymer et al (2010):

hay una comunión profundamente vinculante y recíproca entre los humanos y la naturaleza. La negación de tal vínculo es una fuente de sufrimiento tanto para el ambiente físico como para la psiquis humana, y la realización de la conexión entre los humanos y la naturaleza es sanadora para ambos (p.5).

2.1.3 Naturaleza, paisajes terapéuticos e intervenciones terapéuticas.

Los estudios sobre los beneficios de la naturaleza para el ser humano y sus mecanismos se combinan con las investigaciones sobre la influencia del lugar en el bienestar. Como se ha dicho (Finlay, Franke, McKay y Sims-Gould, 2015), ya está demostrado que los procesos de sanación son enclavados en lugares, y que los espacios pueden determinar o impedir el avance hacia un mejor estado de salud. A raíz de esto, varios estudios están hablando de términos como lugares de sanación (Ivarsson, 2011), paisajes terapéuticos (Finlay et al. 2015), o paisajes de la salud (Hale et al., 2011).

Según Ivarsson (2011), los lugares de sanación pueden ser naturales, construidos, simbólicos y culturales, mientras que Gesler citado en Finlay et al. (2015) considera que los paisajes terapéuticos incluyen los sitios sagrados, jardines, retiros, lugares de peregrinaje, hogares o espacios para la salud, abarcando relaciones recíprocas complejas entre las personas y un escenario socio-ambiental más amplio.

Como se ha visto anteriormente, la naturaleza es uno de los paisajes terapéuticos predilectos, siendo además el escenario elegido de una variedad de intervenciones dirigidas hacia la sanación de las personas. Dichas intervenciones surgen de una gran variedad de abordajes conceptuales, correspondiendo en la práctica a un amplio espectro de acciones que usan la naturaleza para lograr el bienestar humano.

El abordaje más genérico es el de las **terapias asistidas por la naturaleza**, las cuales se definen como intervenciones: con el propósito de tratar, acelerar la recuperación, y/o rehabilitar a los pacientes con una enfermedad o una condición de mala salud, con el principio fundamental de que la terapia involucra plantas, materiales naturales, y/o el ambiente exterior, sin el involucramiento terapéutico de otros mamíferos, humanos u otras criaturas vivas. (Ivarsson, 2011, p. 30)

Según Annerstedt y Wahrborg (2011), dichas terapias se dividen en horticultura social y terapéutica, que examinaremos en la siguiente sección, y terapias con entornos naturales, que consisten en las intervenciones terapéuticas que utilizan las áreas silvestres o la aventura al aire libre. Un término parecido es el de **terapias basadas en la naturaleza**, siendo éstas una práctica comprobada en el tiempo, que incluye muchos tipos de programas y ámbitos, sirviendo varios grupos de clientes (Ivarsson, 2011).

En los espacios terapéuticos europeos se ha desarrollado el concepto de “**cuidado verde**” (“*green care*”), que abarca las terapias asistidas por la naturaleza, las terapias basadas en la naturaleza y la terapia asistida por los animales, teniendo como propósitos no solamente la promoción de la salud, sino también la rehabilitación social del paciente (Sempik, Hine y Wilcox, 2010). El cuidado verde consiste en una serie de actividades que promocionan un bienestar holístico a través del contacto con la naturaleza, utilizando granjas, huertas y espacios al aire libre.

Del movimiento psicológico de la ecopsicología ha surgido la **ecoterapia** (Stigsdotter et al., 2011), la cual se destaca por un abordaje que intenta reunificar el ser humano con la naturaleza para curar enfermedades y estrés. Según Burls (2008), los dos elementos más importantes de dicha práctica son la reflexión y la reciprocidad, ya que a través de la reflexión el ser humano internaliza nuevas y más apropiadas maneras de pensar, mientras que la reciprocidad está intrínsecamente integrada en cuidar el ecosistema. La intervención ecoterapéutica empieza con una pedagogía de la sanación, seguida por una fase de aprendizaje experiencial y otra de creatividad. Una etapa de reflexión siempre sigue a la experiencia creativa, preparando el terreno para la fase conclusiva, la del conocimiento aplicado (Stigsdotter et al., 2008). La ecoterapia, más que una acción enfocada en la salud, responde también a problemáticas más amplias tal como la vida sostenible, la adaptación al cambio climático y la ecosalud, un término propio del enfoque ecoterapéutico que, al considerar a los humanos como parte de la biósfera, trae un enfoque sistémico a la salud (Burls, 2008).

Como se ha visto, es difícil establecer delimitaciones estrictas entre los diferentes desarrollos teóricos, muchos de los cuales coinciden en parte, o presentan puntos de vista diferentes sobre las mismas intervenciones prácticas. Lo que es importante destacar es que todas las terapias mencionadas no implican solamente una intervención pasiva de la naturaleza, sino son intervenciones activas, que generalmente tienen objetivos definidos y un programa estructurado de actividades que responden a fines específicos, a pesar de que pueden también traer beneficios más amplios (Ivarsson, 2011). En todas las terapias, además, hay una cooperación tripartita entre el cliente, el terapeuta y la naturaleza, en la cual la naturaleza actúa como un catalizador para acciones grupales o individuales, asiste guiando el desarrollo de nuevas perspectivas y la emergencia de nuevas metáforas, y ayuda a la vez el aprendizaje experiencial y curativo (Stigsdotter et al. 2011).

Sin embargo, el ámbito de las terapias no es el único que se desarrolló a partir de las investigaciones sobre la naturaleza y el bienestar humano. Se trata, como resaltan varios autores (Stigsdotter et al. 2011, Ivarsson, 2011) de dos fenómenos diferentes: utilizar un cierto espacio, especialmente diseñado o elegido, para la intervención terapéutica, por un lado, y diseñar y planear ámbitos naturales para la mejora de la salud y el bienestar de las personas, por el otro.

En el primer de los casos, se supone que el beneficio que otorga la naturaleza se debe al involucramiento activo con ella, mientras que los proponentes del segundo fenómeno afirman que el efecto sanador surge al contemplar y/o al sumergirse en la naturaleza. A la intersección de los dos fenómenos se sitúan los jardines y las huertas, como espacio e intervención que apunta hacia el bienestar.

2.2 Jardines, huertas y bienestar

Turner, citado por Ivarsson (2011) considera que un jardín es un pedazo de tierra, cultivado o no, cercado y apropiado para el uso y placer del ser humano. Es importante entender que en muchos idiomas no se hace la diferenciación entre jardín, como “terreno donde se cultivan plantas con fines ornamentales”¹, y huerta, en la cual se cultivan legumbres y árboles frutales. Sobre todo, en inglés, la palabra “garden” puede designar tanto un jardín como una huerta. La mayoría de estudios, llevados a cabo en países anglófonos, que han investigado los beneficios, significados, modos de apropiación, prácticas que rigen en relacionamiento del ser humano con “the garden”, no discriminan entre jardines y huertas.

El espacio cultivado dentro del Centro de Protección Social “Bosque Popular” es, antes de todo, una huerta, pero el centro tiene también un jardín y varios espacios con plantas ornamentales. Realmente, es difícil separar los beneficios en término de bienestar de la huerta de los que proporcionan los jardines y los demás espacios verdes, por lo cual nuestra investigación - acción, a pesar de que está principalmente enfocada en la huerta, no excluye dichos espacios.

¹ Definición encontrada en la página web del Diccionario de la Real Academia Española, <https://dle.rae.es/?id=MMXffef>, consultado el 15 de abril de 2019

2.2.1 Huertos y jardines, entre naturaleza y cultura.

Los jardines y huertas pueden ser considerados una de las formas en que experimentamos la naturaleza desde la cotidianidad. Sin embargo, la relación entre una huerta o jardín y la naturaleza es matizada y compleja, como lo demuestran muchos autores que escriben sobre el tema.

Cooper, en un escrito que examina los discursos sobre jardines y naturaleza en la historia, explica como los jardines o huertas han sido, por un lado, considerados como ejemplificaciones de los aspectos esenciales de la naturaleza (Cooper, 2017). En estos casos, los jardines reflejaban la armonía y el orden, la transitoriedad en el tiempo, o la energía y abundancia creativa que, de acuerdo a sus creadores, constituyen la quintaesencia de la naturaleza. Por otro lado, existieron también las concepciones que veían el jardín como un espacio que expresa la relación entre la naturaleza y lo que es Otro, diferente a ella. Es el caso de los jardines triunfalistas, que proclamaban la superioridad de la civilización humana, de los santuarios de retiro del mundo de afuera, o de las huertas productivas que permitían al ser humano cooperar e involucrarse creativamente con la naturaleza (Cooper, 2017).

Esta última perspectiva también está presente en algunas investigaciones sobre huertas. Bhatti y Church (2001), en un estudio sobre las huertas domésticas en Gran Bretaña, ven los jardines y huertas como puntos de equilibrio entre naturaleza salvaje y control humano, espacios de la cotidianidad que juegan un rol importante para el conocimiento y conexión con la naturaleza. Ginn (2016) considera que los jardines y huertas reflejan la pertenencia a un espacio natural más grande, a la vez que, en contexto doméstico, “aumentan las reservas de vitalidad e intimidad del mundo”(p. 9). Para ello introduce el concepto de “salvaje doméstico” (“*domestic wild*”), que significa “encontrar lo salvaje en lo familiar, y cultivar lo familiar en lo que parece salvaje” (p. 2).

Además de espacio, la huerta sería también un fenómeno. En ello convergen múltiples especies (Ginn, 2016), ya que lo salvaje es definido no como un atributo inherente de las cosas, sino como fenómeno relacional que nace de los encuentros. En este fenómeno que es una huerta hay una presencia no-humana activa en el entramado de relaciones que se establecen (Power, 2005). Cooperación, conflicto y competencia se entrelazan en un proceso de mutua domesticación de las plantas y humanos.

Desde mundos no-académicos, el periodista del medio ambiente Michael Pollan insiste también en las fronteras borrosas entre naturaleza y cultura. En un largo viaje por su experiencia hortícola, comenta sobre lo poco realista y práctico que es considerar la huerta como un espacio puramente natural. La huerta aparece como un escenario complejo y polémico de encuentro entre especies, voluntades, escalas temporales y posturas éticas (Pollan, 1992).

Es importante entender, por lo tanto, que el de la agricultura es un mundo híbrido, que reúne tanto naturaleza como algo más que ella; tanto lejanía y la presencia de tiempos remotos, como la cercanía doméstica e íntima de un hogar en el presente; tanto fuerza de la vida como proceso en la Tierra, como esfuerzo del ser humano. Los beneficios otorgados por las huertas en términos de bienestar no se resumen a los impactos de la naturaleza como tal, sino que reflejan esta particular tensión y dualidad.

2.2.2 Significados de las huertas y jardines.

Varias tradiciones espirituales y filosóficas de la humanidad han visto en los jardines y huertas algo más que la mera producción de alimentos. Cooper (2018) explica como en la antigüedad oriental y europea, el cultivo de las plantas ha sido considerado también un cultivo de ciertas virtudes personales. En la tradición japonesa, la horticultura es una práctica espiritual, un camino para adquirir virtudes tales como la paciencia, el cuidado hacia los seres vivos, la flexibilidad, la humildad, la atención plena o la apreciación a la belleza. Siguiendo la misma línea de pensamiento, el naturalista latino Plinio consideraba el cultivo de la huerta como un cultivo de sí (Cooper, 2018), mientras que la huerta era uno de los pilares fundamentales de la filosofía del griego Epicuro, que utilizaba dicho espacio como un lugar para el autocultivo moral de sus alumnos (Harrison, 2008). La escuela-huerta epicureana permitía adquirir virtudes y valores – entre ellas la amistad, la gratitud, la tranquilidad espiritual – que eran, según su fundador, indispensables para la felicidad humana.

En la modernidad, los beneficios de las huertas y jardines en términos de bienestar han sido estudiados desde disciplinas tan variadas como la psicología (Stigsdotter y Grahn, 2002, Hawkins et al., 2013), la sociología (Bhatti y Church, 2001), la estética (Hale et al., 2011) o el diseño (Cooper Marcus, 2007, Mulé, 2015), entre otros. Los beneficios de las huertas han sido comprobados y analizados en múltiples contextos: doméstico (Bhatti y Church, 2001, Ginn, 2018), institucional (Ivarsson, 2011), o comunitario (Hale et al., 2011; Morán y Fernández-

Casadevante, 2013). Uno de los contextos en que los beneficios de los jardines y huertos son particularmente pertinentes es el terapéutico.

2.2.3 Jardines y huertas en contexto terapéutico.

El uso de los espacios verdes para la sanación tampoco es nuevo. Según Mulé (2015) y Stigsdotter y Grahn (2002), Europa ha conocido un uso continuado de jardines y huertas en espacios de sanación, desde la Edad Media hasta la mitad del siglo XX. Los monasterios y los hospitales-monasterio que funcionaron a partir de los siglos XIV-XV, luego los sanatorios y otras estructuras sanitarias de los siglos XVIII-XIX tenían espacios verdes, o en forma de patio, o como jardines, huertas o parques, donde los pacientes podían descansar, tomar sol y respirar aire puro (Mulé, 2015).

Hacia la segunda mitad del siglo XX, después del descubrimiento de los antibióticos y el giro que ha tenido la medicina moderna, la importancia de los jardines en el proceso de sanación se perdió de vista, sin embargo desde los años '80 las instituciones de cuidado han vuelto a mirar hacia estos espacios como necesidad fundamental de los pacientes (Mulé, 2015).

Como en el caso de las ideas sobre la naturaleza, paisaje y bienestar, en el caso de los jardines y huertas también se distinguen dos fenómenos distintos, respaldados teóricamente desde dos escuelas diferentes: los jardines terapéuticos y la terapia hortícola (Stigsdotter y Grahn, 2002).

2.2.3.1 Jardines terapéuticos.

Un jardín terapéutico es: un espacio exterior diseñado para que las necesidades físicas, psicológicas, sociales y espirituales de las personas internadas en una estructura sanitaria, las ayude a mantener contacto con la realidad y proporciones bienestar psicofísico a los usuarios, por lo tanto, pacientes, visitantes y personal sanitario. (Mulé, 2015, p. 140)

La idea detrás de los jardines terapéuticos conecta dos conceptos diferentes: el proceso de sanación de una persona, y el lugar donde ocurre dicho proceso (Ivarsson, 2011), sosteniendo que puede haber un efecto benéfico en el jardín como espacio, como “cuarto cerrado”.

Existe una variedad de términos que se están utilizando tanto en la práctica como en los aportes teóricos, cada uno con sus particularidades. Annerstedt y Wahrborg (2011) distinguen entre jardines de terapia hortícola, jardines terapéuticos, y jardines de rehabilitación, por un lado,

y jardines de meditación, jardines de restauración y jardines de sanción por el otro. Los de la primera tipología son específicamente diseñados para el uso de los pacientes en una institución de salud, mientras que los demás no tienen propósitos terapéuticos específicos. Stigsdotter et al. (2011), en una revisión de literaturas existentes, identificaron también términos como jardines restaurativos, jardines sensoriales, granjas de cuidado o espacios terapéuticos urbanos verdes.

Independientemente del nombre con el cual se mencionan, dichos espacios son jardines y no huertas, ya que no albergan actividades como la agricultura o la horticultura, y no son concebidos para el involucramiento directo de las personas con las plantas (Stigsdotter y Grahn, 2002).

Los jardines terapéuticos pueden ser genéricos o al servicio de determinada patología médica, o de uso pasivo (los pacientes pueden estar sentados o hasta mirar el jardín por una ventana), semi-pasivo (hacer breves caminatas ligeras) o activo (practicar un deporte) (Mulé, 2015). Sin embargo, según Clare Cooper Marcus, arquitecta paisajista y principal proponente de los jardines terapéuticos como concepto, son “el resultado de una comunión entre el paisajista y el médico”², notándose un abordaje enfocado desde el diseño.

Un jardín terapéutico debería ser diseñado para aprovechar el efecto sanador que puede ofrecer la naturaleza. De acuerdo a Roger Ulrich, un jardín mitiga el estrés en la medida en que ofrece oportunidades para hacer movimiento y ejercicio físico, tomar decisiones y experimentar un sentido de control, participar en interacciones sociales y tener acceso a la naturaleza y otras distracciones positivas (Cooper Marcus, 2007).

Otros criterios muy importantes para tomar en cuenta son la visibilidad, la accesibilidad, la familiaridad, el confort, la quietud, y un arte inequívocamente positivo (Cooper Marcus, 2007). Un jardín terapéutico debe dar la oportunidad de acceso a todo tipo de personas, enfermas o no, y otorgarles la posibilidad de hacer movimiento y ejercicio físico, según sus posibilidades. Por ello, el piso debe ser liso, pero no resbaladizo, y sin obstáculos para las ruedas o bastones. La visibilidad es muy importante, ya que en un espacio de cuidado es fundamental que el personal médico pueda intervenir rápidamente en caso de necesidad y que las personas se sientan seguras. Para que las personas experimenten un sentido de familiaridad, es importante utilizar vegetación nativa, preferiblemente con una gran variedad de colores (Mulé, 2015). Los elementos antrópicos

² Clare Cooper Marcus citada en Mulé (2015), p. 140

como las sillas, mesas y otras instalaciones, incluidos para aumentar el confort e incentivar la interacción social, no deberían superar los elementos naturales.

Otro paradigma de diseño para un jardín terapéutico es el diseño biofílico, que tendría como principios la dimensión orgánica (las formas diseñadas deben reflejar las líneas que se encuentran en la naturaleza) y la dimensión vernacular (los ambientes deben conectar con su área geográfica a través del sentido del hogar, forjando un sentido de identidad y un vínculo con el lugar) (Ivarsson, 2011).

Varios hospitales e instituciones de cuidado alrededor del mundo han implementado jardines terapéuticos. Es cierto que los beneficios de las huertas en la salud física son menos directos, en el sentido que “un jardín no puede sanar una pierna rota o un cáncer” (Cooper, 2007, p. 4). Sin embargo, es notable el alivio psicológico ante la angustia causada por una enfermedad y la experiencia de tratamiento en un hospital, ya que, como nota Cooper Marcus (2007), los jardines representan un contraste total a los ambientes tradicionales de la salud: recuerdan una escala doméstica y no institucional, son ambientes naturales y no contruidos, son ricos en sensaciones, privilegian formas variadas, orgánicas y no líneas rectas, son lugares para estar solo y no lugares privados, ofrecen acceso a aire fresco mientras en los hospitales el aire es controlado, y evocan lazos con el mundo de la naturaleza y el ciclo de la vida, y no pensamientos de ansiedad, enfermedad y muerte (Cooper Marcus, 2007).

Entre beneficios concretos en términos de salud detallados por Mulé (2015) están: la reducción del estrés ayudando al cuerpo encontrar su equilibrio, la reducción del dolor y de la depresión, mejoras en la calidad de vida de enfermos terminales, la ayuda al paciente a evocar sus recursos de sanación o de aceptar su condición de incurable, la creación de un ambiente para terapias físicas, la provisión de un espacio de descanso y reducción del estrés del personal causando un aumento en la calidad del servicio, disminuciones de costos asociados con ciertas categorías de hospitalizados y la reducción del tiempo de hospitalización, y la provisión de un espacio de encuentro entre pacientes y familiares en un ambiente menos institucional.

2.2.3.2 Terapia hortícola.

Mientras el concepto de **jardín terapéutico** relaciona la curación con el lugar donde ocurre, detrás de la idea de **terapia hortícola** está la teoría de que las actividades que realiza una

persona, más que el lugar donde se realizan, son las que contribuyen al proceso de sanación (Annerstedt y Wahrborg, 2011; Stigsdotter y Grahn, 2002).

Hay dos términos parecidos, pero ligeramente diferentes. Por un lado, la *terapia hortícola*, término acuñado por primera vez en 1948 en Estados Unidos por Ruth Mosher Place, es “un proceso activo que se produce dentro de un plan de tratamiento establecido, consistente en la realización de actividades de horticultura o jardinería, facilitado por un terapeuta hortícola cualificado, para lograr objetivos de tratamiento específicos y documentados” (Peña Fuciños, 2011, p. 36). Dicha terapia empieza con la evaluación del paciente por un terapeuta hortícola, sigue con la fijación de los intereses y objetivos a trabajar, la selección de las actividades apropiadas para alcanzarlos y continúa con la implementación del programa terapéutico acompañado por una revisión y reevaluación continuada (Peña Fuciños, 2011).

Por el otro lado, la *horticultura terapéutica* es “un proceso que no tiene objetivos terapéuticos específicamente determinados ni documentados, consistente en la utilización de las plantas y actividades relacionadas con ellas para, de forma activa o pasiva, procurar el bienestar de los participantes” (Peña Fuciños, 2011, p. 36). De acuerdo a Peña Fuciños (2011, p. 36), la horticultura terapéutica exige, sin embargo, el uso de “un terapeuta hortícola o un profesional formado en el uso de la agricultura para el bienestar humano”, sin embargo según otros autores (Annerstedt y Wahrborg, 2011), no se requiere el acompañamiento de personal capacitado.

En la práctica, como afirma Peña Fuciños (2011, p. 37), las diferencias entre las dos son “una cuestión de perspectiva y detalle”, en ambos casos utilizándose la horticultura y la jardinería para aumentar la calidad de vida de unas personas. Seguiremos utilizando por lo tanto el término de “terapia hortícola” para una discusión más a fondo, sabiendo que muchas de sus características son comunes con los de la “horticultura terapéutica”.

La terapia hortícola parte del supuesto que el trabajo en una huerta o un jardín es particularmente placentero, ya que el ser humano se siente recompensado haciendo actividades que le den energía y un sentido de propósito, y al mismo tiempo solicitan el cuerpo (Annerstedt y Wahrborg, 2011). Por esto, incluye tareas como cultivar, cosechar, deshierbar, rastrillar o sembrar (Ivarsson, 2011), las cuales estimulan procesos físicos y cognitivos.

El concepto está fuertemente ligado a la terapia ocupacional, pero a diferencia de ésta, hay cuatro valores en la horticultura que sostienen el bienestar, según Relf, citado por Ivarsson (2011): nuestra dependencia física de las plantas; el placer estético relacionado con la

vegetación; el hecho de que responde a una necesidad innata del ser humano de cuidar una vida distinta a la suya; y la posibilidad de entablar relaciones amigables con los demás.

La horticultura en contexto terapéutico tiene amplios beneficios cognitivos, psicológicos, físicos y sociales. De acuerdo a Peña Fuciños (2011), estimula la memoria, mejora la concentración y la capacidad de atención, aumenta las funciones cognitivas, desarrolla la capacidad creativa, mejora el estado de ánimo, mitiga la depresión, disminuye la ansiedad y el estrés, desarrolla la autoestima, mejora el manejo de emociones negativas desarrollando a la vez la paciencia y la responsabilidad, incrementa aspectos como la motricidad fina y gruesa, la coordinación, favorece la respuesta inmunitaria, reduce la presión sanguínea, el ritmo cardiaco, aumenta la participación social.

En la práctica, tal como resaltan Stigsdotter y Grahn (2002), las dos escuelas – la de los jardines terapéuticos y la de la terapia hortícola – son dos polos en un continuum de posiciones y posturas que favorecen el lugar o la actividad, el involucramiento indirecto y pasivo con las plantas de lo directo y activo. Cada contexto es diferente, pero idealmente habría que lograr un equilibrio entre los dos abordajes, ya que un jardín diseñado exclusivamente para el disfrute pasivo puede no solicitar todos los sentidos de las personas, mientras que una huerta concebida solamente para la terapia hortícola corre el riesgo de ser demasiado enfocada en resultados y no ofrecer espacios seguros y accesibles a los más vulnerables (Stigsdotter y Grahn, 2002).

No todas las personas experimentan un jardín o una huerta de la misma forma, y la experiencia depende del poder mental del visitante o participante. Ottoson y Grahn, citados en Stigsdotter y Grahn (2002) distinguen cuatro niveles de involucramiento mental: el involucramiento hacia el interior – personas con un poder mental bajo y capacidad limitada de absorción del ambiente y de procesar estímulos exteriores, que acuden a un jardín para estar solas; participación emocional – las personas empiezan a tomar interés en sus alrededores y les gusta observar, pero no tienen la fuerza física para participar; participación activa – las personas poseen un poder mental para dar y compartir e involucrarse con los demás; involucramiento hacia el exterior – personas con un fuerte poder mental, capaces de liderar a grupos de personas y de tomar iniciativas.

En un contexto de sanación, las personas que acuden al jardín pueden estar en todos los niveles, por lo tanto, es fundamental que el jardín o la huerta sea diseñada para todos. El impacto en términos de bienestar se debe tanto a la percepción del lugar como a la actividad. Las

proporciones pueden diferir para cada persona pero los dos componentes son necesarios (Stigsdotter y Grahn, 2002), por esto es importante que el espacio sea un jardín-huerta que pueda comunicar con los visitantes y participantes en varios niveles.

2.3 Agricultura, bienestar y personas mayores

Varios estudios han examinado el impacto de la agricultura para las personas mayores en términos de bienestar. Éste grupo poblacional es particularmente relevante para la agricultura urbana, ya que varias encuestas han revelado que las huertas emergen como lugar significativo después de la jubilación y después de que los hijos hayan dejado la casa (Ginn, 2016; Mejías Moreno, 2013).

Algunos de los trabajos se han enfocado en la agricultura urbana practicada en huertas comunitarias por personas mayores que vivían en sus hogares (Austin, Johnston y Morgan, 2006; Milligan, Gatrell y Bingley, 2004; Hawkins et al., 2013; Middling, Bailey, Maslin-Prothero y Scharf, 2011; van den Berg, van Winstrum-Westra, de Vries y van Dillen, 2010; Mejías Moreno, 2013), otros en la agricultura en el contexto de las huertas domésticas (Bhatti, 2006; Scott, Masser y Pachana, 2015). Hay también estudios que se han enfocado en la población de adultos mayores viviendo en condiciones institucionales (Slavens, 2007-2008; Shi, Ming Tong y Cooper Marcus, 2018; Wang y MacMillan, 2013).

Según dichas publicaciones, la práctica de la agricultura en ámbitos comunitarios es altamente beneficiosa para los adultos de tercera edad. En uno de los primeros trabajos realizados específicamente sobre el tema, Milligan et al. (2004) establecieron varias huertas comunitarias para personas mayores de una ciudad de Gran Bretaña, evaluando el proceso bajo un enfoque cualitativo. Las huertas resultaron tener un impacto restaurativo, reduciendo el estrés, fomentar el desarrollo de redes sociales y contribuir al bienestar espiritual de los adultos, debido al involucramiento íntimo, profundo de los horticultores con sus huertas.

Un estudio cuantitativo efectuado en Nueva York (Austin et al., 2006) confirmó los beneficios de ésta en términos de construcción de redes sociales para las personas de edad avanzada, y encontró lieves beneficios en términos de salud percibida.

En Holanda, van den Berg et al. (2010) realizaron una encuesta cuantitativa entre horticultores urbanos y sus vecinos que no cultivaban. Los resultados revelaron que los horticultores hacían más ejercicio físico durante el verano, que los horticultores de 62 años o más

reportaron mejor salud autoevaluada que los que no practicaban la horticultura, y que los beneficios en términos de salud eran más marcados entre los horticultores de edad avanzada que entre los horticultores de menos de 62 años.

Otra intervención, utilizando la metodología de la investigación acción participativa fue llevada a cabo por Middling et al. (2011) en una población de adultos mayores en condiciones de exclusión social. Según el artículo, las huertas comunitarias eran percibidas como un elemento positivo dentro de la comunidad, un ambiente agradable, y que ofrecían oportunidades para entrar en contacto con otras personas, pertenencia, desarrollo de habilidades y conocimientos, alivio del estrés, cohesión social y autovaloración.

En un estudio cualitativo efectuado sobre adultos mayores que cultivaban en lotes urbanos en Gran Bretaña, Hawkins et al. (2013) descubrieron que la agricultura brindaba la posibilidad de entablar relaciones sociales, compartir conocimientos y productos con los demás, hacer ejercicio físico, reducir el estrés, distraerse y entrar en contacto con la naturaleza, factores que contribuían al bienestar de los participantes.

La actividad física, la alimentación saludable, la posibilidad de distraerse y de obtener cierta satisfacción personal y orgullo, la construcción de relaciones sociales con la comunidad y el disfrute de un entorno agradable fueron las ventajas identificadas a la agricultura comunitaria en un estudio que se realizó con personas mayores en Barcelona (Mejías Moreno, 2013).

Respecto a las personas mayores que practican la agricultura urbana en un entorno doméstico, un estudio cualitativo realizado en Gran Bretaña destacó igualmente los beneficios de la práctica en términos de construcción de redes sociales, conexión espiritual, actividad física, disminución del estrés y sentimientos de logro (Scott et al., 2015). Adicionalmente, los trabajos sobre el tema mencionan que la agricultura está también relacionada con la construcción de un sentido de hogar en el espacio doméstico (Bhatti, 2006; Scott et al., 2015).

En el contexto de la agricultura practicada en entornos institucionales, Slavens (2007-2008) realizó una evaluación del jardín de bienestar de un centro de cuidado para personas mayores de Estados Unidos. El centro brindaba a los adultos mayores varias opciones de involucramiento en el jardín y la huerta asociada, ofreciendo actividades físicas, cognitivas, sociales y espirituales. La evaluación, realizada a través de entrevistas, reveló que el jardín les daba a los participantes la sensación de salud, sentido de libertad, oportunidades de socializar con sus familias, otros

residentes y jóvenes de la comunidad, una fuente de inspiración y esperanza y sentimientos de autovaloración.

Adicionalmente, en una revisión de varios estudios cuantitativos y cualitativos sobre los beneficios de la agricultura para la población mayor, Wang y MacMillan (2013) concluyeron que generalmente los estudios sobre contextos institucionales identifican impactos en una o más de las siguientes áreas: compromiso, nutrición, salud física, espiritualidad (conexión con otros, familia o naturaleza), sentimientos positivos y calidad de vida mejorada.

2.4 Consideraciones generales

El tema de las relaciones entre agricultura urbana y bienestar es viejo y nuevo a la vez. Si bien el ser humano ha reflexionado desde miles de años sobre el impacto de la práctica agrícola sobre su calidad de vida, las reflexiones sobre la agricultura urbana como herramienta para el bienestar en el contexto urbano contemporáneo son relativamente recientes.

Todavía existe una separación conceptual entre agricultura urbana, que tiene significados variados, pero relacionados más que todo con la provisión de alimentos, y horticultura terapéutica, cuyo propósito principal es de contribuir a la salud de las personas. Es fundamental, por ende, resignificar el fenómeno y reconocerle las virtudes más amplias desde una visión holística de bienestar del ser humano. Hoy en día la agricultura urbana está en aumento y es una de las estrategias más importantes para afrontar los futuros desafíos relacionados con la seguridad alimentaria en el mundo (FAO, 2008) y en América Latina (FAO, 2014). En este contexto, ampliar el debate sobre los aportes de dicho fenómeno más allá del lado productivo podría proveer argumentos adicionales para su fomento, y aportar a consolidar la percepción pública de los beneficios de la agricultura urbana.

Hace falta también conocer más ejemplos de agricultura en centros de cuidado para personas mayores ya que los beneficios que puede aportar dicha práctica son poco entendidos pero tienen el potencial de ser significativos, como se ha notado también en la literatura que consultamos (Bhatti, 2006; Wang y MacMillan, 2013). El envejecimiento de la población es una tendencia importante a la cual las sociedades deberían responder de maneras creativas y sistémicas. Las conexiones entre agricultura urbana y el bienestar de las personas mayores viviendo en ambientes domésticos o institucionales, si bien comprendidas, podrían ser puntos de partida importantes para el desarrollo de políticas novedosas a favor de la tercera edad.

Finalmente, es importante entender las particularidades que cada lugar imprime a la agricultura urbana, a sus maneras de localizarse y manifestarse en un territorio y a la interacción de las personas con la práctica. Los significados de la agricultura urbana, los espacios en los cuales se practica, los tiempos, las formas organizativas y las motivaciones de las personas varían entre países, ciudades, regiones y hasta contextos sociales. Los estudios que encontramos pertenecen generalmente al espacio anglófono, y hay una carencia de literatura desde y sobre América Latina al respecto, sobre todo en relación a la agricultura urbana y el adulto mayor. Dichos estudios podrían brindar miradas valiosas y un entendimiento mucho más profundo y matizado, que aportarían al desarrollo de políticas públicas a favor de la agricultura urbana en el territorio, o al trabajo de varios profesionales involucrados desde otros campos de acción.

Capítulo 3. Descripción del área de estudio

Este trabajo de investigación - acción se llevó a cabo en el Centro de Protección Social Bosque Popular. El CPS que se encuentra ubicado en Bogotá, D.C., Calle 47 No. 69 -04 (CPS Bosque Popular / La Casita) en el barrio Luisa María Fernández, en una importante zona empresarial de la capital. En los alrededores del CPS se encuentran importantes empresas como Johnson & Johnson Colombia, la empresa automotriz Renault, Compensar, instituciones como la Contraloría de Bogotá, el Colegio San Juan Bosco y el Centro de Protección Hogar el Camino.

El CPS pertenece a la Subdirección para la Vejez de la Secretaría de Integración Social del Distrito Capital. En sus objetivos, la Secretaría presta especial atención a aquellas personas mayores de 60 años, que presentan dependencia moderada o severa, sin redes familiares o sociales de apoyo, en situación de fragilidad y vulnerabilidad social (Secretaría Distrital de Integración Social, s.f.). Asimismo, ejecuta las acciones que permitan la promoción, prevención, protección, rehabilitación y restablecimiento de sus derechos, mediante el ejercicio de la corresponsabilidad y la cogestión entre la familia, la sociedad y el Estado.

Las actividades del centro se enmarcan dentro de La Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez – PPSEV – en el Distrito Capital 2010- 2025. El PPSEV tiene por objetivo: garantizar la promoción, protección, restablecimiento y ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas mayores sin distinción alguna, que permita el desarrollo humano, social, económico, político, cultural y recreativo, promoviendo el envejecimiento activo para que las personas mayores de hoy y del futuro en el Distrito Capital vivan una vejez con dignidad, a partir de la responsabilidad que le compete al Estado y de acuerdo con los lineamientos nacionales e internacionales (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2010).

El Centro realiza acciones integrales interdisciplinarias, en el marco de los enfoques de derecho y desarrollo humano para que las personas tengan un envejecimiento digno y feliz. Los servicios se prestan de manera continua las 24 horas, de domingo a domingo.

La institución cuenta con personal capacitado para el cuidado y protección de las personas mayores: tres trabajadores sociales, dos psicólogos, una terapeuta física y ocupacional, gerontólogo, farmacéuta, nutricionista, médico, ingeniero de alimentos, y varios auxiliares de enfermería, talleristas y personas encargadas de apoyo logístico (“Enfermeros con calidad humana” Blog Institucional, 2014).

3.1 Caracterización de las personas mayores que viven el CPS

El CPS tiene capacidad para 150 personas mayores entre los 61 a 97 años, y al momento de nuestra investigación albergaba alrededor de 150 personas. Los motivos de ingreso al centro son desalojo del lugar de vivienda, dificultad de salud, precariedad económica, emergencia, abandono familiar o habitantes de calle.

A continuación presentaremos las características generales de la mayoría de las personas mayores. En cuanto al estado civil, la mayoría eran solteros, casados y algunos viudos. En relación al grado de escolaridad, la mayoría tenía escuela primaria, se presentaba un bachiller y un profesional, y otros no tenían estudios. Las personas en el CPS son ciudadanos colombianos, y en el periodo de la investigación venían de los departamentos de Cundinamarca, Bogotá D.C., Antioquia, Risaralda, Tolima, Huila y Boyacá. El 58 % por ciento de las personas pertenecían al género masculino y el otro 42 % eran mujeres. Sus edades estaban entre 61 y 97 años. Su estrato económico era 2 o 1. El año de ingreso al centro era desde el 2013 al 2018.

Según el diagnóstico médico las personas presentaban problemas neurológicos de varios niveles (Alzheimer, demencia), sin embargo eran pacientes psiquiátricos medicados que podían vivir en comunidad. Según la administración del CPS la mayoría de las personas mayores en el Centro sufren de baja autoestima, y un porcentaje importante padecen de depresión en varios niveles, en algunos casos medicada. En cuanto a la capacidad para realizar actividades según el índice de Barthel, la mayoría eran independientes y con grado de dependencia leve, pero había también personas que no podían realizar actividades por sí solos.

El CPS ofrece diferentes actividades ocupacionales tal como: eventos generales y celebraciones, huerta y jardinería, lenguajes espirituales, actividades para el ocio y tiempo libre y talleres creativos. Las actividades son ofrecidas con el propósito de dignificar a las personas mayores y brindarles la posibilidad de tener un envejecimiento activo (Cuevas, 2016).

3.2 Presentación del espacio y manejo de la huerta

A través de planos bajados por google maps se identificó la zona de estudio y se realizaron planos para determinar las áreas de las zonas para la agricultura urbana en el Centro de Protección. Esta actividad permitió reconocer el área física donde se trabajó y también se realizó un acercamiento con las personas adultas mayores.

El área del CPS tiene aproximadamente 10.000 metros cuadrados y está dividida en seis casas de un piso cada una. Cada casa está numerada e identificada por colores. Las casas donde viven las personas son: casa 1 de color azul, casa 2 de color naranja, casa 3 de color verde y casa 4 de color amarillo. La casa 5 rosada es la zona de recreación. La casa 6 presenta salones, talleres de juegos y la parte administrativa. La institución también presenta unas zonas verdes constituidas por jardines alrededor de las casas, a la entrada de las oficinas y tiene un galpón como actividad terapia. En el centro del área habitacional existe una cancha de fútbol donde se realizan actos culturales y deportivos.



Figura 3.1: Ubicación del área de estudio. Fuente: Google Maps



Figura 3.2: El CPS visto desde el exterior. Fuente: Google Maps

Dentro de las zonas verdes encontramos jardinerías y la huerta, que es el sitio donde se llevó a cabo la investigación-acción. Se identificaron 13 zonas de jardinería y 4 zonas de huerta.

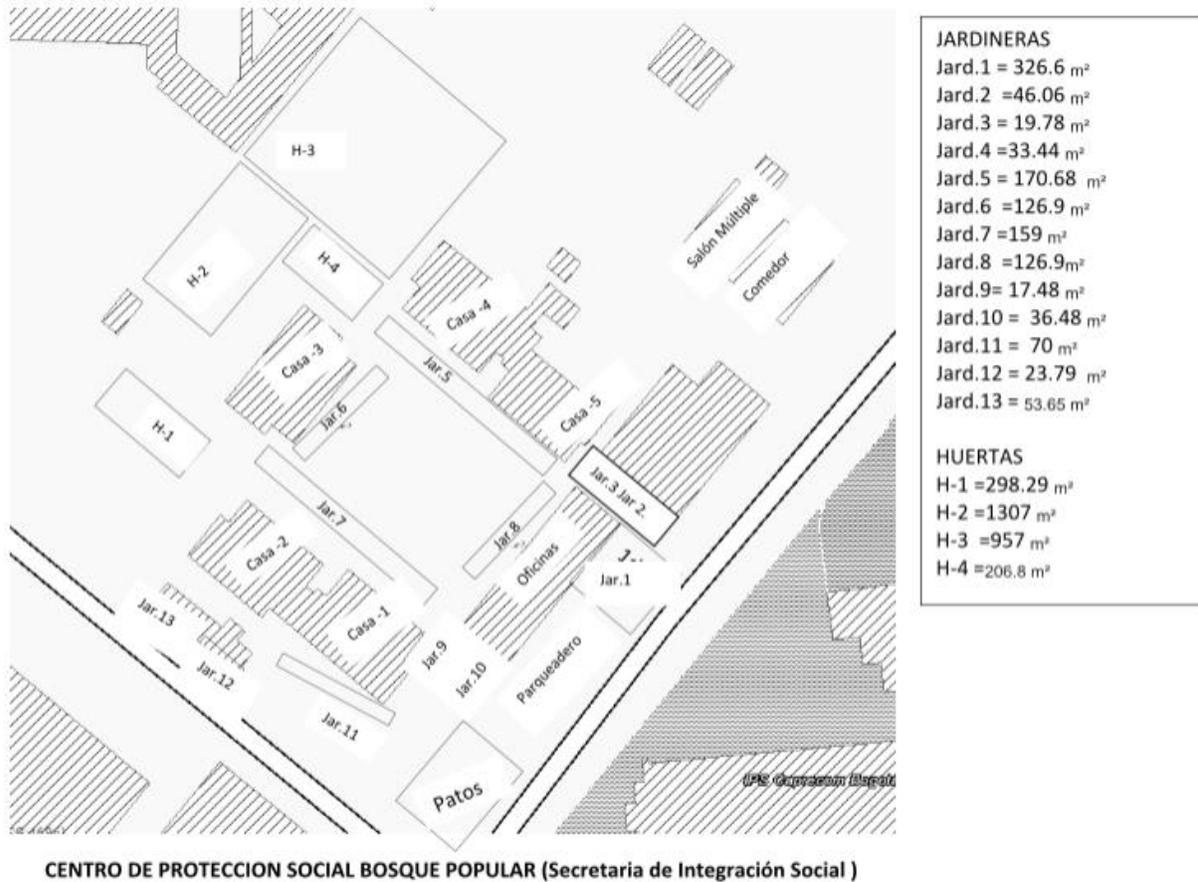


Figura 3.3: Plano de la zona, con la ubicación y el tamaño de las zonas de huerta y jardín. Fuente: elaboración propia de Nohora Peña, investigadora.

La zona de jardinería tenía especies ornamentales como mermeladas, clavel chino, durantas, sheflera, rosa, novios, anturio, sombrilla japonesa, clavellino, fucsia, achiras, lupinus, lirios, margaritas, bella helenas, buxus, pino cipres, holly.

En cuanto a la huerta, estaba dividida por áreas y ocupaba un espacio de 2800 metros cuadrados, detrás de las casas residenciales. Era un gran espacio donde las personas mayores podían ir a caminar a tomar el sol, pero también sembrar, cuidar sus cultivos y ocuparse en las labores de la huerta. Había un sendero adoquinado y el acceso al espacio era libre.

Las especies que con regularidad se encontraron sembradas durante el tiempo de nuestra investigación eran: sábila, acelga, borragua, anís, tomate de árbol, cilantro, perejil, ruda, repollo, romero, maíz seco, lechuga, arracacha, uchuva, coliflor.

La huerta tenía agua de acueducto, manejaba abonos orgánicos y presentaba su zona de herramientas. Tenía un espacio que llamado “El Jardín de los Sueños” donde las personas mayores podían ir a tomar el sol, dialogar o recibir visitas de familiares y de la comunidad.



Figura 3.4: Espacio verde con cancha y área jardín, 19 de junio de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras



Figura 3.5: Una de las áreas de huerta, 11 de julio de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras



Figura 3.6: El Jardín de los Sueños, 11 de julio de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras

La huerta del CPS fue establecida en el año 2006 y del 2007 al 2017 se ha beneficiado del acompañamiento técnico del Jardín Botánico de Bogotá. A lo largo del tiempo, las personas que trabajaban en la huerta se han ido cambiando, debido a que la estadía de los adultos mayores en el Centro es temporaria y sujeta al cumplimiento de condiciones varias. Asimismo, ha habido varios cambios en el personal administrativo a lo largo de los años, y al manejo que se le da a la huerta.

En la huerta del CPS no se realizaba una terapia hortícola como tal, sino más bien una horticultura de carácter terapéutico, es decir un proceso en el cual la participación se efectúa con el apoyo de un profesional, pero sin objetivos clínicos, planes de tratamiento y un proceso formal de seguimiento, y que no obstante contribuye al bienestar de los individuos (Annerstedt y Wahrborg, 2011).

La participación en la huerta estaba abierta a todas las personas en condiciones de salud adecuadas, y se desarrollaba bajo la coordinación de la terapeuta ocupacional. Las áreas eran asignadas a una o dos personas, quienes se hacían cargo de las siembras, del cuidado de los cultivos y de la cosecha de los productos. Había también una huerta elevada, para el uso de una persona en silla de ruedas. Algunas personas que querían involucrarse en la huerta, pero sin hacerse cargo de una área tenían la opción de trabajar en el semillero.

Las personas podían ir a la huerta en los momentos y con la frecuencia que cada una decidía, sin necesidad de acompañamiento, una vez que la persona tenía autorización de practicar agricultura urbana por la administración. Se recomendaba ir durante los días hábiles, cuando el personal del centro estaba preparado para atender cualquier situación. En los días fuera del programa laboral de la terapeuta ocupacional, el trabajo en agricultura no era recomendado.

En el CPS había herramientas de agricultura, los cuales estaban guardados en un espacio separado y estaban disponibles para el uso de los participantes en la huerta. En algunos casos, el CPS proveía las semillas para el cultivo. En cuanto a la cosecha, el uso que se le ha dado ha cambiado con el tiempo: durante períodos anteriores, cada persona estaba libre a vender sus productos a los visitantes del CPS. Durante nuestro trabajo, parte de la cosecha se vendía bajo la supervisión del CPS, y parte se utilizaba en la alimentación de los adultos mayores.

La idea central en el manejo de la huerta del CPS era que las personas mismas se adueñen del espacio y del proceso de la agricultura urbana, en el marco de un contexto de apoyo y cuidado.

3.3 Caracterización de las personas mayores que participan en las actividades de agricultura urbana

En la investigación participaron once personas que trabajaban en el área de horticultura. Para identificarlas, acudimos al personal administrativo del CPS, quien nos proporcionó un documento con estas personas, y nos facilitó el contacto con ellas. Realizamos la intervención con el consentimiento informado de las personas adultas mayores participantes. Al momento de la investigación, había tres involucradas en los trabajos de jardinería. A pesar de que el enfoque de nuestra acción no era acompañar este proceso y no realizamos acciones en este espacio, en varias ocasiones algunas de estas personas mayores se nos acercaron y participaron en las actividades de la investigación. En total trabajamos con doce personas.

Sin volver a discutir en detalle el abordaje metodológico de la investigación, expuesto en la introducción del presente documento, resumiremos los principales hitos del componente “acción” de nuestro trabajo, ejemplificándolo con fotografías.

El acompañamiento a los adultos mayores empezó con la realización de un taller introductorio, en el cual ellos establecieron su intención, realizaron unos dibujos sobre el significado de la huerta para ellos y bautizaron la huerta “La Alegría de Renacer”.



Figura 3.7: El taller introductorio realizado el 11 de agosto de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras

Previamente se había establecido el contacto con algunas de las personas, pero el taller fue el momento cuando se dio comienzo a la acción con la comunidad. Los adultos mayores fueron acompañados hasta febrero de 2019 en los trabajos de siembra, riego y deshierbe en la huerta.

En estas visitas, gracias al apoyo del Jardín Botánico logramos a traer plántulas y asistencia técnica en la huerta. También como parte del trabajo facilitamos el contacto con personas externas al CPS, que contribuyeron con conocimiento, ayudaron con trabajo físico y aportaron un sistema de riego que se instaló en enero de 2019: ingenieros agrícolas, infantes de la Marina, cadetes del Colegio Militar Simón Bolívar, estudiantes extranjeros pasantes del Jardín Botánico de Bogotá y miembros de comunidades aledañas.



Figura 3.8: Acompañamiento en la huerta, 11 de septiembre de 2018. Fuente: Archivo personal de las investigadoras



Figura 3.9: Acompañamiento en la huerta, 6 de diciembre de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras



Figura 3.10: Trabajo con la ayuda de los Infantes de la Marina, 25 de agosto de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras



Figura 3.11: La cosecha es un momento de felicidad y alegría, 25 de agosto de 2018. Fuente: archivo personal de las investigadoras



Figura 3.12: Sistema de riego instalado gracias al apoyo de los amigos de la huerta, 10 de enero de 2019.

Fuente: archivo personal de las investigadoras

Capítulo 4. “Ustedes serán bienvenidos aquí a mi huerta” - Amistad, reciprocidad y lazos sociales

La agricultura urbana, por las propiedades del espacio en que se desarrolla y la naturaleza del trabajo, mejora la calidad y cantidad de las interacciones sociales de las personas mayores del Centro de Protección Social Bosque Popular. De esta forma, contribuye al bienestar de ellos, desde una perspectiva holística que integra las múltiples dimensiones de cada uno.

4.1 Agricultura urbana, bienestar e interacción social

La conexión social es una de las necesidades fundamentales del ser humano. En la conceptualización del bienestar del National Wellness Institute, uno de los seis componentes es el bienestar social, que consiste en cultivar relaciones afectivas que mejoran la calidad de vida para todas las personas involucradas (National Wellness Institute, s.f.) de manera que éstas estén dispuestas a dar y recibir apoyo (Brymer et al., 2010). Las conexiones sociales contribuyen al bienestar social, y son valiosas no solamente por sí mismas, sino también por los impactos positivos que tienen sobre la longevidad (Organización Mundial de la Salud, 2002; Otero Puime, Zunzogui Pastor, Béland, Rodríguez Laso y García de Yébenes y Prous, 2006), el estado funcional y de salud en la edad adulta (Organización Mundial de la Salud, 2002; Finlay et al., 2015), los riesgos disminuidos para desarrollar enfermedades de tipo demencia (Finlay et al., 2015), un mejor estado de salud mental (Otero Puime et al., 2006) y un mayor apoyo económico, social y logístico en la vejez (Rodríguez y Vejarano, 2015).

Sin embargo, las personas mayores están entre las categorías sociales más vulnerables a la pérdida de sus redes sociales. Es una situación que lleva a mayores tasas de mortalidad, enfermedades mentales y físicas, depresión, estrés (Organización Mundial de la Salud, 2002), pobreza, vulnerabilidad hacia el crimen, falta de oportunidades o exclusión (Middling et al., 2011). Frente a los desafíos puestos por el aislamiento resultado de la pérdida de sus seres queridos, un deterioro de sus habilidades físicas y el rechazo estructural de la sociedad, es fundamental que los adultos mayores sigan cultivando sus lazos sociales para poder disfrutar de un envejecimiento saludable.

Dicha necesidad es aún más marcada para los adultos mayores en condición de vulnerabilidad, como en el caso de las personas del Centro de Protección Social Bosque Popular. Las personas que tienen derecho a los servicios del centro son o adultos mayores habitantes de la calle o que, al encontrarse sin recursos, no benefician del apoyo de sus familiares, llegando en algunos casos hasta el abandono o maltrato de estas personas por parte de sus seres cercanos. En ambos casos, es de esperar que tenían pocas redes sociales significativas por fuera del centro, y al cambiar su espacio de vida, la transición al contexto institucional haya implicado una casi ruptura de estas relaciones. Según lo conversado con el personal administrativo, solo una minoría de los adultos mayores beneficiarios de los servicios del centro mantienen el contacto con familiares, y existe en el CPS una gran necesidad de actividades y contextos que contribuyan a combatir el aislamiento social.

La agricultura urbana es una de las actividades que favorecen las relaciones entre las personas, sobre todo en la tercera edad, hecho reconocido por varios autores. Richter destaca el rol de dicha práctica en el ámbito urbano, caracterizado por “urdimbres relacionales deslocalizadas y precarias” (Richter, 2013, p.140). Nail (2017) resalta la importancia de la agricultura urbana en reforzar el capital social de las comunidades vulnerables. Para Milligan et al. (2004), la huerta urbana es un espacio para superar la exclusión, cumpliendo una función inclusiva, protectora y preventiva. Varios estudios han comprobado las contribuciones de las huertas urbanas en términos de desarrollar los lazos sociales de las personas mayores en huertas comunitarias cultivadas conjuntamente (Hale et al., 2011; Middling et al., 2011), en huertas en lotes individuales (Hawkins et al., 2013; van den Berg et al., 2010), o en huertas terapéuticas (Peña Fuciños, 2011; Slavens, 2007-2008). Cultivar es un acto social, estructurando la vida a través de procesos económicos, sociales y culturales (Bhatti y Church, 2001). Al cultivar un espacio, las personas convergen alrededor de un interés común, amplían sus redes de contactos, desarrollan relaciones amistosas y entran en complejas negociaciones que resultan en nuevos códigos y reglas sociales, creando una comunidad.

4.2 La huerta como espacio de encuentro y comienzo de nuevas relaciones

En una ciudad, los espacios verdes son lugares de interacción social, donde las personas convergen. Finlay et al. (2015) demuestran cómo la naturaleza urbana estimula el contacto con los familiares, vecinos y amigos para las personas de tercera edad.

La huerta del Centro de Protección Social Bosque Popular es un lugar donde llegan las personas. Muchas veces, durante la investigación, hemos podido comprobar esto: cada vez que teníamos una conversación o entrevista con una persona en la huerta, llegaba alguien más, a veces solo por saludar. La huerta, con su configuración de espacio abierto y relajante, era un punto nodal alrededor del cual se intensificaban las interacciones sociales. Este hecho es relevante incluso en un contexto de convivencia, ya que no siempre la cercanía física se traduce en contacto social.

En la huerta existe además un espacio específicamente designado para los encuentros: el “Jardín de los sueños”. Diseñado por las mismas personas mayores y construido gracias a unos aportes de una empresa, el Jardín de los sueños es un espacio cubierto, rodeado de plantas, con varias sillas, donde las personas pueden venir, sentarse y conversar.

Muchas veces usado por las personas cuando quieren estar en contacto con la naturaleza, el Jardín de los Sueños era también utilizado como espacio social durante las visitas externas.

Sin embargo, como hemos comentado previamente, una huerta es más que un espacio verde, siendo inseparable de las actividades de agricultura que en él tienen lugar. En una huerta la gente se encuentra sobre todo alrededor de un interés compartido por cultivar. Las personas que participan en la huerta del CPS vienen de regiones geográficas, contextos personales y recorridos de vida muy diferentes, y tendrían pocas cosas en común según otros criterios. Sin embargo, a todos los reúne un interés por sembrar, cuidar las plantas y cosechar los frutos de sus labores. Este interés les permitió conocerse y, como veremos, construir con el tiempo vínculos de amistad.

4.3 Intercambio de saberes y reciprocidad dentro de la huerta

En el contexto del trabajo en la huerta, los lazos sociales se van profundizando con el tiempo, ya que es un espacio que permite encuentros cotidianos casuales. Las interacciones repetidas durante largos periodos establecen contextos amigables propicios para relaciones más duraderas.

En la huerta del CPS, los lotes han sido asignados individualmente a personas que manifestaron interés. Había una parcela cultivada por dos de ellas en conjunto: RG y JG. Había también otras dos personas, BU y VO, que se ayudaban regularmente. Fuera de este contexto, en la huerta existía mucha colaboración, con varias personas regando o ayudando a deshierbar las huertas de sus compañeros que se encontraban en discapacidad o no podían, por compromiso de tiempo, atender a sus huertas de manera adecuada.

Milligan et al. (2004) detallan las ventajas sociales de la colaboración en una huerta comunitaria de personas mayores. Cultivando en común, se logra maximizar las habilidades y conocimientos de cada uno de los integrantes, se estimula la reciprocidad y se alivia la carga física de cultivar una parcela individualmente. Dichas ventajas se pudieron observar también en la huerta del CPS.

Entre los cultivadores, no todos tenían los mismos conocimientos. Las personas venían de varios lugares de Colombia (Bogotá, Santander, Pitalito, Medellín, Mesitas del Colegio, Riosucio), siendo originarios de entornos tanto rurales como urbanos. Había personas que habían trabajado en agricultura en un entorno familiar, otros en empresas, otros en ganadería, y hay también gente que no había cultivado anteriormente. Las habilidades y la experticia de los adultos mayores en términos de agricultura variaban, por lo tanto, bastante.

En este contexto, las relaciones que se establecían en la huerta permitían a los que tenían menos experiencia que se beneficiaran de los conocimientos existentes entre los demás. Varias veces hemos observado que las personas mayores, incluso cuando cultivan parcelas distintas, se hacían preguntas, se ofrecían consejos sobre cómo alistar la tierra, cómo y cuándo sembrar y cómo abonar, cómo hacer compost. Dichas observaciones también concuerdan con lo observado por el personal administrativo del Centro: *“Ellos se retroalimentan entre ellos, y cada uno hace su aporte, entre ellos se corrigen, fulanito dice: “usted hace este compost, esto no se hace así””* (A., terapeuta).

El intercambio de saberes es una de las ventajas más importantes del trabajo en una huerta. Es un apoyo que involucra una apreciación no solamente de los demás, sino también de uno

mismo, y contribuye de esta manera a construir relaciones positivas, y esto se observaba en el CPS.

Muchas veces la ayuda venía en forma de trabajo. Como la huerta no se cultiva en conjunto sino individualmente, no era común sembrar o cosechar las plantas de los vecinos, sin embargo, para tareas como el riego o el deshierbe, algunas personas echaban una mano a otros, sobre todo a sus amigos más cercanos o más necesitados, lo que trae el agradecimiento de las personas ayudadas. “Á. es uno de los que más colaboran aquí.” (LG); “don L., él cada vez que la vé seca echa agua con la regadera.” (BU).

Era común pedir el favor a los amigos a ayudar a cuidar lo que se había sembrado: “Mire todo este limón lo sembró J., chiquitico así, todas las matas de naranjuelo, eso era chiquitico, pequeñito, y él lo sembró y me decía todas las mañanas vas a echar agua y yo le hacía caso” (RM). Los adultos mayores tenían la tranquilidad de saber que no había que estar siempre presente en la huerta, ya que alguien se encargaría de mantener a sus plantas en buen estado.

En algunos casos el trabajo en conjunto era un pretexto para pasar el tiempo juntos después de terminar: “llegaba la mañana y nos quedabamos ratos sentados aquí, mirando las plantas.” (RM)

También existen personas que, aún sin tener un espacio a cargo dentro de la huerta, apoyaban a todos con tareas generales como guardar y entregar las herramientas de trabajo a quienes las necesiten, cuidar los semilleros para las nuevas plántulas, deshierbar varios espacios no cultivados y limpiar las eras que están esperando la próxima siembra, o regar las flores en las macetas del Jardín de los Sueños.

En el caso de la huerta cultivada en conjunto por dos personas, el trabajo colaborativo se hace más evidente: hacia el final de nuestro acompañamiento, una de las dos personas que cuidan la parcela asumió un trabajo en la biblioteca, lo que le daba relativamente poco tiempo para cuidar sus cultivos. El otro apoyó y mantuvo la huerta en buen estado, compensando por la ausencia de su compañero.

Varios estudios han destacado la importancia del compartir ideas, habilidades, tiempo o experiencias en la huerta (Austin et al., 2006; Hawkins et al., 2013; Hale et al., 2011). En la huerta del Centro de Protección Social, el trabajo en común era una de las maneras más poderosas de desarrollar lazos de amistad entre los adultos mayores que participaban y tenía efectos benéficos tanto por los que apoyaban como por los que se dejaban apoyar. Por un lado

estaba la disposición de ofrecer su aporte de manera desinteresada, por otro lado ésta era inseparable del reconocimiento y el agradecimiento por parte de las personas beneficiadas. Los dos son actitudes positivas que influyen el bienestar emocional y social de los seres humanos (Brymer et al., 2010), y se hacían manifiestas gracias a la agricultura urbana.

4.4 Agricultura urbana y redes sociales por fuera del CPS

No todos los contactos sociales que se estaban haciendo a través de la huerta eran entre las personas mayores del centro. Un componente esencial del bienestar social generado era la posibilidad de entablar relaciones y conectarse con gente de afuera, que llegaban de manera esporádica o más seguida con fines profesionales, personales o de estudio, y se convertían en amigos de la huerta y de los que participaban en ella.

La importancia de los lazos que generan las huertas por fuera de las comunidades ha sido descrita en varias ocasiones. En el caso de las huertas urbanas comunitarias, se ha notado que adicionalmente a consolidar el capital del barrio, también ofrecen la oportunidad de socializar más allá de sus límites geográficas, lo que disminuye la exclusión social de los adultos mayores (Middling et al., 2011). La identidad generada en torno al cultivo también tiene el potencial de romper las barreras entre estratos sociales (Nail, 2017), y en el caso de las personas de tercera edad los estudios también han destacado el rol de las actividades multigeneracionales en aumentar el bienestar (Austin et al., 2006).

A la huerta del CPS han llegado, a lo largo de los años, una variedad de personas, desde diferentes instituciones. La huerta es un espacio de y apertura hacia el mundo y una de las pocas ocasiones que tienen los adultos mayores a expresar su hospitalidad. De allí la alegría de recibir personas alrededor de ella: *“Ustedes serán bienvenidos aquí a mi huerta.”* (BU)

Durante nuestra investigación no fue nuestro propósito hacer un listado de las personas y entidades que habían contribuido en la agricultura urbana, sin embargo, en las narraciones de los participantes se mencionó varias veces el apoyo recibido en el pasado, por parte de: funcionarios del Jardín Botánico, investigadores de la Universidad Nacional, particulares que han contribuido con conocimiento, trabajo, semillas, plantas o insumos de horticultura.

Se pudo notar que a pesar de que las colaboraciones habían terminado tiempo atrás, se habían establecido lazos afectivos. Una de las personas recuerda con mucha emoción a una persona que le ayudó hace varios años: *“Es que nosotros al principio teníamos unos agrónomos aquí que nos*

ayudaban, y sobre todo el señor P.” (BU) En algunos casos las personas que venían a menudo en cierto período mantenían el contacto a través de visitas esporádicas.

Unos de los componentes de nuestro trabajo de acción en la comunidad fue facilitar la presencia de personas externas al centro: grupos de infantes de la marina, dos ingenieros (agrícola y zootecnista) que acompañaron durante varios meses las actividades en la huerta, estudiantes extranjeros en carreras afines a la agricultura urbana pasantes del Jardín Botánico, comunidades religiosas amigas del CPS que apoyaban de manera voluntaria el mantenimiento de la huerta, operarios del Jardín Botánico y otras personas interesadas. Durante las visitas de las personas, acompañamos el trabajo en la huerta, y como parte de la investigación observamos las interacciones que se establecían.

Generalmente, las conversaciones eran casuales, y abundaban en chistes, preguntas sobre el estado de ánimo y de salud, consejos sobre el cultivo de las plantas.

En las interacciones con las personas más jóvenes, las personas mayores les enseñaban cómo cultivar, preparar la tierra, deshierbar, cuidar las plantas, lo que era muy apreciado por los infantes de la marina: *“Una experiencia única, aprendí muchas cosas y bueno, seguir en el proceso de cómo es la agricultura, como cultivar.”* (R., infante de la marina); *“Me alegra, esto es único: trabajar, la experiencia y escuchar.”* (W., infante de la marina). Al mismo tiempo, eran momentos cuando los adultos mayores contaban sus vidas y sus enseñanzas: *“Me gustó mucho la experiencia, saber de la vida de él, convivir con el campo, aprender todo... que de los errores se aprende, aprender de él.”* (C., infante de la marina) *“Más que todo son los consejos de ellos, hacia el futuro de uno y son muy buenas las experiencias que uno vive con ellos.”* (D., infante de la marina).

A veces las colaboraciones llegan a concretizarse en vínculos afectivos, como cuando los infantes se refieren a las personas mayores en términos que acuerdan los lazos familiares: *“Yo perdí a mi abuelo unos años atrás y me sentí trabajando con una persona similar a él, es una experiencia que nunca había vivido.”* (E., infante de la marina); *“Me siento muy identificado con ella (la señora Serafina) porque tuve una abuela así y me hace recordarla mucho porque ella lamentablemente falleció”* (J., infante de la marina); *“No estamos con nuestro papá hoy, pero igual estamos ayudando a deshierbar toda su huerta.”* (O., infante de la marina).

Por su parte, los adultos mayores recordaban a las personas que les ayudaron, lamentando las ocasiones cuando no pudieron seguir construyendo la relación: *“Gracias a Dios que vinieron los*

muchachos. Qué lástima que no vinieron los primeros, los muchachos que estuvieron conmigo.” (RG). Una persona se sintió motivada a trabajar en la huerta: *“Me siento que me han dado como valor, porque antes yo no quería ni tocar la huerta ni hacer nada.”* (RM).

En ocasiones, interactuar con las personas externas a la huerta propiciaba pensamientos más profundos acerca de los acontecimientos de la vida - al contar, las personas mayores recordaban sus trayectorias de manera reflexiva, desarrollando una mayor aceptación de ellas: *“(cuando llegué al CPS) yo venía mal, tenía dos operaciones, tres, y vea ahora, y por esto estoy también tranquilo, y les agradezco a ellos que vinieron a darnos valor.”* (RM)

Se notó varias veces el agradecimiento por la ayuda recibida: *“Entonces gracias, muchachos que vinieron ayudar un poquito acá, y sigan viniendo acá, aquí les va bien, y Dios les acompañe.”* (RG); *“Nos sentimos complacidos porque están labrando la tierra”.*

Como se pudo notar, la agricultura urbana es un contexto que facilitó el bienestar social no solamente dentro, sino también fuera de la huerta. Gracias a ella, las personas mayores pudieron ampliar sus interacciones sociales y sentirse apoyadas y valoradas por personas de otros segmentos sociales. La agricultura urbana ofrecía la posibilidad de participar en algo más grande, generando lazos con la comunidad ampliada, algo sumamente valioso en el contexto institucional del CPS, en el cual las lógicas del cuidado a personas mayores pueden paradójicamente generar una separación entre las mismas y la sociedad.

4.5 Conflictos y negociación en la huerta

No todas las relaciones que ocurren en la huerta son armoniosas. La huerta, como todo espacio social, es también un territorio donde el poder se disputa entre varias partes involucradas (personas mayores, administración, amigos externos) y donde se forman jerarquías informales. Cada persona llega a la huerta con su personalidad, su experiencia de vida y su temperamento, plasmando una realidad social que es fruto de las condiciones concretas que convergen allí.

Stenner, Church y Bhatti (2012) hablan de un “modo mimético” de ocupar un espacio, donde la huerta es un arena para la vida social y un punto focal de las dinámicas interpersonales, interacciones hostiles u hospitalarias, relaciones de poder y estatus.

La huerta del CPS es un espacio que, a pesar de que formalmente tiene personas a cargo para cada sector, es disputado de manera indirecta por las partes, a través de pequeños conflictos y roces o actos agresivos desde los demás.

Durante el trabajo, hemos visto como uno de los participantes sembró en las eras vacías de otro que tenía asignado el espacio, desencadenando una disputa sobre el uso del espacio. Varias de las personas mayores presenciaron el episodio, tomando partes cada uno, sin involucrarse activamente en solucionar el conflicto. De lo contado, el caso no es único en la historia de la huerta.

En otros casos, varios cultivadores han contado que otras personas de la huerta habían cosechado y vendido sus productos, sin permiso de los dueños, ni alguna retribución. Situaciones parecidas han generado conflictos o desmotivación en participar a las actividades. Se ha dado también que personas ajenas a las huertas hayan arrancado o dañado las plantas de varios de los cultivadores, lo que ha resultado también en una fuerte desmotivación de varios adultos mayores.

El conflicto puede ser también no manifestado abiertamente. En una de las ocasiones, varios amigos externos a la huerta apoyaron el proceso, pero sin la supervisión atenta de las personas mayores, evento que causó mucha molestia.

En diversos casos, existían animosidades y relaciones de percibida competencia, sobre todo en la distribución de los beneficios comparado a los esfuerzos: *“a la hora del té aparece gente que no ayuda, ni con el azadón, ni cualquier cosa, no ayudan”* (SG); *“usted se ha dado cuenta de quienes trabajan. Como es ... mucha cáscara, pocas nueces”* (SG), o en la evaluación de los conocimientos agrícolas de cada uno. A veces las relaciones se establecían no entorno a las afinidades, sino alrededor de dichas relaciones de competencia.

Es importante entender el valor positivo de las relaciones antagónicas causadas por la agricultura urbana. La presencia de dichas relaciones no significa en absoluto que la huerta no contribuye al bienestar social, sino al contrario, que las relaciones generadas son suficientemente profundas y verdaderas para generar dinámicas complejas.

Además, cada relación antagónica trae consigo el potencial de un proceso de reflexión sistémica encaminado hacia la salida de una situación difícil. Los conflictos representan en realidad necesidades escondidas o posibles puntos de acupuntura para el manejo de la huerta: posibilidad de tener un espacio para cultivar, privacidad, acceso abierto o cerrado a los lugares, calidad y proceso de la ayuda externa, equidad en la distribución de la carga de trabajo y los beneficios, respetar el orden intrínseco del sistema de relaciones.

Cada vez que ocurre un conflicto importante, es fundamental que haya un proceso de negociación social y de re-establecimiento de nuevas reglas, reconociendo las partes implicadas.

Como se ha notado, la agricultura comunitaria requiere que las personas se responsabilicen y resuelvan sus disputas para poder tomar decisiones mirando hacia el futuro de su huerta (Nail, 2017). Es importante verlos como oportunidades para solucionar a través de procesos colectivos, y reconocer su potencial de fortalecer la comunidad.

4.6 Conclusiones

En el presente capítulo hemos demostrado como la agricultura urbana genera oportunidades para establecer relaciones sociales para las personas mayores del CPS Bosque Popular. Antes de todo, el espacio natural favorece los encuentros entre seres humanos, que disfrutan los momentos al aire libre junto a los demás. Pero adicionalmente, la huerta es un lugar donde la gente converge por una pasión compartida - la de cultivar. La cotidianidad de las interacciones en la huerta permite con el tiempo la creación de unos vínculos afectivos más profundos, que se materializan en trabajo y apoyo mutuo, propiciando emociones positivas y reciprocidad.

La agricultura urbana es también una oportunidad para conocer personas por fuera del Centro, lo que es particularmente provechoso en un ámbito que ofrece pocas posibilidades de entablar lazos con el afuera. Son contactos intergeneracionales, que dan la ocasión a que las personas mayores se sientan apreciadas y transmitan su conocimiento, haciéndolos reflexionar sobre sus vidas. Además, la sociedad en su conjunto se ve beneficiada por la contribución a la cohesión social.

Por cierto, no todas las relaciones que se establecen alrededor de la agricultura urbana son positivas, existiendo también antagonismos y relaciones de competencia o conflicto, que muestran potenciales áreas de mejora.

Por esto, la agricultura urbana no deja de contribuir al bienestar de los participantes, siendo un excelente medio de aumentar el bienestar social, emocional y la autorrealización de las personas, y ofreciendo un sentido de propósito, identidad y comunidad.

Capítulo 5. “Una casa sin jardín es una casa muerta” - Hogar, pertenencia y espacios verdes en el Centro de Protección Social Bosque Popular

Entre los beneficios más marcados y relevantes de la agricultura urbana del Centro de Protección Social “Bosque Popular” es el sentido de pertenencia y de hogar que la huerta y los espacios verdes cultivados contribuyen a crear para los adultos mayores. En un territorio ajeno, dichos espacios ayudan a que las personas se sientan en su casa, desarrollando un sentido de propiedad y pertenencia que los ayuda a sentirse protegidos e identificados y mejora su bienestar emocional y social.

5.1 La importancia del sentido de hogar para las personas mayores

Todo ser humano desarrolla vínculos afectivos con el entorno, fenómeno que Tuan (2007) ha nombrado “topofilia”. A través de procesos complejos, relacionados con la percepción, la identidad y los lazos sociales entre otros, un “espacio” se convierte en “lugar”, adquiriendo significado y valor (Tuan, 2007). Las relaciones que se crean, según Tuan, no son siempre positivas, sin embargo la topofilia impacta de manera significativa la salud.

Se ha notado en la literatura (Bhatti, 2006) que el hogar (“the home”) ha sido tradicionalmente considerado uno de los lugares más importantes para la creación del sentido de lugar. El hogar no es, por lo tanto, una simple vivienda, sino un espacio significado. Un centro simbólico para uno mismo (Bhatti, Church, Claremont y Stenner, 2009), es una extensión de la persona, el punto desde el cual el sujeto involucra el mundo, lo que resuena con la idea de Bachelard (2006), según la cual tomando posesión de la casa, se toma posesión del universo.

Los vínculos de las personas con sus hogares son menos fáciles de percibir, pero más permanentes y profundas que las conexiones fugaces que se crean con otros tipos de espacios (Tuan, 2007). Lo que origina los afectos hacia el hogar es la familiaridad, la experiencia cotidiana (Tuan, 2007), y cada casa que tenemos a lo largo de la vida nos recuerda el arquetipo de la casa natal, en la que hemos adquirido el sentido de la intimidad (Bachelard, 2006). A su

vez, la casa natal está “construida sobre la cripta de la casa onírica” (Bachelard, 2006, p. 116), de la cual trae referencias implícitas a la raíz, a la pertenencia y a la inmersión en los sueños.

La intimidad que es componente fundamental del sentido del hogar viene a mano con la protección que nos inspira. El hogar emerge a menudo como refugio, un lugar de retiro donde encontramos abrigo frente a las amenazas que pueden venir del mundo exterior (Tuan, 2007; Bachelard, 2006).

Pero el significado para cada persona nunca es algo definitivo. Con el pasar del tiempo, identidad, intimidad, protección y pertenencia varían su relativo peso en la compleja ecuación del sentido del lugar. Aún en los contextos de vida más estables, la percepción de la casa está en continua transformación, y los vínculos que se generan son fuertemente influenciados por el inevitable recorrido vital que nos lleva desde el nacimiento a la vejez.

Las personas mayores son más susceptibles que otras en perder su vivienda por razones económicas o de abandono (Organización Mundial de la Salud, 2002), razón por la cual la creación de un entorno propicio y favorable ha sido declarado una de las tres orientaciones prioritarias del Plan de Acción Internacional para el Envejecimiento, elaborado en Madrid en el 2002 (Dulcey-Ruiz et al., 2013). Esto no significa la simple disposición de un lugar físico de vivienda, sino va más allá, en el territorio simbólico del hogar, que con sus promesas de protección y abrigo, se vuelve un lugar fundamental durante esta etapa de la vida.

Varios estudios llevado a cabo sobre el adulto mayor (Bhatti, 2006, Milligan et al., 2004) concuerdan en que las personas de tercera edad son sujetas a más amenazas del mundo exterior que el resto de la población adulta, lo que cambia significativamente su percepción y su necesidad de sentirse seguras.

Pero la vejez trae también sentimientos contradictorios hacia la casa. Por un lado, hay una necesidad cada vez mayor de sentirse a salvo en un espacio íntimo, donde la persona pueda encontrarse y sentir que pertenece. Por el otro, crecientes limitaciones físicas se vuelven un obstáculo cada vez mayor en la capacidad de la persona de hacerse cargo de su entorno, lo cual lleva a sentimientos de frustración y falta de seguridad en su propio hogar (Bhatti, 2006). Es una de las razones por lo cuales muchos escogen o son forzados a abandonar sus viviendas y acudir a centros de cuidado para personas mayores. Sin embargo, la transición desde un contexto privado a uno institucional es una experiencia fundamental para las personas. Según Bhatti (2006) los gerontólogos señalan que dicho cambio a menudo produce serios problemas psicológicos y

sociales, sentimientos de pérdida, retiro del mundo, y hasta depresión, mientras que otros mencionan el desconcierto y pérdida de referencia espacial relacionadas con la construcción de la memoria afectiva, que dicha situación conlleva (Rodríguez y Vejarano, 2015).

Es fácil entender entonces la importancia de que las personas mayores del Centro de Protección Social “Bosque Popular” lleguen a crear un vínculo afectivo con su entorno, y lo perciban como un hogar. Más que en un centro de cuidado, la población en el CPS es especialmente vulnerable, y muchos han llegado debido al abandono familiar y la pérdida de sus viviendas. A pesar de que la institución ofrece la protección necesaria, es posible que los adultos mayores no lo perciban de esta forma, ya que la ruptura con sus antiguos espacios de vida puede ser agudamente sentida. Existen también otros factores que pueden dificultar la construcción de un sentido de hogar: no es fácil sentirse en intimidad en un cuarto compartido, y el ambiente institucional implica una falta de control sobre el entorno, que puede impedir la identificación con el espacio y la pertenencia. Cuando se comparte con las personas del centro, el tema de los que “no quieren estar aquí” ha surgido como parte del ambiente social en la institución.

Todo esto puede representar, según advierten los estudios mencionados, una amenaza por la salud y el bienestar de las personas en el Centro de Protección.

5.2 Agricultura urbana y hacer hogar en el CPS Bosque Popular

A pesar de que pocos estudios se han enfocado en ellas, la huertas son sitios que tienen un altísimo potencial no solamente para ayudarnos a entender los desafíos que el envejecimiento pone a la construcción social del hogar, sino también para aliviar la transición desde un contexto privado a uno institucional (Bhatti, 2006). En el Centro de Protección Social Bosque Popular, los espacios verdes cultivados son lugares que ofrecen una sensación de protección, permitiendo a la vez la identificación, la intimidad y el desarrollo de un lazo de pertenencia. Para algunas personas, encontrarse rodeados de plantas que conocen genera sensaciones de familiaridad y recuerdos de sus casas de infancia o de las viviendas que han tenido en otras épocas de la vida. La huerta adquiere significados del hogar y puede, por lo tanto, ayudar a extender simbólicamente esta percepción sobre el contexto más amplio del CPS.

5.2.1 Estética y vínculo con el hogar.

Dicho fenómeno lo pudimos notar a lo largo de la investigación. La primera actividad que realizamos para tomar contacto con las personas mayores del centro fue un taller en el cual involucramos a varias personas que, con mayor o menor frecuencia, participan en la huerta o en el jardín. Parte del taller fue la realización de un dibujo, en el cual cada persona representó el significado de la huerta. La representación más frecuente fueron las plantas que los adultos mayores cultivan o quisieran cultivar, sin embargo en los dibujos de dos de los participantes aparecen casas.



Figura 5.1. Dibujo de RG, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.



Figura 5.2. Dibujo de GD, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.

La asociación más fuerte entre huerta y casa aparece en el primer dibujo, realizado por RG, uno de los agricultores más activos en la huerta. La casa aparece verde y parcelada, y al lado hay un dibujo de una planta. Es una imagen que transmite sensaciones de intimidad y protección. En cambio el segundo dibujo muestra un paisaje más amplio, con un río, varios árboles, un espacio cultivado, dos cerros y una bandera de Colombia. En esta representación de GD, una persona que la visita de vez en cuando, la huerta parece asociarse a la patria, como casa extendida a la cual la persona pertenece y con la cual se identifica. La asociación entre casa y huerta aparece de dos maneras distintas, pero en los dos casos es evidente.

La huerta (o en algunos casos el jardín, otro espacio verde cultivado por los adultos mayores) aparece también conectado a la casa a través de la belleza, sobre todo, pero no exclusivamente, para las mujeres. VO, una de las pocas mujeres que participan en las actividades de cultivo, no tenía una parcela en la huerta, pero sembraba flores en macetas: pensamientos, suculentas,

violetas y otras. “*Hay plantas de adentro y plantas de afuera*”, comentó ella, agregando que las violetas son “*plantas para adornar la casa*”. BU, otra persona mayor, resaltó la importancia del contacto visual con algunas de sus plantas desde el cuarto, como una de las motivaciones principales de sembrar: “*Yo quiero sembrarla para que yo la siga viendo*”.

La conexión percibida fuertemente entre casa, flor y vida se revela también en las palabras de RB, persona adulta mayor que participaba en jardinería:

Yo tenía mi sector, y no tenía necesidad de que me lo limpien, era mi obligación, yo no tenía ningún problema y lo tenía bien arreglado, mira así. [...] Porque la flor es muy linda, una casa sin jardín es una casa muerta. (RB)

Los casos mencionados nos revelan la conexión entre la estética de un lugar y la percepción que generan. Esta conexión pasaba por la asociación implícita con el arquetipo de la casa natal, como lo menciona también Bachelard, ya que es ahí donde las personas han tomado por primera vez el contacto con las flores. La casa natal aparecía en varias ocasiones espontáneamente en la conversación con algunas de las personas mayores (RB, RM, BU), evocada por el pretexto de alguna planta. La naturaleza, elemento imprescindible para crear la sensación de intimidad y familiaridad, embellecía los entornos y la agricultura urbana era vista como una manera de traerla dentro del espacio vital de las personas y convertirlo en hogar.

5.2.2 La huerta y el hogar como paisajes de tareas cotidianas.

La conexión entre huerta y casa no es siempre tan directa. A veces es una relación implícita, que se manifiesta de formas más sutiles y también diferentes para cada individuo, ya que dotar la casa de significados es un proceso profundamente íntimo, como hemos explicado en la sección anterior.

De forma parecida a la manera como un espacio se convierte en lugar, una “vivienda” se vuelve “hogar” a través de la creación de un vínculo complejo, lo que algunos autores mencionados por Bhatti (2006) llaman “hacer hogar” (“home-making”). El hacer hogar sería un proceso llevado a cabo a través de rutinas y actividades diarias, “enraizadas en tiempo y espacio, que contribuyen a la creación y recreación de la esfera doméstica” (Bhatti, 2006, p. 321). La agricultura – “práctica básica, humilde y persistente” (Bhatti et al., 2009, p. 63) que involucra el cuerpo – sería una de las actividades cotidianas a través de las cuales se crea este sentido del

hogar, junto con cocinar, hacer aseo y otras tareas que normalmente configuran el espacio de la casa.

La agricultura es considerada importante para los ámbitos domésticos que se perfilan en el estudio de Bhatti, pero es aún más relevante en el contexto de un centro de protección. Debido a discapacidades físicas, a las prácticas de cuidado y a la gestión administrativa de una institución, son pocas las rutinas domésticas que son todavía al alcance de las personas mayores. Las personas no son responsables de cocinar, lavar loza o ropa, ni de tareas más exigentes que la de mantener la limpieza de sus espacios personales. La huerta se vuelve entonces uno de los pocos lugares que permiten prácticas incrustadas en el espacio y tiempo de la misma manera que las actividades domésticas.

Efectivamente, la cotidianidad y la rutina permeaba la experiencia en la huerta y dominaba las conversaciones que se llevaban a cabo. Durante nuestra investigación, el tema de discusión de la mayoría del tiempo eran justamente las tareas del día a día. Frases como “*aquí vamos a sembrar el amaranto*” (RG), “*mañana madrugo, le voy a echar azadón*” (RM), “*yo ahora voy a coger el azadón, para trabajar aquí*” (LG), “*quería salir a conseguir mata de ruda*” (RG), “*yo mantengo esto deshierbado. Si no, perdemos el trabajo*” (LG), “*yo todos los días voy a estar echándole agüita*” (JG), “*ahí le da mucho sol, mejor trasplantarla del otro lado*” (LG) se repetían una y otra vez, revelando una cotidianidad llena de planes sobre la siembra y la cosecha, listas de cosas pendientes, o acuerdos sobre quién y cómo riega.

El trabajo en la agricultura urbana no solamente se repetía a diario, sino también organizaba los ritmos de cada día. Había tiempos predilectos para visitar la huerta, como son las mañanas cuando el clima lo permitía, pero también momentos cuando se evitaba estar allí. A lo largo del día, había momentos más o menos aptos para el riego o la siembra. Todo esto generaba seguridad, a través de la repetición de actividades cotidianas, domesticando el espacio ajeno en el cual, por circunstancias de la vida, las personas mayores tenían su morada.

La cotidianidad de la práctica agrícola también significaba que los dolores y las alegrías de otros aspectos de la vida estaban presentes. La huerta era un lugar donde se contaban estados de ánimo, acontecimientos varios, conflictos y amistades, se comentaban decisiones de la administración, granizos, enfermedades, se lanzaban invitaciones para ocasiones especiales o eventos propiciados por el CPS, mezclando la historia de la huerta con las historias personales de los que pasaron por ella.

La huerta emergió como un paisaje de tareas mundanas (Ginn, 2016), permeado por las complejas emociones del día a día, entrelazado inseparablemente con la vida.

5.3 Pertenencia mutua en la huerta del CPS

La actividad en la huerta desarrolla también un sentido de pertenencia y propiedad sobre el espacio, no solamente por las acciones diarias incrustadas en espacio-tiempo. Nassauer (1997) nota que cuidar un lugar implica un sentido de propiedad sobre él, mientras que Nail (2017) reconoce que cultivar un lugar permite apropiarse del espacio intervenido. En la huerta del CPS, la apropiación del territorio, el sentido que la parcela cultivada pertenece a cada cultivador, era un fenómeno muy marcado para algunas personas mayores, y uno de los que más contribuye a la construcción del vínculo afectivo con el hogar.

En su mayoría, las parcelas y los surcos de la huerta eran cultivados individualmente, había solamente uno de los lotes que era cultivado por dos personas en conjunto. Cultivar individualmente, y no en común fue una decisión de la administración, y las personas todavía la recordaban: *“al principio a cada abuelo le entregaron un surquito: que siembre. Y eso es suyo, para usted.”* (A.P.) Cada persona decidía qué, cómo y cuándo cultivaba, modificando el espacio de acuerdo a sus preferencias. La huerta ofrecía, por lo tanto, un espacio de autonomía e identidad en un ambiente que de otras formas es difícil de personalizar.

Algunos de los dibujos realizados en el taller de introducción de la investigación resaltan el aspecto de huerta como espacio propio:

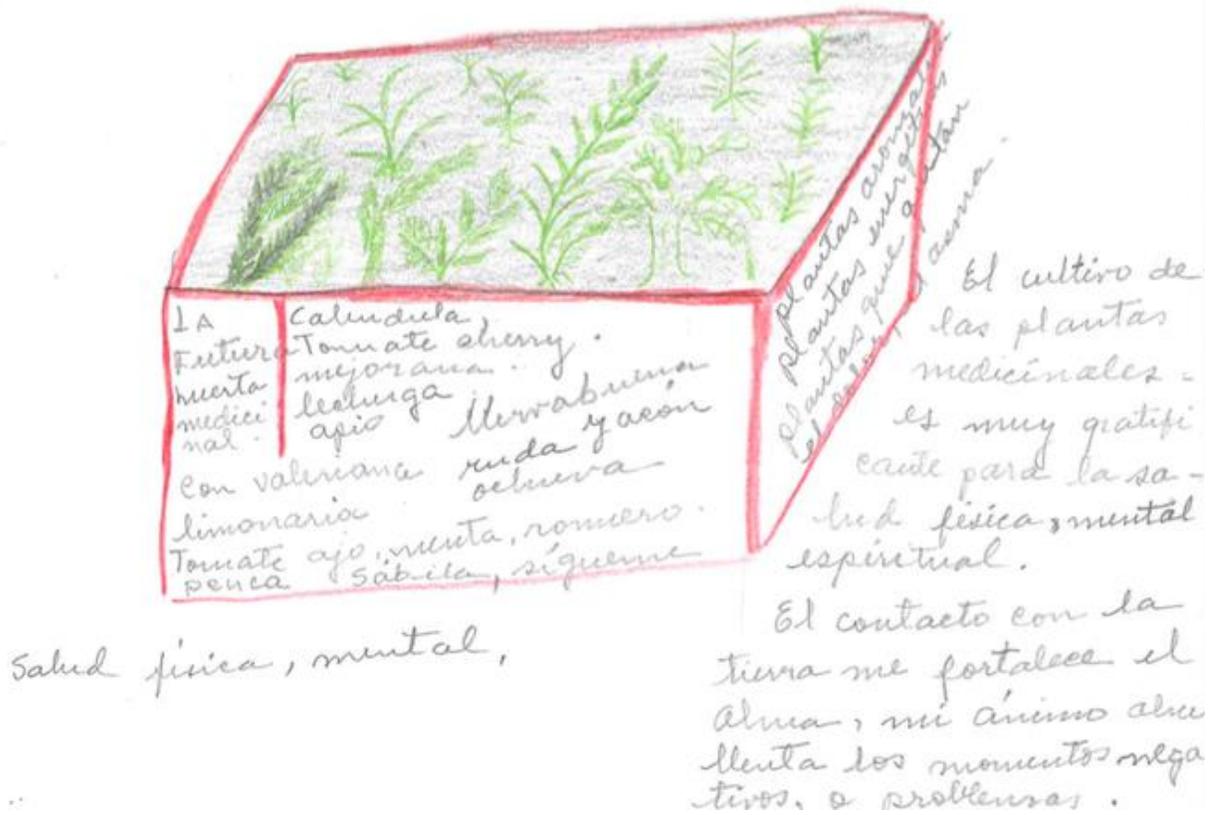


Figura 5.3. Dibujo de BU, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.

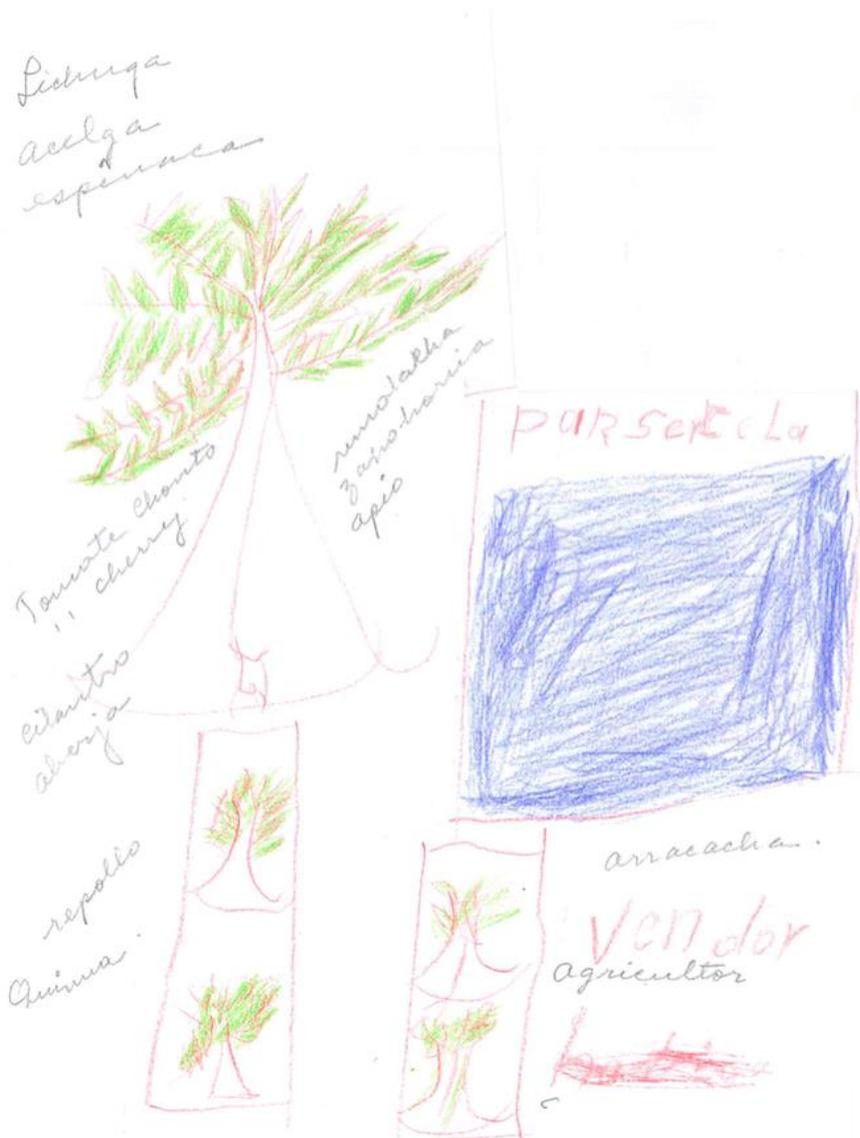


Figura 5.4. Dibujo de HR, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.

Ambas imágenes representan espacios, una cama elevada o una parcela, resaltando el contexto de espacio apropiado y cultivado.

La apropiación del espacio de la huerta es evidente no solamente en contextos positivos, sino también en situaciones de conflicto sobre el terreno. Bhatti (2006) menciona que involucrar un orden espacial y socio-cultural es también una de las maneras en que la huerta contribuye a hacer hogar en el contexto de existencia compartida con los demás, mientras que Stenner et al. (2012) en un estudio sobre los modos de ocupación en la huerta concluyen que la huerta es, entre otros, un territorio a ser disputado.

Durante el trabajo de campo hemos observado, por ejemplo, conflictos menores relacionados con el uso del espacio. Un día, presenciamos como una persona sembró cilantro en unas eras vacías de otra, desencadenando una disputa que involucró varios de los otros adultos mayores. Las personas también nos contaron con molestia repetidas instancias cuando otras personas del centro o de la huerta arrancaron plantas de su territorio. En una ocasión particularmente dolorosa, varios horticultores se mostraron afligidos por un apoyo mal ejecutado por unos miembros de la comunidad externa, que por falta de supervisión adecuada no respetaron los límites y las decisiones que ellos habían tomado, interviniendo en sus respectivas parcelas. Son situaciones cuando la dimensión territorial de la huerta, en el sentido de control sobre un lugar, se hace más visible.

En realidad, el orden inherente a la huerta está fuertemente ligado al sentido de pertenencia que este espacio puede desarrollar. A pesar de que el terreno es público, al responsabilizarse de mantenerlo y cultivarlo, al negociar entre ellos los límites de cada uno y nuevas reglas de convivencia, las personas mayores del centro le dan significados de espacio privado. “Esto ya se pertenece a nosotros” nos confesó JG en una conversación, pero cuando un lugar nos pertenece, también le pertenecemos.

5.4 Seguridad y permanencia

Como hemos expuesto anteriormente, las personas mayores tienen más necesidad de sentirse seguras que otras categorías de edad, por ende la importancia de un hogar que ofrezca la protección requerida. Según Milligan et al. (2004), el paisaje externo, sobre todo urbano, es a menudo percibido como amenazante por los adultos mayores, y la huerta ofrece un lugar de “seguridad ontológica” donde las personas puedan refugiarse. Para BU, la huerta ofrece también un alivio de la vida diaria, un puente entre la persona y la institución: “*Mientras que yo esté aquí voy a considerar que esta huertica es en lo que yo pongo mis problemas*”, lo que corrobora con las conclusiones de Bhatti (2006), que las huertas institucionales pueden brindar un lazo esencial entre lo público y lo privado, que a menudo falta en dichos contextos.

La seguridad como fuente de alegría para estar en el CPS apareció también como tema en la huerta, y dicho espacio tenía un rol importante: “*me siento agradecido también aquí en el bosque. Yo venía mal, tenía dos operaciones, tres, y vea ahora, y por esto estoy también tranquilo*” (RM).

Las personas mayores del CPS son conscientes, sin embargo, que los lazos que desarrollan con la huerta son frágiles, y sujetos a las condiciones de la institución. La estadía en el Centro de Protección Social Bosque Popular no es permanente, y hay varias situaciones (mejora en las condiciones económicas, enfermedades terminales, elección propia o decisiones administrativas) en que las personas parten, sea para ser transferidas a otros centros de cuidado, sea para salir del ámbito institucional.

Las personas que trabajan en la huerta llevan entre 1 y 5 años en el Centro, y varios han visto a algunos de sus amigos salir. La perspectiva de tener que ir para otro lugar surge a veces como una amenaza latente (*“mientras que yo esté aquí”*).

Un episodio particularmente marcante en la huerta fue la aparición de un aviso de construcción en el sitio donde está actualmente ubicado el Centro, informando sobre el nuevo proyecto de Centro de Protección que el Distrito Capital construirá sobre el sitio. A pesar de que el aviso no especificaba la fecha de comienzo de las obras, y tampoco se había mandado una comunicación oficial, varios de los agricultores pensaron que se trataba de un traslado inminente. La noticia no era nueva, ya que algunas de las personas sabían desde unos años atrás del proyecto del Distrito Capital. Sin embargo, el rumor de la posible mudanza y un futuro incierto causó ansiedad, lo que llevó a reacciones distintas por parte de cada persona. Algunos frenaron el trabajo en agricultura urbana por corto tiempo. LG nos contó que había seguido de cerca la situación a lo largo del tiempo, solicitando informaciones de la dirección del centro, y solo cuando se sintió a salvo de la amenaza retomó la actividad en la huerta: *“empezamos a tranquilizarnos y por eso fue que empezamos a trabajar fuertemente allí”*.

El episodio revela las conexiones entre el trabajo en la huerta y sentirse a salvo en un espacio que tiene la permanencia de un hogar. También habla sobre la posible amenaza del desalojo, que puede impactar fuertemente los lazos afectivos que se crean con la huerta y, por ende, su potencial de influir en el bienestar emocional de las personas.

5.5 Consideraciones finales

El presente capítulo detalla como la agricultura urbana en el CPS Bosque Popular contribuye a crear un sentido de hogar. El hogar es más que un lugar material, siendo un espacio simbólico de intimidad, familiaridad, pertenencia y seguridad, desde donde el individuo se proyecta hacia el mundo. El contexto institucional para personas mayores puede ser problemático de éste punto

de vista. El desalojo, incluso voluntario, de los antiguos espacios de vida es a menudo acompañado de una ruptura en los vínculos afectivos con los hogares, causando estrés, problemas emocionales o hasta depresión. Es fundamental encontrar estrategias que mitiguen dichos efectos y la agricultura urbana puede ser una de ellas.

Las plantas tienen el poder de embellecer los espacios, y varias de las personas mayores cultivan justamente para volver sus entornos más acogedores y amigables y sentirse en su casa. Pero fuera de la estética y su rol en formar vínculos afectivos, la agricultura urbana contribuye al “hacer hogar” justamente desde la cotidianidad, las rutinas, las tareas repetidas que tienen el efecto de domesticar los lugares y volverlos un paisaje familiar, que moldea y se deja moldear por la identidad de las personas.

Como resultado, las personas desarrollan un sentido de pertenencia hacia la huerta y los espacios verdes, sintiéndolos como suyos, territorios apropiados donde se sienten seguros. Dicha sensación está sujeta a la sombra de la permanencia en el Centro y en el edificio actual, y los planes de reconstrucción del espacio son percibidas como amenazas, que impactan antes de todo el involucramiento en la huerta.

Gracias a estos fenómenos, la agricultura urbana contribuye a dotar el espacio de la huerta del CPS con significados de hogar, extendiendo dichas connotaciones al espacio del CPS en su conjunto. De esta forma, aporta al bienestar emocional y espiritual de las personas mayores, ayudando a mitigar los potenciales efectos negativos del traslado a un espacio ajeno.

Capítulo 6. “Yo quiero sembrar yuca en Bogotá” - La agricultura urbana como manifestación de sí

En la huerta del Centro de Protección Social Bosque Popular, la agricultura urbana permite que las personas mayores se manifiesten a ellas mismas. Algunos, provenientes del ambiente rural, sienten una fuerte necesidad de afirmar su identidad campesina dentro de la ciudad. Otros, después de que hayan cerrado una etapa de su vida, inician una fase en la que retornan a sus sueños y metas olvidadas o desarrollan nuevos proyectos. Una de las formas es buscar espacios de conectarse con ellos mismos y poder sentirse felices, expresando lo que desean a través de una actividad como la agricultura urbana.

6.1 Manifestación de sí y agricultura urbana

Por manifestación de sí, entendemos poder expresar su herencia personal y cultural, sus deseos, intereses y sus sueños a través de acciones vitales y proyectos volcados hacia el mundo. Más que una conexión interior, es un proceso desde adentro hacia afuera, en el cual la persona toma responsabilidad por sí misma y actúa desde el autoconocimiento hacia el autocuidado.

Hay una relación fuerte entre la manifestación de sí y el bienestar y la salud del ser humano. En la definición elaborada por el National Wellness Institute (s.f.) el bienestar ocupacional, entendido como una cierta compatibilidad entre la persona y su trabajo, figura entre las seis categorías que juntas constituyen el bienestar. A nivel básico, la agricultura urbana es una “ocupación”, y la situación cuando la persona logra plasmarse a través de esta actividad representa la ejemplificación del bienestar ocupacional. Manifestarse también implica concientizar sus sentimientos y a menudo resulta en una actitud positiva hacia la vida, uno mismo y el futuro, que son los factores clave del bienestar emocional (Brymer et al., 2010). A nivel cognitivo, el bienestar intelectual, definido como aprender por el mero gusto de aprender (National Wellness Institute, s.f.), puede ser también una de las consecuencias del proceso de atender a sus necesidades y gustos personales.

Es importante que las personas logren manifestar lo que son a lo largo de su vida. La Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, que tuvo lugar en Viena en 1982, propuso la

autorrealización, es decir la posibilidad de desarrollar su potencial, como uno de los seis principios claves a favor de las personas mayores (Rodríguez y Vejarano, 2015).

Sin embargo, la vida moderna está estructurada de tal forma que los adultos mayores se encuentren bruscamente por fuera del campo laboral al cumplir cierta edad, lo que a menudo involucra un cambio drástico y un fuerte desafío para su bienestar ocupacional. Según Bhatti (2006), hay también una relación compleja entre las percepciones de los adultos mayores sobre la disminución sus propias habilidades físicas y las expectativas de la sociedad sobre el comportamiento de una persona mayor. Muchas veces se retrata a las personas mayores en términos de discapacidad, necesidades y condición socio-económicas precarias (Rodríguez y Vejarano, 2015). Los dos factores combinados se convierten en una presión para que las personas mayores abandonen su vida activa y las acciones a través de las cuales manifiestan su identidad.

El contexto institucional ofrece aún menos posibilidades para afirmar activamente lo que uno es (Bhatti, 2006). Debido a limitaciones económicas o de reglas de convivencia, las personas tienen pocas oportunidades de desempeñarse en algo que les represente. Frente a este desafío, es fundamental que las personas de tercera edad encuentren las acciones que les permitan plasmar en su cotidianidad sus gustos, preferencias y otros aspectos de su identidad.

Varios autores han resaltado el componente de autoexpresión como motivación de practicar la agricultura urbana en una edad avanzada, destacando las relaciones entre éste y la salud o el bienestar. Para Bhatti (2006), una huerta es, entre otros, la proyección de la identidad en un espacio creado y “se vuelve una fuente de orgullo, una manera de mostrar que la mente creativa está todavía viva y que el cuerpo es capaz de terminar tareas diferentes.” (Bhatti, op. cit. p. 18). En este contexto Milligan et al. (2004) resaltan el significado más profundo de la horticultura, mencionando las respuestas afectivas a la evolución de una huerta, resultado de un involucramiento directo del horticultor con la actividad. El orgullo por la huerta es la respuesta afectiva más destacada, ya que el agricultor siente que ese espacio y su estética son símbolos de su dedicación y habilidad (Hale et al., 2011). La alegría, el orgullo y el sentido de propósito que acompañan la agricultura vienen también de la sensación de que al expresarse, las personas sienten ser parte de una transformación, con consecuencias positivas para la salud en un sentido holístico (Hale et al., 2011).

Los estudios citados examinan el valor de la agricultura urbana como manera de afirmarse en un ámbito doméstico o comunitario. Bhatti (2006) menciona que la contribución de esta práctica en un contexto institucional de protección y cuidado del adulto mayor es todavía inexplorada lo suficiente, pero puede ser de un gran potencial. En el CPS, consideramos que la agricultura urbana aporta de manera significativa a la expresión de las personas, contribuyendo de esta forma a su bienestar.

6.2 Sembrar como anhelo de bienestar

El expresar la voluntad del ser humano a través de la selección de las plantas a cultivar en una huerta está en la misma definición de la agricultura. Una huerta nunca es un espacio puramente natural, sino un lugar donde la naturaleza y un otro, diferente a la naturaleza, son en igual medida presentes (Cooper, 2017), y en igual medida actúan con agencia plena (Power, 2005). En una huerta, hasta el horticultor más concedente con la naturaleza se ve obligado a tomar acción y decidir cuáles plantas serán bienvenidas en su espacio y cuales no (Pollan, 1993).

A nivel más básico, la voluntad personal de los participantes en la huerta del CPS se manifestaba a través de la elección de las plantas para sembrar y el tipo de espacio a diseñar. Algunas personas habían decidido tener una huerta de hortalizas (AC, SG, SM), otras prefirieron las plantas medicinales (BU), una persona sembraba solamente árboles (LG), otros tenían una huerta mixta de hortalizas y plantas aromáticas (JG y RG), otro prefería involucrarse en jardinería (RB), otra persona cultivaba flores ornamentales en macetas (VO). La estética del espacio cultivado, las especies que se encontraban allí (o no) eran resultado de la manifestación de la voluntad de la persona que estaba a cargo de él.

Dentro del tipo de huerta escogida, las personas que realizaban la agricultura urbana sembraban plantas que tenían a su disposición. En varias ocasiones, manifestaban el deseo de sembrar especies que no estaban presentes, y que tenían un gran significado personal: “*Yo quiero sembrar valeriana*” (BU), “*Traigame semillas de roble*” (LG), “*Yo quiero sembrar plantas de tilo.*” (VO). De las conversaciones que tuvimos, aprendimos que BU quería la valeriana para dormir y poderse relajar, trayendo a su vida tranquilidad, armonía, belleza y delicadeza. LG necesitaba las semillas porque los jóvenes robles estaban bien cotizados en el mercado. VO quería sembrar el tilo porque ella se crio en Bogotá, en un periodo cuando el tilo era un arbusto muy utilizado para decorar los antejardines de las casas. Las motivaciones por escoger cada

especie eran diferentes, pero todas las especies cumplían una función muy importante. A través de ellas, los adultos mayores podían expresar sentimientos como la nostalgia por recordar algún momento de su vida cuando cuidaban esa planta o la tenían cerca, o la alegría de emprender.

En uno de los días de la investigación acción, JG nos dio a conocer su voluntad de sembrar yuca en Bogotá, pidiendo a una de nosotras que le consiguiera una estaca. JG es originario de una región más caliente, y sabía que normalmente la yuca no se da en el clima de Bogotá. Sin embargo, para compensar por las bajas temperaturas, estaba dispuesto a dedicarle todo su cuidado y afecto, y a aplicar secretos que solo él conocía de su experiencia. Cuando le trajimos la yuca, su reacción alegre y su determinación nos pareció la muestra más clara del poder plasmarse en una huerta, y del efecto benéfico que esto puede tener sobre el estado de ánimo de las personas. En las palabras de otra persona mayor, LG: *“A los que nos ha gustado la huerta, es decir la agricultura, entonces es una cosa maravillosa.”*

Cada persona, al involucrarse en la agricultura urbana y escoger sus plantas, sus cultivos y su espacio, estaba manifestando un anhelo profundo de bienestar; y al manifestarlo, lo estaba trayendo a su vida.

6.3 Identidad y saberes expresados a través de la agricultura urbana

A nivel más abstracto, el anhelo de hacer agricultura en los espacios del CPS era una expresión de la identidad y los valores de cada persona. Para muchos, era una manera de afirmar la pertenencia al campo, en el contexto actual de vida en la ciudad.

Ésta es una situación bastante común en varios contextos de agricultura urbana. Hale et al. (2011), estudiando la relación entre estética de la agricultura urbana comunitaria y salud en Estados Unidos, destacan el rol de la práctica en conectar a las personas con sus raíces culturales y permitirles expresar su herencia. Una investigación sobre adulto mayor y agricultura urbana en Gran Bretaña menciona la importancia de afirmar la cultura e identidad de las personas de ésta edad (Milligan et al., 2004).

Desde ésta perspectiva, la necesidad de practicar la agricultura urbana se ha expandido en las ciudades de América Latina, donde la migración urbana de las recientes décadas ha resultado en un gran número de campesinos en las capitales (Méndez, et al., 2015). En Bogotá, en particular, se ha notado que la agricultura urbana “refleja una lucha de identidad campesina por sobrevivir

en las condiciones que impone la vida en la ciudad” (Nail, 2017), permitiendo que esa identidad se mantenga.

“Abordar la identidad de los campesinos desde su propia perspectiva requiere el reconocimiento del sujeto como ente analítico, de manera que aquella se edifique a partir de sus narraciones o discursos.” (Vásquez-García, Ortiz-Torres, Zarate-Temoltzi y Carranza-Cerda, 2013). La identidad de los cultivadores del CPS se hacía visible a través de sus historias de vida contadas a menudo en conversaciones casuales en el escenario de la huerta.

En algunos casos, las historias emergían espontáneamente como respuesta a una pregunta sobre las motivaciones de estar en la huerta. Una persona empezó afirmando explícitamente que era del ámbito rural: “*Yo soy de Mesitas del Colegio, yo soy del campo. Yo me críe en el campo. Allá en la época de mi papá había una finca donde se cultivaba de todo: el plátano, la yuca, la arracacha, el frijol.*” (RB), y siguió contando con más detalles su historia de vida. Otra persona, luego de presentarse, se declaró cultivador: “*Yo me llamo Á. Soy cultivador.*”. SM contó recuerdos de los trabajos que había tenido durante la vida: “*trabajé por épocas en el campo*”.

A menudo los recuerdos de las épocas en el campo eran asociados con períodos felices en las vidas de los agricultores, que la huerta del CPS les permitía revivir: “*A mí la huerta me da alegría. Yo estuve con varios patrones en trabajo en la agricultura. Me enseñaron los patrones como deshiero una mata, como saco, como siembro.*” (RG).

Además de proporcionar emociones positivas, la pertenencia a la ruralidad era también un factor que podía diferenciar a una persona de los demás: “*Yo me siento feliz, aquí nadie dice que es del campo.*” (RB).

La identidad campesina no significa únicamente un lugar de origen y un pasado, sino también unos saberes transmitidos del entorno o adquiridos empíricamente durante sus vidas, parte de una valiosa herencia cultural, culinaria y medicinal, de la cual las ciudades carecen. Los conocimientos agrícolas de los agricultores del CPS resultaban en productos saludables o bonitos, que los beneficiaban a ellos igual que a los demás.

Los saberes pueden ser una fuente de orgullo y autoestima para las personas mayores en el CPS, permitiéndoles afirmar que su vida les ha dejado enseñanzas importantes. Durante la investigación, los adultos mayores a veces destacaban sus saberes: “*Yo sé cómo se prepara un abono, cuánta agua le eche [...] yo sé cómo se siembra una mata de papa, una mata de maíz, como se deshiera una mata de papa*” (RG); “*somos expertos y hemos trabajado en eso*” (LG).

En otra ocasión, un participante les recordó con orgullo a sus compañeros su pasado, pidiéndoles implícitamente reconocimiento por sus habilidades: “¿*Que yo no sé cultivar? ¡Yo manejé mulas! ¡Mi suegro tenía vacas!*” (RB). Poder obtener reconocimiento de los demás por sus saberes es un componente importante de los beneficios de practicar agricultura urbana.

Durante nuestra investigación, hemos visto varias clases de saberes que se manifestaban y se validaban a través de la agricultura urbana.

Los saberes populares surgían de forma muy poética en conversaciones casuales en la cotidianidad de la huerta. En una época cuando se discutía la mejor época para sembrar, varios de los adultos mayores participaron y JG recordó un dicho popular: “*El que siembra en marzo llena el zarzo. El que siembra en mayo es pasto para el caballo, porque no da ningún fruto.*” Como respuesta, LG mencionó otro conocimiento aprendido de generación en generación: “*Estamos en menguante y la huerta está limpiecita.*”

La mayoría de las veces las informaciones expresadas eran empíricas. Cómo cuidar una planta o cuáles son los requerimientos que tiene una planta para desarrollarse eran conocimientos que se manifestaban mejor en el espacio de la huerta, cuando las personas estaban trabajando con la tierra, relacionándose con sus cultivos o impartiendo consejos a los menos experimentados en la agricultura: “*El maíz se siembra así desapartado, cada metro. Ahí se sembró maíz al otro lado y se dió buena mazorca*” (AC). “*Esas plantas están bonitas, la semilla está bonita, está buena. [...] Dejalas que crezcan más.*” (RM) “*Hay plantas de adentro y plantas de afuera. Hay sitios donde no, bajo un árbol de estos. [...] Hay unas bolsitas negras. Entonces esa tierra al comienzo tiene que ser abonada para que la plantas prospere.*” (VO)

Para cierta clase de personas, la agricultura urbana en el CPS les permitía no tanto poner en práctica sus saberes agrícolas, sino recordar, aplicar y transmitir un detallado conocimiento de la farmacopea popular o de la gastronomía tradicional: “*La cebolla larga, se pica la cebolla larga y se echa y se toma un caldo caballuno. Sólo si uno está enfermo del estómago.*” (RM); “*El cilantro se licúa. Para hacer changua, se le echa un poquito de leche, agua, cilantro, cebolla picadito y un par de huevos*” (RB); “*es como el huevo con ruda, para las mujeres que no dan mucha leche, se comen una hojita de ruda con huevo tibio*” (RM); “*la valeriana en aromática relaja mucho*” (BU); “*esta mata a mi me dejaron que se llama insulina esta es buena para el cáncer. Allá en Santander había una semilla que llaman guacharaca.*” (JG)

De estas formas, la agricultura urbana en el CPS era un punto de encuentro simbólico para los que tenían orígenes en el campo, permitiéndoles estar en contacto con sus raíces, afirmarlas, reconocerse mutuamente y sentirse reconocidos en su identidad.

6.4 Valores manifestados a través de la agricultura urbana

La agricultura urbana no es solamente una manera de expresar la identidad y los saberes, sino también los valores más importantes, que la persona considera que la representan.

En este caso, los valores expresados difieren de persona a persona, pero el hecho de que sean mencionados explícitamente o manifestados a través de acciones sugiere que son esenciales para como cada persona se define a sí misma.

La dedicación al trabajo, al estar activo, hacer cosas, no tener pereza fue uno de los valores que a veces nos comunicaban los participantes en la huerta: *“Yo sí no soy de pereza ni nada”* (SG). En otras cosas, el trabajo era visto como una necesidad: *“necesito hacer cosas, no me gusta estar en la pieza”* (SM); *“(JG) me decía todas las mañanas vas a echar agua, y yo le hacía caso porque necesitaba trabajar”* (RM). Esa necesidad significaba también el deseo de mantener su cuerpo sano, y la consciencia de que cada uno tiene la responsabilidad de cuidarse: *“Le toca a uno a hacer cosas, o si no, uno se oxida.”* (SG).

Trabajar en una edad avanzada, adicionalmente a tener impactos benéficos sobre la salud física significaba sentirse bien con sí mismo, y dejar de hacerlo llevaba a los efectos contrarios. Una de las personas mayores, al retirarse de la agricultura urbana, nos confesó que: *“me he sentido mal porque a mi me gusta trabajar en el campo”* (RB).

El fuerte deseo de trabajar se manifestó a lo largo del trabajo de campo en LG, una persona que ha tenido varios emprendimientos a lo largo de su vida. La agricultura urbana era vista por él también como un pretexto para emprender y expresar este aspecto fundamental de su identidad.

Varios autores resaltan la importancia de mantenerse activo en la tercera edad (Hawkins et al., 2013; Milligan et al., 2004). En el contexto del debilitamiento físico, de la falta de actividad ocupacional y de las expectativas de la sociedad que las personas mayores dejen de trabajar, encontrar espacios que le permitan a la persona practicar un oficio o una profesión es necesario para su bienestar físico y mental. En el CPS, además de un deseo de actividad física, la práctica de la agricultura urbana reflejaba el peso que tenía el trabajo en el sistema de valores de las personas, y la responsabilidad con sus propias vidas.

En otras ocasiones, el deseo de aprender y de sentirse intelectualmente estimulados encontraban su expresión en la agricultura. Para los que no habían practicado la agricultura antes de llegar al CPS, era una manera de ampliar sus horizontes: en una de los días de nuestro acompañamiento, SG preguntó a los demás cómo se alistan las eras o cuándo se cosecha el cilantro. Aún para los que habían practicado la agricultura antes, hacerlo en un nuevo contexto era un aprendizaje continuo y un pretexto para expresar su curiosidad – *“pero ¿cómo hago para que no se riegue, para que crezca, ustedes que saben más que yo?”* (BU), *“Me gustaría aprender a sembrar plantas bonsai”* (VO) – o el asombro de aprender algo nuevo: *“¡Qué va! ¡Vé, yo no sabía eso! ¡Como que (el granizo) la despierta (a la planta)!”* (BU). El interés para la agricultura motivaba también a BU a investigar sobre el pino pátula: *“esa información que ya investigué, sí. En internet. Y yo tengo la inquietud.”*

El trabajo en la huerta era también una manera de fomentar la creatividad que caracterizaba a uno de los participantes. Desde que entró al CPS, SG compuso un himno del centro y escribió varios cuentos. Sus ideas, según contaba, le vinieron durante el trabajo en agricultura, y una de sus motivaciones era justamente porque le hacía emerger aspectos nuevos en su vida: *“yo nunca había trabajado en la agricultura y me ha servido a ser escritor, sin ser literato, ni periodista.”* (SG)

Creatividad, aprendizaje, emprendimiento y trabajo son algunos de los valores que se manifiestan en la huerta del CPS Bosque Popular contribuyendo al bienestar de las personas mayores.

6.5 Conclusión: orgullo, alegría y mirada hacia el futuro

Sembrar y cuidar sus cultivos es la manera que encontraban los agricultores del CPS de plasmarse a sí mismos en el paisaje y manifestar lo que ellos eran hacia el mundo. Algunos estaban expresando su anhelo de bienestar a través de plantas específicas. Otros, su identidad campesina y sus detallados saberes agrícolas, medicinales o gastronómicos. Para otros aún, la agricultura urbana era el medio para afirmar valores definitorios como el aprecio para el trabajo, el emprendimiento, la creatividad y el deseo de aprender continuamente de la vida.

De ahí el orgullo por la belleza de su huerta y la abundancia de su cosecha, que se volvían símbolos de la identidad y valores del cultivador. Repetidas veces, las personas nos mostraron con gran alegría y satisfacción: JG estaba feliz cuando varias plantas de la yuca que le

conseguimos se desarrollaron. RG, LG y AC recordaban con júbilo sus antiguas cosechas abundantes. Los períodos cuando las huertas estaban florecidas o dando frutos eran momentos de invitar a las personas a visitar.

La alegría de la cosecha en la huerta revelaba el gusto de las personas mayores por la agricultura y por verse reflejados en ella, pero nos mostraba también algo más. La manifestación de sí en cada uno se evidenciaba de una forma única: había personas cuidadoras del pasado, otras que disfrutaban el presente a través de una práctica que involucra mente y cuerpo, y otras motivadas por sus sueños y proyectos. Es una ecuación compleja, un entrelazado de temporalidades y matices cuyo resultado es profundamente personal. Pero cultivar es, como lo notaba Ginn (2016) un acto proyectado hacia el futuro, que conecta las escalas del tiempo en una narrativa tejida entre generaciones y especies. En este contexto, la agricultura urbana, como manifestación de una voluntad cuidadora, de unos saberes y una identidad, del deseo de aprender y de proyectos creativos, representa una mirada hacia adelante con esperanza y energía. A través de ella, las personas mayores afirman implícitamente su postura desde la cual están en el mundo y su ímpetu de vivir.

Capítulo 7. “A mí me enseñó mi mamá que uno le habla a las plantas y ellas van creciendo” - Contribuciones de la agricultura urbana en términos de conexión con la naturaleza

La agricultura urbana, por el espacio en que se desarrolla y el involucramiento personal que implícitamente trae con las plantas, contribuye a que las personas mayores del CPS Bosque Popular se conecten con la naturaleza. Es una conexión que se manifiesta en cada uno de forma diferente, que abarca varios grados de profundidad y aporta al bienestar espiritual, emocional, y físico.

7.1 Conexión con la naturaleza y bienestar

Hay que hacer, antes de todo, una distinción. Por un lado, la cercanía a la naturaleza puede, como hemos visto en el segundo capítulo del presente trabajo, ser una fuente de múltiples beneficios a las personas. Por el otro, la conexión con la naturaleza es uno de estos beneficios específicos que en ciertos casos se da en las personas que, de manera activa o pasiva, interactúan con ella.

Por conexión con la naturaleza entendemos no solamente estar en contacto físico con el ambiente natural, sino vincularse con él a varios niveles (sensorial, mental, emocional) y sentirse parte de un todo más amplio en el espacio y tiempo, de una dinámica que trasciende la trayectoria individual de la persona y se integra en el fenómeno de la vida. La conexión con la naturaleza es una de las facetas de la búsqueda de sentido que define al ser humano y del cual depende su bienestar espiritual (Brymer et al., 2010; Burls, 2008).

La conexión con la naturaleza se hace fundamental especialmente en la vejez (Rodríguez y Vejarano, 2015). La etapa final del camino de cada uno por el mundo, cuando la persona se está confrontando con la inevitable dinámica vida – muerte – vida que rige biológicamente nuestra existencia, es un período de reflexión y transición. Se hace imprescindible enmarcar su recorrido individual en una dinámica temporal más amplia, tejida entre generaciones y especies, que entrelaza escalas temporales variadas.

La agricultura es una manera poderosa de crear este vínculo con un sistema vital más extendido (Cooper, 2018; Harrison, 2008). Por un lado, implica el contacto directo con la tierra, las plantas, los ecosistemas locales y el ambiente. Por el otro está el acto de cultivar, que es una forma de atención dirigida, un involucramiento personal y una práctica constante del afecto hacia las plantas. Es importante mencionar los dos lados, ya que la agricultura es una manera de integrar las agencias de lo humano y lo no humano, un acto de co-creación y co-existencia envuelto en misterio, donde “los placeres simples pueden tener múltiples significados, donde la ecología, el cuerpo y la memoria se combinan” (Bhatti et al., 2009, p. 64). De esta interacción surge su potencial para desencadenar reflexiones profundas sobre el ser humano y lo que lo rodea y propiciar una conexión profunda entre el ser humano y la naturaleza.

En el ámbito urbano, las oportunidades para desarrollar una relación de sustancia con el mundo vivo más allá de los confines de lo humano son escasas. La naturaleza tiene poca presencia en las ciudades, y el involucramiento con ella es en muchos casos pasivo, de contemplación y limitado en el tiempo por las demandas del estilo de vida moderno. Es en estos espacios que se siente más agudamente la necesidad de la conexión, de ahí el potencial de la agricultura urbana de llenar este vacío.

Entre las personas mayores, el rol de la agricultura urbana en favorecer el desarrollo de la conexión con la naturaleza ha sido reconocido por varios autores (Hawkins et al., 2013; Slavens, 2007-2008; Milligan et al., 2004; Finlay et al., 2015; Scott et al., 2015; Ginn, 2016). En un contexto institucional, en una revisión de la literatura sobre agricultura urbana y población de edad avanzada, Wang y MacMillan (2013) resaltan la conexión con la naturaleza como uno de los beneficios espirituales que las personas mayores más aprecian.

7.2 Conexión sensorial con la naturaleza

La conexión con la naturaleza se hace visible antes de todo a nivel sensorial. Es resultado de la simple presencia en la huerta, del estar rodeado de los colores, sonidos, olores y sensaciones táctiles del ambiente.

La estimulación sensorial que ofrece el ámbito natural a las personas mayores ha sido discutida. Scott et al. (2015) descubrieron que los adultos mayores tienen fuertes sentimientos positivos sobre la habilidad de conectar con la vida salvaje en las huertas urbanas: aves, mariposas, abejas, insectos, zarigüeyas, etc. Slavens (2007-2008) menciona que oler el aire

fresco, ver flores de distintos colores, sentir el sol en la cara les daba a las personas en un centro de cuidado la sensación de libertad, siendo importante para su felicidad. El involucramiento sensorial que ofrecen las huertas urbanas ha sido también resaltado por Milligan et al. (2004).

En la huerta del CPS Bosque Popular la primera cosa que notamos era que se escuchaban permanentemente los sonidos de las aves. La presencia de lo no humano era una constante en las grabaciones, el telón de fondo de todas las interacciones y procesos que ocurrían. Las personas mayores manifestaban de vez en cuando la satisfacción que les producía el ambiente natural: “*me gusta el aire, el sitio, la huerta*” (JG).

Varios sentidos estaban involucrado en la percepción del ambiente: la vista (“*¡A mí me gusta ver estas matas bonitas!*”, VO; “*nos quedábamos ratos sentados aquí, mirando las matas*”, RM), el oído (la ausencia de ruidos del exterior era apreciada por las personas), el olfato (“*Esa planta es el incienso, la toca uno ahí y empieza esparcir el olor*”, BU; “*¡La aroma de esta mata, huele rico!*”, RM), o el gusto (a menudo se contaban los sabores que alguna planta le daba a la comida). La presencia de otros elementos naturales era también reconocida (“*A mí me gusta estar aquí en la huerta, con los pajaritos, todos los días*”, MB; “*Acá llegan hartas abejas, hartas*”, RM).

Generalmente se experimenta una sensación de tranquilidad, de relajación. La huerta es percibida como un espacio de evasión de las situaciones difíciles de la vida diaria, un escape de las presiones de la cotidianidad:

allá uno respira aire fresco, está uno tranquilo, [...] no vives en la huerta ninguna clase de situaciones que no sean alegres, que no estemos de acuerdo, [...] todo crecía en paz y armonía, y sin envidia y sin rencores (JG)

Este nivel de la conexión con la naturaleza confirma las teorías de la restauración elaboradas por Kaplan (1992) y Ulrich (Hawkins et al., 2013), y detalladas anteriormente en el presente trabajo, según las cuales la naturaleza tiene un efecto restaurativo sobre la psiquis humana. Pero la experimentación sensorial, a la que Stenner et al. (2012) llaman “modo naturalista” de ocupar una huerta mencionando que es el lugar desde donde se desarrollan las dimensiones conceptuales y afectivas de involucramiento, es solo un principio de una dinámica más extendida entre el ser humano y la naturaleza.

7.3 Saberes, usos medicinales y naturaleza

El relacionamiento consciente con las plantas empieza con nombrarlas. Nombrar algo significa introducirlo a nuestro mundo, conferirle la dignidad de la atención, y es el comienzo del aprendizaje y del diálogo.

Efectivamente son éstos los principios de una conexión más profunda que ocurre en el proceso de la agricultura urbana entre las personas mayores del CPS. Los nombres de sus cultivos eran las primeras cosas que los participantes en la huerta nos mencionaban, al caminar por la huerta: frijol bola roja, cilantro, arveja, zanahoria, citronela, varias aromáticas. Y los nombres y el aspecto de sus plantas fueron también los más presentes en los dibujos que se realizaron en el taller introductorio con la comunidad:



Figura 7.1. Dibujo de JG, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.



Figura 7.2. Dibujo de AC, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.

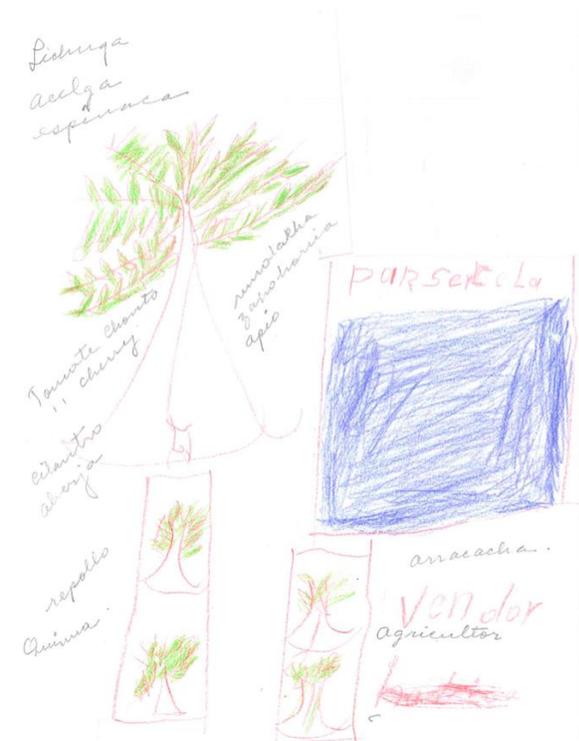


Figura 7.3. Dibujo de HR, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.

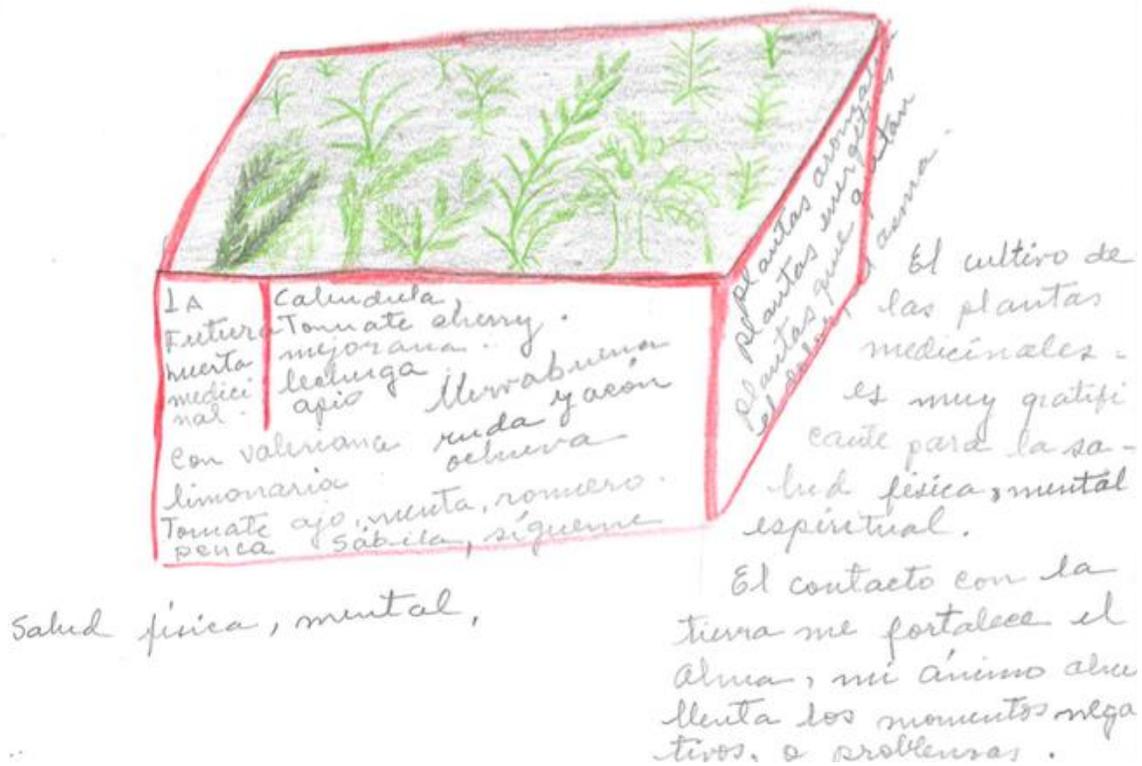


Figura 7.4. Dibujo de BU, 11 de agosto de 2018. Fuente: Realizado durante el taller introductorio.

En repetidas ocasiones también escuchamos a los adultos mayores preguntándonos o preguntándose los unos a los otros: “¿cómo se llama esta planta?”, “¿es perejil o apio?”, “¿de estas matas, cuál es la menta?”. Eran preguntas sencillas, que mostraban la voluntad de establecer una comunicación y una relación de cuidado con las plantas.

Nombrar a las plantas permite el establecimiento de una relación más substancial con ellas, que pasa por el conocimiento y el saber. Hale et al. (2011) mencionan que la agricultura urbana les permite a las personas aprender sobre las plantas y su cuidado, los procesos de abono, compostaje, y los ecosistemas locales, a través de la experiencia estética. La agricultura urbana era también un pretexto para que las personas del CPS se educaran sobre las plantas que crecen en su entorno:

¿En el Jardín Botánico hay el pino pátula? [...] es un pino que da mucho oxígeno, están purificando el oxígeno. [...] Yo les preguntaba si de pronto no tienen en el Jardín Botánico la semilla. [...] Ya investigué en Internet. Yo tengo la inquietud. (BU)

En la mayoría de las veces, los conocimientos expresados eran medicinales. Como hemos visto en el capítulo anterior, las personas mayores son sabedores de los usos de las plantas que siembran: *“la valeriana en aromática relaja mucho y algunos que no pueden dormir casi tienen un sueño chévere, porque los relaja, les quita como esas tensiones que tienen.”* (BU) *“la mejorana es muy buena para las maticas, es muy hermosa.”* (BU) *“El cilantro sirve para hacer changua.”* (RB) *“el ajo sirve para comérselo machucado, para todo, para diabetes, para todo”* (RM) *“La yuca tiene unas vitaminas, eso sirve para la circulación, para que eso no le deje hacer el cáncer”* (JG).

Sin embargo, más allá de expresar saberes, las múltiples ocasiones cuando las personas mayores nos contaban los beneficios de las plantas dejan entrever una consciencia de que hay una relación entre la salud del cuerpo humano, el bienestar y las plantas de la huerta: *“plantas aromáticas, plantas energéticas, plantas que quitan el dolor, el asma”* (BU).

7.4 Conexión y cuidado

La conexión con la naturaleza se expresa sobre todo a través de los actos cotidianos de cuidado que las personas mayores del CPS realizan hacia las plantas.

Uno de los beneficios que ofrece la agricultura es la oportunidad de mostrar un cuidado desinteresado hacia un otro ser vivo, ya que cuidar es un componente esencial del bienestar emocional (Brymer et al., 2010). Bhatti et al. (2009, p. 62) también mencionan que cultivar es *“una forma específica de respuesta emocional que surge del cuidado de las plantas y de los otros/uno mismo”*. Pero además del bienestar emocional que proporciona, cuidar es un acto donde se manifiesta y se desarrolla un vínculo entre el cuidador y lo que se cuida, la pertenencia a un mundo relacional común, cuyos componentes están conectados íntimamente.

La preocupación cotidiana para el bienestar de sus cultivos surgía en casi cada conversación que teníamos con las personas mayores del CPS. Los diálogos eran inventarios de tareas y pequeñas acciones diarias a través de las cuales se aseguraban que sus cultivos prosperaban: *“Yo todos los días vengo hasta acá, le quito las hojitas secas”* (BU), *“Yo me pongo a deshierbar la huerta. [...] Porque según la mata que hay que deshierbar, la zanahoria, les quitas las hierbas todo alrededor, para que crezca la mata.”* (MB), *“Yo mañana madrugo, le voy a echar azadón”* (RM), *“Yo mantengo esto deshierbado, porque ese sí, es seguro que perdemos el trabajo”* (LG), *“Toca echarle agüita, más bien, a esta matica, mañana me toca regar allí, yo mañana vengo con*

una manguera, tengo una manguera grande” (RG), “para llevarle el control a cada matica. Para verles crecimiento, si no ha crecido, porque no ha crecido, entonces le buscamos el problema y todo eso.” (BU)

Muchas veces las personas estaban atentas a los cultivos de los demás: *“Un día yo ví que se estaban muriendo, eso fue como en julio, se estaban muriendo, entonces me puse a trasplantarlas, unas plántulas de hierbabuena” (LG)*. Varios trabajaban deshierbando y manteniendo cultivos de sus compañeros: RG en varias ocasiones nos contó que había deshierbado y regado unas cebollas que no había sembrado él, y una vez con nosotras deshierbó un cultivo de tomate que habían sembrado unos visitantes en otra parcela. MB visitaba cada mañana la huerta, deshierbando un cultivo de zanahoria de otra persona mayor que se había retirado.

Pero el cuidado de los agricultores hacia sus cultivos era más que meramente físico. Era un relacionamiento más profundo, en el cual las personas se comunicaban con las plantas que cuidaban: *“a mí me enseñó mi mamá que uno les habla a las plantas y ellas van creciendo” (RG)*, o desarrollaban empatía hacia ellas: *“(cuando cayó el granizo) yo estaba en la casa. Y yo pensé en mis matas, pensé mira cómo me las está golpeando, ¿no las quemamos?” (BU)*.

De ahí la tristeza que sentían cuando las plantas no prosperaban: *“a mí me duele mucho cuando me las dañan.” (BU)*, o la alegría expresada en repetidas veces cuando sus cultivos se desarrollaban.

Si el uso medicinal de las plantas era una manera de conectarse físicamente con la naturaleza y percibir la contribución del mundo vegetal a la salud humana, el acto de cuidar los cultivos es parte de devolver estos beneficios que la naturaleza entrega. La agricultura urbana como reciprocidad se hace visible desde esta perspectiva, y la conexión con la naturaleza adquiere las connotaciones del cuidado mutuo y agradecimiento recíproco.

O en las palabras de una de las personas de la huerta, JG:

Para sembrar la mata de pensamiento se hace el hoyito con la pala y se le coloca la mata que tenga raíz, ojalá con la compañera, y en seguida se le echa aguüita, para que siempre tenga aliento de seguir creciendo. Y así las matas van agradeciendo hartito, yo les agradezco hartito.

7.5 Memoria y reflexión

Las huertas han sido a menudo consideradas lugares de la memoria. Según Stenner et al. (2012), hay un “modo nostálgico” de estar en una huerta, en el cual ésta es un ambiente para recuerdos y la reflexión personal. Este modo nostálgico se relaciona más con la ausencia que con la presencia.

A veces cuando estaban en la huerta, las personas del CPS se reencontraban con su pasado, y la naturaleza propiciaba dicho reencuentro. Las remembranzas de los momentos significativos estaban entrelazadas con las del ambiente, señalando que la naturaleza había acompañado a las personas a lo largo de sus vidas y era inseparable de su memoria.

Los recuerdos que más aparecían eran de los seres queridos. En un día cuando se hablaba de un granizo que recién había caído y el efecto sobre las plantas de ortiga, una de las personas mayores se acordó de su padre: *“Hablando de mi papá que ya no es, lo traje acá para Bogotá, hace 25 años, y le manda el médico naturista una fujeteada con ortiga, no fui capaz. Yo no fui capaz.”* (VO).

En otras ocasiones, la vista de alguna planta familiar traía recuerdos de la infancia o de otras épocas y lugares de las vidas de los agricultores:

La ruda la conocí cuando yo tenía cinco años. Y eso la ruda la tienen en buenos potreros y yo me acuerdo que mi madrecita llegaba y ponía las cáscaras de huevo allá. Allá en el campo no perdían nada, ponían las cáscaras de huevo allá en el sol y cuando iban a hacer ese remedio la cáscara de huevo tostada, y después la molían, la molían, y lavaban la ruda y le echaban agüita, harto, harto, lo que alcanzara la ruda, quanto más estuviera mejor. Y llegaban y le echaban agua caliente, poquita agua caliente y llegaban y la tomaban y que fuera, para todos, a las mujeres le daban harto. (RM)

Allá (en Pitalito, lugar donde se crio) lo que ellos utilizaban la primera osa era la verbena, que era para la fiebre, y la otra que utilizaban también era la hierbabuena. Que la hierbabuena ellos la cogían y la sembraban en una huerta. También yo vi el cidrón distinto allá, el cidrón era verde pero acá es distinto, acá en la plaza uno vé cidrón y no sé cómo, pero se daña rapidito, el cidrón es muy delicado (RM).

Los recuerdos no eran necesariamente de otros escenarios de la vida, ya que, como comentan Stenner et al. (2012), en el modo nostálgico hay muchas huertas en los recuerdos de las personas, pero también las huertas en que están trabajando están llenas de recuerdos. Varias veces las

personas mayores recordaban las alegrías que les había traído el trabajo en la misma huerta del CPS, en los años anteriores:

un sobrino mío me regaló una semilla de papa. Vamos con cinco bultos de papa, allá en esa huerta de allá, porque todos los días nosotros no descansábamos allá trabajando. Y sacamos papa, zanahoria, repollo, sembramos quínoa, jengibre, todas esas otras matas que sembrábamos tanto. [...] Esa huerta era una belleza, todo el mundo la admiraba, venían de las huertas urbanas a aprender de acá. (BU)

De todas formas, el trabajo en la agricultura propiciaba un entretejido de recuerdos recientes y remotos, en el que lo humano y la naturaleza se revelaban inseparables.

Este repaso del recorrido vital era un pretexto para reflexiones más profundas sobre la vida. Varios autores han reconocido las contribuciones de la agricultura en propiciar una mayor aceptación de sí, a través del entendimiento íntimo de los ciclos de la naturaleza y de los paralelismos entre los acontecimientos del mundo natural y los de la vida (Cooper, 2018; Harrison, 2008; Finlay et al., 2015; Brymer et al., 2010; Hale et al., 2011). En este sentido, la agricultura es una práctica espiritual que fomenta un sentido de propósito y de conexión con lo trascendente, contribuyendo al bienestar de las personas.

En la huerta del CPS, algunas de las personas mayores, recordando sus trayectorias, se reconciliaban con su pasado, reconocían los errores cometidos y se perdonaban a sí mismas:

yo como llegué aquí a Bogotá yo no fui tan bueno tampoco, yo fuí un vago, todo lo que me conseguía me lo chupaba. Pero cuando llegó la hora de la enfermedad, llegué aquí, de pronto esta parte de que aquí siempre han venido, yo cuando llegué acá dije nooooo, yo que voy a estar capaz de trabajar ahí, me acordaba de mis tierras (RM).

La agricultura urbana permitió que las personas se reconectaran con aspectos positivos de su pasado – las cuales muchas veces estaban relacionados con la naturaleza – y les daba una esperanza para el futuro y una determinación de seguir:

uno tiene muchos recuerdos de que trabajó en el campo y cuidaba las fincas trabajando. Pues yo casi poco necesito trabajar aquí porque me da desobliga trabajar aquí porque uno ha cultivado matas, ha cultivado comida, de todo, ha cultivado por ahí en los campos, ya toca olear montaña, olear hacha, entonces eso me trae recuerdos a mí. Entonces yo no quiero estar así así tan aplacado porque he estado muy enfermo, estoy enfermo.

[...] y cuando me ví así muy mal, me dije uy no, me va a tocar que me ayude el estado, o el gobierno. Ahora ya tengo ganas de irme pa'l campo otra vez, a trabajar, a vivir bien, el campo es muy bonito.(RM)

Otra de las personas mayores estaba consciente de que la agricultura le ayudaba a tener una estabilidad emocional: “*El contacto con la tierra me fortalece el alma, mi ánimo ahuyenta los momentos negativos, o problemas.*” (BU). Al comunicar con las plantas bajo su cuidado, procesaba las emociones negativas, manifestando su cariño y su empatía:

Yo, mientras que esté aquí, voy a considerar que esta huertica es en lo que yo pongo mis problemas, mis angustias, mis dificultades, yo vengo y les digo... ¿Será por esto que es están secando? ¿Por hablarles tantas dificultades? (BU)

Finalmente, el trabajo en la huerta ayudaba a los participantes a aceptar humildemente la dinámica entre vida y muerte, su lugar en un mundo más amplio a escalas temporales y existenciales, y sentirse conectados con un todo más grande:

Hay una cosa, la Biblia dice que uno muere y se acaban todos los planes, todos los proyectos, todo. Sale el espíritu, y queda la materia. Y la materia se descompone, como esta hojita. (LG)

7.6 Conclusiones

La agricultura urbana contribuye a que las personas mayores del CPS Bosque Popular se conecten con la naturaleza, y a través de esta conexión, mejoren su bienestar espiritual, emocional y físico.

La conexión con la naturaleza se percibe primero a nivel sensorial, pasivo, cuando la persona está en medio de la naturaleza y entra en contacto con sus colores, olores, sabores o sonidos. Esta percepción sensorial tiene efectos relajantes, lo que confirma los aportes desde la psicología ambiental de que la naturaleza es un ámbito restaurativo.

Pasado el nivel sensorial, las personas mayores empiezan a involucrarse con la naturaleza, nombrando las plantas que están en su alrededor y empezando a establecer una relación con ellas. Los profundos conocimientos de los adultos mayores en términos de usos medicinales les ayudan a reconocer las contribuciones de la naturaleza en términos de salud física.

De ahí surge una necesidad de cuidado hacia las plantas, que se expresa en el acto de cultivar, y es fundamental para el bienestar emocional y espiritual de las personas.

Con el tiempo, los adultos mayores desarrollan lazos más profundos con la naturaleza a través de la agricultura urbana. La naturaleza actúa como un espejo y las plantas, que les han acompañado a algunos a lo largo de sus vidas, traen recuerdos de pasados recientes o remotos, y propician reflexiones más profundas sobre valores fundamentales como reciprocidad, resiliencia, la aceptación de la vida y de la muerte.

Capítulo 8. Análisis y discusiones

8.1 Beneficios, retos y potencial

La agricultura urbana es una práctica del bienestar. Durante nuestro trabajo, hemos evidenciado cómo a través de ella, los adultos mayores del CPS construyen vínculos afectivos con los demás, se apropian del lugar desarrollando un sentido de pertenencia hacia un territorio del cual no son dueños, manifiestan libremente sus habilidades, identidad o preferencias en un acto de autocuidado y autorrealización, y se conectan con la naturaleza y el sistema vital.

A través de la agricultura urbana, las personas pueden utilizar las capacidades que han desarrollado a lo largo de su vida o descubrir otras que no pudieron adelantar. Pueden compartir conocimientos y productos con los demás y valorarse y sentirse valorados. Además, la huerta es un espacio de acogida de plantas y aves en medio de la ciudad, donde las personas pueden encontrarse con la naturaleza y entrar en contacto con su memoria.

Por todas estas razones, la agricultura urbana es una práctica que se debe potencializar en el Centro de Protección Social Bosque Popular.

Sin embargo, la agricultura urbana contribuye a la calidad de vida de las personas solo en la medida en que se practica con cierto éxito y constancia, y de manera adecuada a las posibilidades de cada uno. De otra forma, el potencial que tiene la huerta es subutilizado, o hasta se puede convertir en un obstáculo al bienestar.

Durante nuestro trabajo de acompañamiento en el CPS, hubo algunas personas que dejaron de participar, por corto tiempo o más permanentemente, en la huerta debido a sus estados físicos. En uno de los casos, fue por la dificultad percibida de las tareas:

yo ahora ya no estoy en la huerta, ya no tengo fuerza para esto. Por eso me habían hecho estos cajoncitos y entonces dijeron unas 4-5 personas que me van a ayudar con este lote. Quedé yo sola. Y entonces ya no estaba sino la tierra. Reompuse un poquito, pero por qué cargando uno siempre, cargando y cargando agua en baldes. Ya no puedo agacharme mucho (SM).

Otro de los adultos mayores mencionaba una falta percibida de acompañamiento al respecto: “necesitamos una comunidad, nos sentimos como solos” (RM).

Renunciar a la agricultura urbana causó estados de desánimo entre las personas, por la pérdida de una actividad que le daba placer: “*Yo no tengo mucha fuerza ya para estar en estas cosas, aunque me gusta*” (SM); “*Me he sentido mal porque a mí me gusta trabajar en el campo. [...] Hoy ya no estoy haciendo nada, me siento mal.*” (RB)

Varios de los estudios que se han llevado a cabo en otras comunidades de adultos mayores discuten este aspecto. Bhatti (2006) nota que los gerontólogos identifican dos etapas de la edad adulta. La “tercera edad” dura desde la jubilación hasta los 75 años aproximadamente. Este periodo se caracteriza por una independencia física de las personas, que acumulada con un aumento en el tiempo libre resulta en un pico en las tasas de involucramiento en las actividades de agricultura y una vida plena y activa.

Pero con el tiempo las capacidades físicas de las personas disminuyen, el cuerpo está cada vez más sujeto a limitaciones y deterioro, y las personas entran en una “cuarta edad”, de los 75 años en adelante. El límite entre las dos etapas no es algo universal, sino depende de las circunstancias, estado físico y la salud mental de cada adulto mayor. Es aquí cuando la relación con la agricultura se vuelve problemática, ya que para muchos individuos en la “cuarta edad”, tener una huerta se convierte en una carga y una fuente de preocupación, y simboliza una pérdida de control sobre sus cuerpos y sus vidas (Same, Lim Lee, McNamara y Rosenwax, 2016). Esto puede llevar a sentimientos de frustración o depresión (Bhatti, 2006, Milligan et al., 2004, Same et al., 2016), pérdida de la motivación (Scott et al., 2015), disminución del interés para la agricultura urbana (Middling et al., 2011), baja autoestima y sentimientos de “inseguridad ontológica” en la huerta (Bhatti, 2006), pudiendo llegar incluso al abandono de la agricultura y la consecuente pérdida de los beneficios que dicha práctica aporta en sus vidas.

La medida en que este fenómeno es anticipado, reconocido y gestionado, desde los adultos mayores mismos para lograr adaptarse, y desde sus cuidadores para ofrecer un nivel de apoyo adecuado, determina si la agricultura urbana seguirá o no brindando bienestar en edades más avanzadas.

En el caso del CPS, llama la atención antes de todo que de 150 personas mayores, apenas doce se estén beneficiando de trabajar en la huerta. Por un lado es cuestión de preferencias individuales: el criterio más importante para trabajar o no en la agricultura urbana es manifestar el deseo de hacerlo. Pero por otro lado, en el Centro hay muchas personas de edad avanzada o

cuyo estado físico no les permite participar en esta actividad, independientemente de sus preferencias.

Muchas de estas personas podrían verse beneficiadas de la huerta del CPS, un espacio bastante grande que en este momento está subutilizado. Proyectando mayor participación de más adultos mayores y mayor producción de alimentos orgánicos, sanos, frescos, limpios y sin pesticidas, esto contribuiría a que ellos entablaran más relaciones sociales, se mantuvieran activos durante más tiempo en sus vidas y mejoraran su bienestar.

8.2 Envejecimiento y agricultura urbana - complejidades y consideraciones éticas

Para proponer acciones diseñadas a una mayor participación en la agricultura urbana en el CPS, hay que reconocer y entender el proceso de envejecimiento y el impacto que puede tener sobre la práctica. Envejecer es un fenómeno sumamente complejo, que tiene unas ineludibles contradicciones.

Es importante que las personas mayores no dejen de practicar la agricultura, ya que se ha demostrado que ésta ofrece la posibilidad de un esfuerzo moderado, contribuyendo a retardar el deterioro físico de las personas y previniendo afecciones como la osteoporosis, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo I, depresión y enfermedades circulatorias (Scott et al., 2015). De lo contrario se entra en un círculo vicioso de estilo de vida pasivo, que lleva a alteraciones físicas y pérdida de funcionalidad, lo que a su vez refuerza el estilo de vida pasivo. Al mismo tiempo, se debe aceptar también que las fracturas y heridas producidas por caídas y otros accidentes son entre las principales causas de la mortalidad entre personas mayores de edad avanzada (Rodríguez y Vejarano, 2015). Al no tomar en cuenta este riesgo, la agricultura puede volverse una práctica azarosa con efectos contrarios a los terapéuticos.

Es importante examinar todas estas consideraciones desde una ética del cuidado, y del autocuidado, para actuar en el mejor interés del adulto mayor. El balance entre la necesidad de proteger a la persona de los riesgos de una actividad, y darle la oportunidad de beneficiarse de sus impactos positivos es difícil de encontrar.

En relación a esto, algo que no se debe dejar de lado es la voluntad misma de la persona, expresión de su impulso vital, y factor determinante del bienestar. Idealmente, el punto de

equilibrio sería una manera de adaptar la práctica de la agricultura urbana de forma que le permita manifestar su esencia, sin presentar riesgos mayores a su salud e integridad física.

En la huerta del CPS, una de las personas mayores presentaba altos riesgos de salud, y aun así, continuaba a trabajar en la agricultura urbana por decisión propia, con mucho ánimo y dedicación. Esta paradoja era el caso más evidente de una situación que estaba presente en menor o mayor medida en todos los participantes en la huerta: la complejidad que nos presenta la vejez.

Hay una tensión permanente entre la necesidad de mirar hacia el futuro y realizarse a toda edad, y la transición irreversible hacia el otro lado de la existencia. Existen maneras de aliviar la tensión, a través de la adaptación el rediseño del espacio y las actividades que alberga, pero una de las reflexiones más profundas que nos dejó el trabajo fue que aun así queda una contradicción irreductible, inherente a la dinámica entre vida y muerte.

8.3 Diseño y adaptación de la huerta para el envejecimiento

Existen varias maneras de adaptar una huerta para que la práctica de la agricultura pueda ser accesible en la edad avanzada. Presentando las posibilidades que las tecnologías pueden ofrecer en esta dirección en un contexto doméstico, Zschippig y Kluss (2016) mencionan que toda iniciativa de rediseño debe empezar con unas preguntas fundamentales: ¿qué motivaciones tengo? ¿cuál es el propósito de la huerta? ¿qué actividades de agricultura me gustan y puedo hacer, y para cuales necesito asistencia? ¿qué cambios se esperan en la capacidad física del agricultor?

Es importante que antes de cualquier intervención en el espacio del CPS, estas preguntas sean aclaradas. Es una conversación entre el CPS y las personas mayores que están bajo su protección, si la finalidad es realmente hacer cambios con impacto.

En un estudio sobre huertas comunitarias y adulto mayor en Gran Bretaña, Milligan et al. (2004) observaron que había dos clases de estrategias que los adultos mayores utilizaban para adaptarse para envejecimiento: modificar los espacios para que requieran menos mantenimiento y contratar ayuda para las tareas más exigentes.

8.3.1 Posibles modificaciones de los espacios.

- *Sendero de acceso*

En cuanto a la configuración de los espacios, la Ley 1315 de 2009 exige tres principios mínimos que todo espacio ubicado dentro de los centros de protección debe respetar: humanización espacial, flexibilidad espacial y sostenibilidad. Asimismo, los espacios deben tener espacios confortables, con señalización adecuada, zonas de circulación con pisos antideslizantes, sin desniveles, con rampas y pasamanos. En este momento, la huerta del CPS es deficiente en este aspecto, visto que el sendero de acceso tiene fuertes desniveles y obstáculos que impiden la accesibilidad para muchos de los adultos mayores, subidas y bajadas en la entrada que hacen que las personas mayores se pueden caer.

Según la última reunión que hemos tenido con la nueva administración en abril de 2019, la administración del CPS está consciente de esto y el arreglo del sendero de la huerta está entre las prioridades, lo que recomendamos fuertemente.

- *Tamaño de las parcelas, espacios inclusivos para varios niveles*

Otra manera de adecuar un espacio es reducirle el tamaño. 2800 metros cuadrados es una superficie bastante grande para que trabajen diez personas, y es posible que el tamaño grande de cada parcela sea desalentador para alguien que experimenta una reducción progresiva de sus capacidades físicas. En un contexto de trabajo comunitario, las personas podrían lidiar con este aspecto cultivando en conjunto, pero como hemos visto en la huerta del CPS cada agricultor se encarga de cultivar en un espacio separado. Una posible opción sería, por lo tanto, dividir algunas parcelas en varias otras de menor tamaño, de modo que las personas con menos capacidad de trabajo puedan participar. Una división también permitiría que más personas acceden a la huerta.

Por cierto, en el CPS hay algunas personas en buen estado de salud, que necesitan trabajo físico para mantenerse y están practicando la agricultura urbana precisamente por esto, pero también otras que prefieren cultivar en macetas por no tener el poder para realizar trabajos duros. Por esta razón, es importante tener algunos espacios más grandes, con más eras, al igual que otros más pequeños, para que la huerta sea accesible a varias edades.

Otra opción podría ser la introducción de camas elevadas. Varias investigaciones mencionan esta medida como adecuada para el envejecimiento, ya que disminuye la necesidad de que las personas se agachen o se arrodillen (Zschippig y Kluss, 2016; Bhatti, 2006; Scott et al., 2015). Sin embargo en la huerta del CPS, hay personas que, desde sus saberes, tienen una fuerte preferencia por cultivar en la tierra. Las camas elevadas podrían ser una opción, pero complementando, y no reemplazando la zona blanda. Para futuras construcciones o mejoras locativas recomendamos dejar la huerta dentro de los diseños en zona blanda y con la misma área.

- *Sistemas de riego, herramientas*

Los sistemas de riego son una manera eficaz de disminuir la carga de trabajo relacionada con el mantenimiento de una huerta (Zschippig y Kluss, 2016; Scott et al., 2015), y como hemos visto en los testimonios, hay personas que se sentirían beneficiados por un sistema de riego.

Hacia el final de nuestro período de intervención, dos ingenieros agrónomos cuya presencia hemos facilitado para apoyar a los adultos mayores han contribuido con sistemas de riego a base de aguas lluvias en varias de las áreas de la huerta. En las visitas posteriores, hemos visto que el aporte ha sido muy apreciado. En la última visita realizada en abril de 2019, uno de los sistemas se había dañado. Es importante que las personas del centro cuiden estas instalaciones, que facilitan significativamente el trabajo, y que el personal se encargue de efectuar la debida mantención. Recomendamos también que se instalen sistemas de riego en todas las parcelas de la huerta.

La administración podría también considerar la adquisición de herramientas livianas y ergonómicas para personas mayores, con el fin de disminuir el riesgo de accidentes y heridas.

8.3.2 Apoyo a las personas mayores en los trabajos.

La segunda clase de estrategias de adaptación de la agricultura urbana para el envejecimiento es conseguir apoyo en forma de trabajo, para las tareas más exigentes, como deshierbe, poda, hacer surcos, limpiar. Como resaltan algunos autores, la agricultura no es una actividad única, sino un término sombrilla para muchas actividades, y la concientización de que hay tareas más difíciles por las cuales se puede contratar una ayuda puntual disminuye el riesgo de que las personas mayores abandonen la huerta por no hacer una tarea (Zschippig y Kluss, 2016).

Además, la falta de acompañamiento percibida puede ser, como hemos visto al principio del presente capítulo, una razón por la cual algunos renuncian a la huerta.

Hay varios actores externos que han prestado o prestan ayuda a la huerta del CPS, y durante nuestra intervención nos hemos contactado con entidades como la Base Naval que muy generosamente nos facilitaron en varias ocasiones la presencia de infantes de la Marina. Además, el apoyo de los infantes fue una ocasión para que los agricultores entraran en contacto con personas externas a la huerta y tejieran redes sociales.

Sin embargo, se ha notado que contratar ayuda para las tareas exigentes es un arma de doble filo, ya que disminuye la independencia de las personas mayores y puede generar sentimientos de frustración ante la debilidad propia (Milligan et al., 2004). Es un fenómeno que hemos observado ocasionalmente durante el trabajo, sobre todo en los momentos cuando los encargados de las eras no eran consultados y no estaban coordinando la actividad en su parcela. En una ocasión, las personas mayores nos contaron que varios cadetes del Colegio Militar habían venido y al no saber trabajar en agricultura urbana, habían arrancado plantas valiosas y transformado las eras. Ante la acción de otros en su espacio sin su permiso, los agricultores sintieron una pérdida de control y desmotivación.

Es importante, por lo tanto, traer apoyo externo pero también que toda la intervención se realice bajo la dirección con los responsables de cada parcela. De esta forma se evitarían las acciones que van en contra de la voluntad de cada uno, y que pueden traer consecuencias negativas para el bienestar, y se brindaría a cada persona la calidad de ayuda que necesita.

Recomendamos también que las personas que puedan venir a ayudar tengan conocimientos de agricultura urbana para beneficiar las labores en la huerta, de lo contrario se puede dañar la relación de los adultos mayores con la huerta y los demás. Los estudiantes pasantes en agricultura urbana o ámbitos afines pueden ser de gran ayuda en las actividades de la huerta.

Para el cuidado permanente de la huerta es indispensable el apoyo de la administración. Una posible solución sería que el Centro empleara una persona permanentemente en la huerta para las labores operativas, para que las personas mayores se puedan beneficiar de la actividad sin preocuparse o sentirse abrumados.

Finalmente, las recomendaciones para la adaptación de la huerta, que hemos presentado, son posibles opciones a seguir. Ellas pueden funcionar, o no, dependiendo de cómo las personas adultas mayores del Centro estén de acuerdo y se sienten a gusto con cada sugerencia. Las medidas concretar a tomar en la huerta del CPS deberán ser concertadas con los que se ven más beneficiados de ella, pero teniendo en cuenta también que la estadía de las personas en el CPS es temporal.

El principio que debería guiar la modificación es la inclusividad. Como hemos visto en el capítulo 2 del presente trabajo de grado, no todos los visitantes y participantes de una huerta experimentan un espacio de la misma forma, y las personas pueden estar en varios niveles de poder mental, desde un involucramiento extremadamente limitado hacia el interior, hasta un fuerte involucramiento activo hacia el exterior (Stigsdotter y Grahn, 2002). Sin dar diagnósticos, hemos podido observar que en la huerta del CPS los participantes y visitantes estaban también en varios niveles de involucramiento con su entorno: desde personas en muy buena condición mental que se hacían cargo de parcelas extensas, hasta personas que expresaban poco hacia el exterior.

Es importante que una huerta con fines terapéuticos, como es al fin y al cabo la del CPS, pueda ser accesible a personas de todas las edades y estados físicos representados en la población del Centro, y que ofrezca posibilidades de participación tanto activa como pasiva.

8.4 Otras recomendaciones para aumentar la participación en la huerta

Más allá de las medidas para adaptar la huerta para que permita la participación de personas de edad avanzada, hemos encontrado en la literatura pocas referencias sobre un buen manejo de una huerta terapéutica en un contexto de cuidado y protección. Como se ha visto anteriormente, un buen diseño de jardines terapéuticos debe asegurar familiaridad, tranquilidad, seguridad e posibilidad de socialización (Mulé, 2015). Sin hacer modificaciones sustanciales en el espacio que está ya diseñado, existen maneras en que la gestión de los procesos en la huerta pueda ayudar a cumplir estos principios, sobre todo el de seguridad, que es muy importante para personas mayores.

- *Uso de la huerta por el personal*

La naturaleza puede ofrecer la sensación de seguridad, pero también de peligro (Finlay et al., 2015), así que es muy importante que todas las personas se sientan seguras en la huerta. Actualmente, este espacio en el CPS está detrás de las casas, con poca visibilidad. Una posible opción en este caso es incentivar a las personas que lo frecuenten, organizar actividades varias en el Jardín de los Sueños, o estimulando al personal utilizar la huerta en sus momentos de descanso. Shi et al. (2018) en una encuesta sobre el uso de las huertas en hogares geriátricos de Hong Kong, observaron que el uso que hace el personal de un espacio verde tiene la doble ventaja de estimular la participación de las personas mayores a hacer uso de este espacio y facilitar la construcción de lazos entre los adultos mayores y sus cuidadores.

- *Manejo técnico de la huerta*

La gran superficie de terreno productivo de la cual dispone el CPS es una ventaja singular, que le da la posibilidad de ofrecer un servicio de protección que supere en términos de calidad de vida las exigencias de la ley. Pero este importante potencial es desaprovechado si por razones varias la agricultura es descuidada como actividad del Centro o practicada sin conocimientos adecuados.

Los terapeutas ocupacionales en el CPS y la administración no necesariamente tienen conocimiento de la agricultura urbana y en el centro no existe personal capacitado y dedicado a la agricultura urbana. Esto puede llevar a decisiones desacertadas sobre el compostaje, o el tipo de apoyo que se les ofrece a las personas mayores. Por ejemplo, en el 2018 se dejó de compostar residuos de la cocina por razones de higiene, a pesar de que anteriormente se compostaban sin riesgo para la salud hasta dos toneladas mensuales, según H. Cuastumal, operador del Jardín Botánico de Bogotá que acompañó la huerta durante varios años. Con la técnica adecuada, es posible realizar el compostaje de algunos residuos alimenticios en forma segura, logrando no solamente a producir abonos orgánicos para los cultivos, sino también disminuir los costos de aseo del Centro.

Un buen manejo es importante porque, como hemos mencionado en la apertura del presente capítulo, la agricultura urbana es fuente de beneficios para el bienestar en la medida que se practica exitosamente. Una huerta en buen estado es fuente de orgullo y alegría para los horticultores, mientras que una en descuido puede causar estrés y preocupaciones.

Es importante saber utilizar los conocimientos que las mismas personas mayores tienen sobre las huertas y su manejo. Como hemos visto, ellos tienen mucho que compartir y enseñar al respecto, y hemos observado que no involucrándolos en la toma de decisiones sobre algunos temas puede resultar en descontento con la agricultura urbana.

Adicionalmente, el CPS tiene a su disposición el apoyo del Jardín Botánico de Bogotá, que presta actualmente asistencia en la huerta en forma de recomendaciones en caso de plagas y enfermedades, deficiencia nutricional, especies que sembrar, apoyo con el compostaje y plántulas. La ayuda es disponible dos veces al mes.

No obstante, el apoyo del Jardín Botánico y de los mismos adultos mayores, como hemos resaltado anteriormente, es fundamental que el CPS tenga personal capacitado en y dedicado a la agricultura urbana, complementando la intervención de los terapeutas ocupacionales.

- *Huerta, territorio de poder*

Hacia el final de nuestro trabajo de campo, unas dinámicas humanas hicieron que varios de las personas mayores interrumpieron su trabajo. La interrupción se dio en respuesta principalmente a un cambio en el manejo de los incentivos que el Centro otorgaba a las personas para la participación en la terapia ocupacional. Estas personas dejaron de sembrar y cuidar sus cultivos, para protestar en contra de una decisión de la administración.

Según nos contaron los participantes en la huerta, durante muchos años la administración les había dado completa libertad sobre las especies sembradas, el cuidado de sus cultivos y el destino de su cosecha, la cual se podía comercializar a los visitantes de la institución. En palabras de uno de los participantes: “*A cada abuelo le entregaron un surquito, que siembre, y eso es suyo, para usted. Lo que produzca es para usted. Y ellos salían con los atados de cilantro, de cebolla, de repollo para la venta.*” (AP) En paralelo, los participantes en terapias ocupacionales recibían bonos y una modesta cantidad de dinero mensual. La decisión sobre el cambio en la estructura de los incentivos monetarios vino al tiempo con varias decisiones de la administración sobre qué especies se podían cultivar o no, donde, y el destino de las cosechas. Más allá de la superficie de los hechos, y sin discutir la justedad del cambio y de la respuesta de las personas mayores, la conclusión que se desprende es que la huerta, en el CPS, es un territorio de poder, donde el orden simbólico está disputado entre la administración y los agricultores.

Lamentablemente, disputas de este tipo pueden dañar el buen funcionamiento de la huerta y la práctica de la agricultura urbana, e influir negativamente en los beneficios que la agricultura permite en las vidas de los participantes. Además, los cambios de cualquier tipo, sobre todo a edades avanzadas, pueden generar estrés, confusión, frustración y falta de seguridad.

El valor de la escucha profunda en este caso es irremplazable. Es necesario entender las relaciones que se establecen entre actores de un sistema y las dinámicas de poder que están presentes en una circunstancia, para anticipar los impactos que las acciones de un actor pueden generar en la estructura del sistema, evitando interrupciones significativas.

- *Sistema de incentivos y estímulos para la agricultura urbana*

En cuanto a los incentivos y al destino de la cosecha, la dificultad de lograr que las personas mayores practiquen la agricultura, a pesar de sus beneficios, no es nada nuevo y se ha observado en otras circunstancias (Middling et al., 2011; Milligan et al., 2004). Las motivaciones personales para realizar una actividad no siempre se sobreponen con las ventajas.

En relación al caso específico de una huerta con fines terapéuticos, hay que estar conscientes de que “una terapia es un proceso de trabajo interior y evolución personal. La persona que decide empezar una terapia va a dedicar tiempo y energía a escucharse, dejar atrás lo que ya no sirve y tomar contacto con sus deseos verdaderos.” (Magallón, s.f.) El proceso terapéutico depende, por lo tanto, de la persona, la cual no necesita de incentivos para realizar el proceso.

Es importante que todas las partes entiendan el propósito en términos de bienestar, ya que muchos de los agricultores habían practicado la agricultura en un contexto remunerado a lo largo de sus vidas. Al mismo tiempo, es fundamental que un propósito terapéutico no sea solamente declarado, sino que la configuración de la práctica y del espacio sea en función de éste objetivo.

En el CPS, es posible que los incentivos se necesitaban justamente porque la huerta no estaba específicamente diseñada para personas mayores, su mantenimiento requería un gran esfuerzo físico y los participantes la percibían como un trabajo y no como una actividad terapéutica, y por ende sentían la necesidad de obtener una retribución.

El sistema que se deberá encontrar para motivar a los adultos mayores tendrá que considerar el hecho de que pese a sus inmensos beneficios la agricultura urbana es difícil a practicar con constancia y la alegría de la cosecha propia es justamente lo que hace que el esfuerzo de todo agricultor valga la pena. También es imprescindible que las personas mayores se sientan

apoyadas y recompensadas de una manera equitativa y justa, de acuerdo a las necesidades de cada uno.

8.5 ¿Terapia hortícola o horticultura terapéutica en el CPS?

Finalmente, es pertinente preguntarnos por la oportunidad de que la agricultura urbana en el CPS tome la forma de una terapia hortícola, y no solamente como es practicada ahora, que es más bien una horticultura terapéutica (ver capítulo 3 del presente trabajo).

La terapia hortícola tendría la ventaja de unos objetivos de tratamiento bien definidos, de un plan de trabajo con actividades diseñadas a la medida de cada persona, y monitoreo y medición de los resultados (Peña Fuciños 2011). Sin embargo, hay que tener en cuenta que el CPS no es un espacio terapéutico, sino una institución de protección para las personas mayores en estado de vulnerabilidad. Los adultos mayores en el centro padecen a menudo de un deterioro de la salud inherente a la vejez, pero no son personas enfermas. Un ámbito de tratamiento suele ser altamente controlado (Cooper Marcus, 2007), y en el CPS se necesitan justamente actividades y espacios de autonomía y libertad, donde las personas puedan ejercer cierto control sobre sus ambientes. Una de las ventajas que ofrece la agricultura urbana es justamente la autonomía que confiere a las personas mayores en decidir sus ritmos, sus pasatiempos y configurar su paisaje. A través de la huerta, los participantes logran a ejercer el poder sobre varios componentes de sus vidas.

Para ofrecer un mayor apoyo a los que lo necesiten para participar en la agricultura urbana, existe la posibilidad de organizar actividades acompañadas en relación a la agricultura para incentivar la participación de más personas. Slavens (2007-2008) da ejemplos de actividades físicas, cognitivas, sociales y espirituales o reflexivas que contribuyeron al éxito de un jardín de bienestar para personas mayores. Pero la participación en las huertas institucionales para personas mayores disminuye si la única oportunidad para participar son las actividades organizadas (Shi et al., 2018), y una eventual terapia no debería ser la única opción para practicar la agricultura urbana en el CPS.

Valdría la pena explorar también las opciones presentadas por la ecoterapia, cuyos dos elementos principales son, como hemos visto anteriormente, la reflexión y la reciprocidad (Burls, 2008). Ambas ocurrieron en la huerta durante nuestra investigación, y es importante fomentarlas en las personas mayores.

8.6 La huerta del CPS frente a un futuro incierto

Durante nuestro trabajo, y sin conexión con la pregunta de investigación, nos enteramos de que existe una licencia de urbanismo y construcción otorgada por la Curaduría No. 5 de Bogotá para una nueva construcción de seis pisos que reemplazará el actual Centro de Protección Social Bosque Popular, y la Comunidad Terapéutica Hogar el Camino.

Según una presentación PowerPoint que hemos obtenido desde la Curaduría No. 5 de Bogotá, en una reunión del 25 de Octubre de 2018, la nueva propuesta combina las dos instituciones en un único Centro de Protección y Vida (CPV), que tendrá una capacidad de 200 cupos para adultos mayores y 150 cupos para habitantes de la calle, además de un Centro Día donde podrá acudir toda persona que se encuentra en situación de vulnerabilidad, y que no cumple las condiciones para admisión permanente en el CPV.

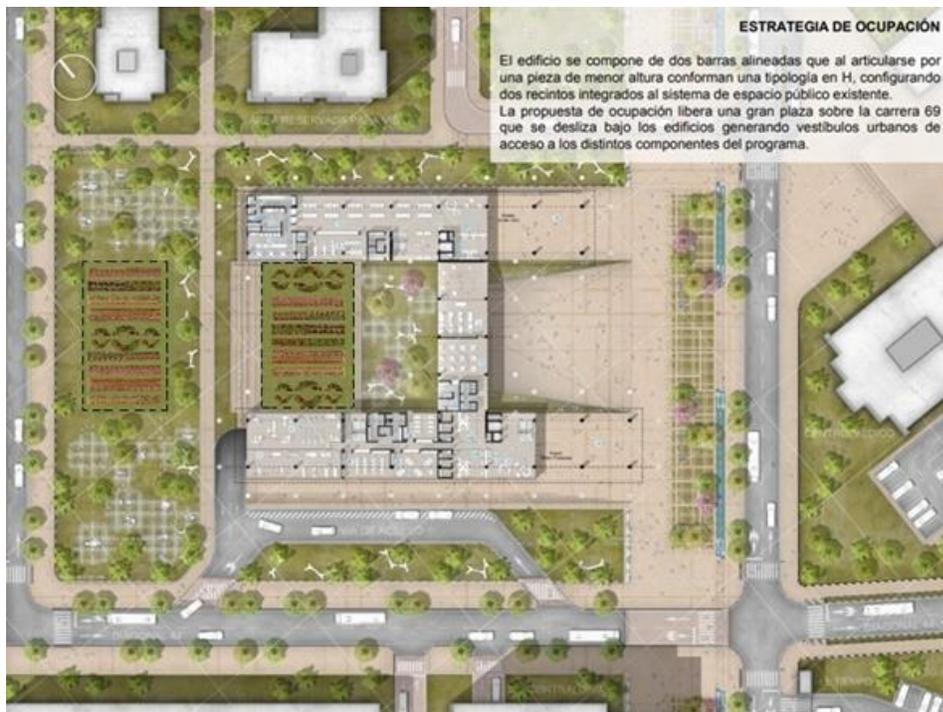
La idea urbana de la nueva construcción podría ser resumida como dos recintos articulados, con un patio vinculado al espacio público por una amplia plaza de acceso y un segundo que funcionará como un recinto para actividades colectivas, deportivas y de recreación pasiva vinculados a la naturaleza y a los servicios de apoyo al edificio. La agricultura urbana está contemplada en el nuevo proyecto en los techos de los edificios.

Sin entrar en los detalles del proyecto, es importante mencionar que la agricultura urbana en zonas blandas, es decir en el suelo, es fundamental para las personas mayores del CPS. Siendo una institución pública cuya misión es la protección y cuidado de las personas que se encuentran en situaciones de alta vulnerabilidad, es fundamental que la configuración del espacio tome en cuenta no solamente criterios de estética y funcionalidad arquitectónica, sino una ética del cuidado de los demás, permitiéndoles vivir una vida digna y autogestionada. Para esas personas, que tienen maneras variadas de interactuar con el territorio que actualmente ocupan, es de importancia vital contar con un espacio al aire libre, privado pero de acceso público, donde puedan estar protegidas a la vez de tener la posibilidad de interactuar con la comunidad.

En este sentido, es útil comprender el valor de la huerta como espacio terapéutico que utiliza la naturaleza para el bienestar, y cuyo valor hemos podido observar durante nuestra investigación acción. Por lo tanto, el nuevo proyecto no debería bajo ninguna circunstancia eliminar el actual espacio de la huerta, que además es altamente productivo.

La siguiente imagen representa un ejercicio académico de imaginar una contra-propuesta al diseño del proyecto de la Curaduría, manteniendo las huertas urbanas en zona blanda. Es

importante mencionar que la contra-propuesta tiene en consideración el hecho de que el proyecto ha sido ya aprobado, pero nos dieron la oportunidad de participar en una de las mesas de trabajo, con el equipo de los diseñadores del proyecto. Además, cabe destacar que no es una propuesta para el diseño final de la huerta. Finalmente, a pesar de que parece ser una propuesta ya definida, es una de las posibles ubicaciones y representaciones gráficas de la huerta. La esencia no es el aspecto en sí, sino el proceso de co-diseño del nuevo espacio con las personas mayores del centro y la comunidad ampliada, teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones, y múltiples maneras en que construyen sus espacios de representación desde la cotidianidad, con infinita dedicación y cariño.



Fotografía . Contra-propuesta de diseño del espacio de la huerta del futuro Centro de Protección y Vida que se construirá en el espacio del actual CPS Bosque Popular, Fuente: Elaboración propia, en base a la presentación PowerPoint recibida de la Curaduría No. 5 de Bogotá

8.7 La oportunidad de una carrera de terapia hortícola en Colombia

Lo descrito a lo largo del trabajo de grado nos lleva hacia una conclusión sobre la posible introducción de una carrera profesional de terapia hortícola en Colombia.

Tanto la literatura como el presente trabajo nos ha mostrado como la agricultura puede traer numerosos beneficios en términos de salud y bienestar: prevenir ciertas enfermedades (Scott et al., 2015; Wang y MacMillan, 2013; , mejorar la autoestima (Brymer et al., 2010; Hale et al., 2011; Hawkins et al., 2013), la satisfacción general con la vida (Brymer et al., 2010; Hale et al., 2011; Wang y MacMillan, 2013; van den Berg et al., 2013), permite la generación de vínculos afectivos (Scott et al., 2015; Hale et al., 2011; Milligan et al., 2004; Middling et al., 2011), alivia el estrés (Scott et al., 2015; Hawkins et al., 2013) etc. En contextos institucionales, las huertas pueden contribuir al sentido de pertenencia, o apoyar los procesos terapéuticos.

Actualmente en Colombia la agricultura se practica con fines terapéuticos o de bienestar en una variedad de contextos: hospitalarios, instituciones de cuidado y protección, o granjas para el adulto mayor. Generalmente en estos contextos la actividad se realiza con el acompañamiento de fisioterapeutas o terapeutas ocupacionales, enfermeros u otras profesiones similares.

Sin embargo, las carreras de terapia ocupacional no preparan a las personas específicamente para la terapia hortícola, y tampoco brindan los conocimientos necesarios en términos de agricultura, que son necesarios para aprovechar espacios verdes en contexto de cuidado.

En el mundo hay varios países donde existe la carrera profesional en terapia hortícola (Estados Unidos, España), y los jardines y huertas de rehabilitación, sanación o terapéuticas son cada vez más frecuentes (Stigsdotter y Grahn, 2002; Ivarsson, 2011; Mulé, 2015; Sempik et al., 2010). Nos parece oportuno, por lo tanto, recomendar un mayor uso de la agricultura y la naturaleza en contextos de cuidado, y también el establecimiento de una carrera profesional de terapia hortícola en Colombia, para potenciar los efectos benéficos y el aprovechamiento de los espacios verdes y huertas que se encuentran en instituciones de cuidado.

Capítulo 9. Conclusiones generales

El presente trabajo es el relato de una investigación-acción entorno a la agricultura urbana como herramienta para el bienestar de las personas mayores en el Centro de Protección Social Bosque Popular, y los hallazgos y reflexiones que surgieron de ella. Fue un trabajo que empezamos intuyendo la riqueza de significados que puede adquirir la agricultura urbana, pero que nos ha llevado por áreas personales y académicas que no habíamos anticipado.

Antes de todo, fue preciso entender el significado del bienestar desde una perspectiva de sistemas de vida sostenible. El bienestar emergió como concepto dinámico y holístico del ser humano, un proceso evolutivo de afirmación de vida, que nos recordó poner la vida en el centro a lo largo de la investigación.

Un reto particularmente importante para el bienestar es el proceso de envejecimiento, que a nivel individual es un fenómeno que nos abarca a todos, y a nivel societal es una realidad para muchos países en el mundo de hoy. Frente a los desafíos de la edad adulta mayor, es importante encontrar respuestas novedosas y creativas, que consideren las múltiples dimensiones del ser, y una de estas respuestas es la agricultura urbana. Más allá de su propósito en términos de seguridad alimentaria, es una práctica que tiene un enorme potencial para el bienestar de las personas, sobre todo en edades avanzadas.

Los fundamentos teóricos para utilizar la agricultura urbana como herramienta para el bienestar están antes de todo relacionadas con los efectos de la naturaleza sobre el ser humano. Sin embargo, es importante entender que la agricultura es un fenómeno híbrido, en el cual la agencia del hombre y la de la naturaleza se entrelazan inseparablemente, y los efectos benéficos se deben tanto al ambiente natural en que está practicada como a la práctica misma.

En el CPS Bosque Popular, durante nuestra investigación, encontramos que la agricultura urbana otorgaba múltiples beneficios que, al examinarlos, se clasificaban en cuatro categorías: relaciones sociales, hacer hogar, manifestación de sí y conexión con la naturaleza.

Es importante resaltar que los beneficios de todas las categorías no surgían exclusivamente del contacto con la naturaleza, ya que hay tantas otras actividades diferentes a la agricultura urbana que se desarrollan en el ambiente natural y que no tienen los mismos efectos en el bienestar. Tampoco eran consecuencia únicamente del involucramiento del ser humano, ya que ninguna otra ocupación no impacta la calidad de vida de la misma forma.

Cabe destacar también que las cuatro categorías de análisis que emergieron no son completamente separables. Entre ellas hay conexiones y correspondencias, y a veces los hechos tienen variados significados que llevan en múltiples direcciones. Por ejemplo, poder modificar su entorno de acuerdo a las preferencias de cada persona conduce al desarrollo un sentido del hogar, pero al mismo tiempo representa una manera de manifestarse a través de la agricultura urbana. Trabajar en la huerta para cultivar las plantas cuyos usos medicinales se conocen representa una forma de conectarse con la naturaleza, pero también de afirmar su identidad y saberes campesinos. El afecto por la belleza de las flores ayuda a crear hogar, pero también es una forma de conectarse con la naturaleza. Cuidar los cultivos de otros agricultores es una manera de cultivar relaciones sociales, pero también de manifestar el afecto por la naturaleza. Desarrollar un sentido de territorialidad en la huerta es una manera de hacer hogar, de manifestarse, pero también un fenómeno social en el cual los territorios de cada persona se delimitan a través de negociaciones. Las rutinas diarias en la huerta son una expresión del cuidado y la reciprocidad hacia la naturaleza, pero también una manera de hacer hogar convirtiendo el espacio de la vida en un “paisaje de tareas mundanas”. Recuperar la memoria de la primera huerta a través de la agricultura urbana contribuye a desarrollar un sentido de pertenencia y hogar, pero también expresa una profunda conexión con la naturaleza.

Y así sucesivamente, las contribuciones de la agricultura urbana hacia el bienestar dialogan, se refuerzan mutuamente, y establecen un entramado de relaciones como en la figura siguiente, que expresa una síntesis de nuestro trabajo de grado. En el centro está la agricultura urbana y sus componentes inseparables, en el segundo nivel están las categorías de análisis, que comunican entre ellas, y en el tercer nivel los componentes – dinámicos – del bienestar. Entre los niveles, se teje una urdimbre de relaciones mutuas.

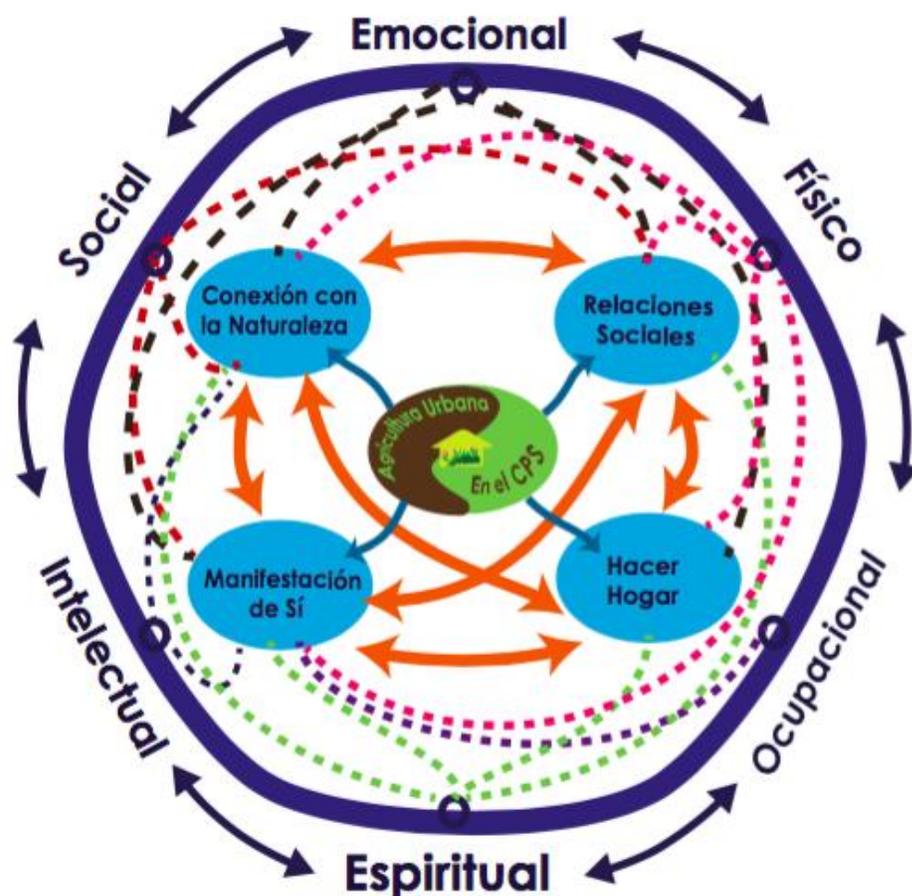


Figura 9.1 Resumen de las contribuciones de la agricultura urbana en términos de bienestar.
Fuente: elaboración propia.

Por cierto, la agricultura urbana tiene un potencial inmenso a contribuir a la calidad de vida de las personas mayores en el CPS, pero solo en la medida en que se logra a practicar exitosamente y con cierta constancia. La condición de la vejez pone retos particulares a los agricultores, y es importante sobre todo en una huerta con fines terapéuticos, que el espacio y la práctica sean adecuadas para la seguridad de las personas mayores y que el proyecto disponga de suficientes recursos materiales para continuar.

Llevar a cabo una iniciativa de éste tipo puede ser un real desafío, y habría sido interesante encontrar en la literatura experiencias concretas del manejo de huertas para personas mayores. Hasta ahora, entender los modelos de gestión de los proyectos de agricultura urbana con fines de bienestar, especialmente con dicha población, nos parece un área para futura investigación.

Una de las contribuciones más importantes del presente trabajo es resaltar las potencialidades de la agricultura urbana para mejorar la vida de las personas mayores en instituciones de cuidado. Pero más allá de este nicho, vale la pena resignificar la agricultura urbana en un contexto más general. La huerta resultó ser un espacio donde las personas se descubrían a sí mismas y se conectaban con los demás, con los lugares y los seres no humanos que los rodeaban, sintiéndose parte de un fenómeno más grande. De esta manera, la agricultura urbana es una práctica que pone la vida en el centro y cuyo desarrollo podría ser un aporte substancial a los sistemas de vida sostenible.

Bibliografía

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). *Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez*. Bogotá: Secretaría Distrital de Integración Social.
- Annerstedt, M., y Wahrborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371-388.
- Austin, E.N., Johnston, Y.A., y Morgan, L. (2006). Community Gardening in a Senior Center: A Therapeutic Intervention to Improve the Health of Older Adults. *Therapeutic Recreation Journal*, 40(1), 48-56.
- Bachelard, G., (2006). *La Tierra y las ensoñaciones del reposo. Ensayo sobre las imágenes de la intimidad*, México D.F., México: Fondo de Cultura Económica.
- Bhatti, M., y Church, A. (2001). Cultivating Natures: Homes and Gardens in Late Modernity. *Sociology*, 35(2), 365-383.
- Bhatti, M. (2006). ‘When I’m in the garden I can create my own paradise’: Homes and gardens in later life. *The Sociological Review*, 54, 318-341.
- Bhatti, M., Church, A., Claremont, A., y Stenner, P. (2009). ‘I love being in the garden’: enchanting encounters in everyday life. *Social & Cultural Geography*, 10(1), 61-76.
- Brymer, E., Cuddihy, T. F., Sharma-Brymer, V. (2010). The Role of Nature-Based Experiences in the Development and Maintenance of Wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 21-27.
- Burls, A. P. (2008). Seeking Nature: A Contemporary Therapeutic Environment. *Therapeutic Communities*, 29(3), 228-244.
- Cooper, D. E. (2017). Gardens, Nature and Culture, *Journal of Scottish Thought*, 9, 1-13.
- Cooper, D. E. (2018). “Growing Your Own”: Gardens, Plants and the Good Life. En A. Kallhoff, M. di Paola y M. Schörghenheimer. (Eds.), *Plant Ethics: Concepts and Applications*. Londres, Gran Bretaña: Routledge.
- Cooper Marcus, C. (2007). Healing Gardens in Hospitals. *Interdisciplinary Design and Research e-Journal*, 1(1), 1-27.
- Cuevas, A.M. (2016). *El refugio de los adultos mayores en Bogotá*. Bogotá, Colombia: Alcaldía Mayor de Bogotá. Recuperado el 18 de marzo de 2019 de:

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/el-refugio-de-los-adultos-mayores-en-bogota>

Descola, P. (2005). *Par-delà nature et culture*, París, Francia: Éditions Gallimard

Dulcey-Ruiz, E., Arrubla Sánchez, D. J., Sanabria Ferrand, P. (2013). *Envejecimiento y vejez en Colombia*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado el 14 de abril de 2019 de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INV/3%20-%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ%20EN%20COLOMBIA.pdf>

“Enfermeros con calidad humana”. Blog Institucional (2014). *Centros de Protección Social (CPS). Marco histórico de los centros de protección social* [Entrada en un blog]. Cuidados Persona Mayor. Recuperado el 3 de junio de 2019 de:

<https://cuidadospersonamayor.blogspot.com/p/centros-de-proteccion-social.html>

FAO. (2008). Urban Agriculture for Sustainable Poverty Alleviation and Food Security, Position Paper. Recuperado el 24 de noviembre de 2018 de:

http://www.fao.org/fileadmin/templates/FCIT/PDF/UPA_-_WBpaper-Final_October_2008.pdf

FAO. (2014). Growing Greener Cities in Latin America and the Caribbean. Recuperado el 31 de mayo de 2019 de: <http://www.fao.org/3/a-i3696e.pdf>

Finlay, J., Franke, T., McKay, H., y Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & Place*, 34, 97-106.

Ginn, F., (2016). *Domestic Wild. Memory, Nature and Gardening in Suburbia*, Londres, Gran Bretaña: Routledge.

Hale, J., Knapp, C., Bardwell, L., Buchenau, M., Marshall J., Sancar, F., y Litt, J. S. (2011). Connecting food environments and health through the relational nature of aesthetics: Gaining insight through the community gardening experience. *Soc Sci Med*, 72(11), 1853-1863.

Harrison, R. P., (2008). *Gardens: An Essay on Human Condition*, Chicago, Estados Unidos: University of Chicago Press.

Hawkins, J. L., Mercer, J., y Thirlaway, K. J. (2013). “Doing” Gardening and “Being” at the Allotment Site: Exploring the Benefits of Allotment Gardening for Stress Reduction and Healthy Aging. *Ecopsychology*, 110-125. Doi: 10.1089/eco.2012.0084

- Ivarsson, C. T. (2011). *On the Use and Experience of a Health Garden. Exploring the Design of the Alnarp Rehabilitation Garden* (tesis doctoral). Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp, Suecia
- Kaplan, S. (1992). The Restorative Environment: Nature and Human Experience. En D. Relf (Ed.), *The Role of Horticulture in Human Well-being and Social Development* (pp. 134-142), Portland, OR, Estados Unidos: Timber Press.
- Magallón, M. (s.f.). *¿Qué es una terapia?* Madrid: Terapia y Psicología. Recuperado el 19 de junio de 2019 de: <http://terapiaypsicologia.com/terapia/que-es-una-terapia>
- Mejías Moreno, A.I. (2013). Contribución de los huertos urbanos a la salud. *Hábitat y Sociedad* (6), 85-103
- Méndez, M., Ramírez, L., y Alzate, A. (2015). La práctica de la agricultura urbana como emergencia de nuevas ruralidades: reflexiones en torno a una evidencia empírica. *Cuadernos del Desarrollo Rural* (55), 51-70.
- Middling, S., Bailey, J., Maslin-Prothero, S., y Scharf, T. (2011). Gardening and the social engagement of older people. *Working with Older People*, 15(3), 112-122.
- Milligan, C., Gatrell, A., y Bingley, A. (2004). 'Cultivating health': therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine* (58), 1781-1793. Doi: 10.1016/S0277-9536(03)00397-6
- Ministerio de la Protección Social. (2007). Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2007-2019. Recuperado el 31 de mayo de 2019 de: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/POLÍTICA%20NACIONAL%20DE%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ.pdf>
- Morán, N., y Fernández-Casadevante, J.L. (2013). A través del espejo griego y los proyectos de agricultura urbana que encontramos allí. Experiencias, debates y potencialidades en medio de la crisis. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 124(14), 147-162.
- Mulé, C. (2015). Jardines Terapéuticos. *Consensus* 20 (2), 139-155.
- Nail, S., y Raulin, A., (2000). Le vert dans la pomme: les enjeux des jardins à New York. En A.Capet (dir.), *États de New York* (pp. 43- 59). Rouen, Francia: Publications de l'université de Rouen.

Nail, S., (2017). Reflexiones sobre el potencial de la agricultura urbana para cultivar una paz sustentable en Colombia. En C. Soto (dir.) *Seguimiento y análisis de políticas públicas en Colombia*, Anuario 2017 (aceptado para publicación)

Nassauer, J.I., (1997). Cultural sustainability: aligning aesthetics and ecology. En J.I. Nassauer (Ed.), *Placing Nature: Culture and Landscape Ecology* (pp. 67- 83). Washington D.C., Estados Unidos: Island Press.

National Wellness Institute. (s.f.). The Six Dimensions of Wellness. Recuperado el 12 de marzo de 2019 de: https://www.nationalwellness.org/page/Six_Dimensions.

Organización Mundial de la Salud. (2002). Active Ageing. A Policy Framework. Recuperado el 12 de marzo de 2019 de: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/.

Otero Puime, A., Zunzunegui Pastor, M.V., Béland, F., Rodríguez Laso, A., García de Yébenes y Prous, M.J. (2006). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Documento de trabajo, Bilbao, España: Fundación BBVA.

Peña Fuciños, I. (2011). Terapia Hortícola - Horticultura Educativa Social y Terapéutica. *Autonomía Personal*, (4), 32-41.

Pollan, M., (1993). *Second Nature. A Gardener's Education*, New York, Estados Unidos: Delta Trade Paperbacks.

Power, E. R. (2005). Human-Nature Relations in Suburban Gardens. *Australian Geographer*, 36 (1), 39-53.

Richter, F. (2013). La agricultura urbana y el cultivo de sí. Los huertos de ocio a la luz de las dinámicas neorrurales. *ENCRUCIJADAS. Revista Crítica de Ciencias Sociales*, (6), 129-145.

Rodríguez Jiménez, P. y Vejarano Alvarado, F. (Eds.), (2015). *Envejecer en Colombia*. Bogotá, Colombia: Universidad Externado.

Same, A., Lim Lee, E., McNamara, B., Rosenwax, L. (2016). The Value of a Gardening Service for the Frail Elderly and People with a Disability Living in the Community, *Home Health Care Management & Practice*, 28 (4), 256-261

Scharmer, C. O., (2018). *The Essentials of Theory U. Core Principles and Applications*, Oakland, Estados Unidos: Berrett-Koehler Publishers Inc.

Scott, T., Masser, B., y Pachana, N. (2015). Exploring the health and wellbeing benefits of gardening for older adults. *Ageing & Society*, (35), 2176-2200

Secretaría Distrital de Integración Social. (s.f.). *Subdirección para la vejez. Envejecimiento Digno, Activo y Feliz*. Bogotá: Alcaldía Mayor de Bogotá. Recuperado el 24 de noviembre de 2018, de: <http://www.integracionsocial.gov.co/index.php/vejez>

Sempik, J., Hine, R, y Wilcox, D. eds. (2010). *Green Care: A Conceptual Framework, a Report on the Working Group on the Health Benefits of Green Care, COST Action 866, Green Care in Agriculture*, Loughborough, Gran Bretaña: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

Shi, S., Ming Tong, C., y Cooper Marcus, C. (2018). What makes a garden in the elderly care facility well used?. *Landscape Research*. DOI: 10.1080/01426397.2018.1457143

Slavens. P. (2007-2008). The Psychological Benefits of Exposure to Natural Settings in Long-term Care: An Evaluation of the Wellness Garden Program at Glacier Hills Retirement Community. *Journal of Therapeutic Horticulture*, XVIII, 33-43

Stenner, P., Church, A., y Bhatti, M. (2012). Human-landscape relations and the occupation of space: experiencing and expressing domestic gardens. *Environment and Planning*, 4(77), 1712-1727.

Stigsdotter, U.K., y Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden?. *American Horticultural Therapy Association, Journal of Therapeutic Horticulture*, (13), 60-69

Stigsdotter, U. K., Palsdottir, A. M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F., y Grahn, P., (2011). Nature-Based Therapeutic Interventions. En K. Nilsson et. al. (Eds.), *Forests, trees and Human Health* (pp. 309-342), Springer. Doi: 10.1007/978-90-481-9806-1_11

Tuan, Y.-F., (2007). *Topofilia*. S.L.: Editorial Melusina.

UNFPA y HelpAge International. (2012). *Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge*. Recuperado el 13 de mayo de 2019, de: <https://www.unfpa.org/publications/ageing-twenty-first-century>

van den Berg, A.E., van Winsum-Westra, M., de Vries, S., y van Dillen, S. (2010). Allotment gardening and health: a comparative survey among allotment gardeners and their neighbours without allotment. *Environmental Health*, 9 (74). Doi: 10.1186/1476-069X-9-74

Vázquez-García, A., Ortiz-Torres, E., Zárate-Temoltzi, F., y Carranza-Cerda, I. (2013). La construcción social de la identidad campesina en dos localidades del Municipio de Tlaxco, Tlaxcala, México. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 10 (1), 01-21.

Wang, D., y MacMillan, T. (2013). The Benefits of Gardening for Older Adults: A Systematic Review of Literature. *Activities, Adaptation & Aging*, 37 (2), 152-181

Zschippig, C., Kluss, T. (2016). Gardening in Ambient Assisted Living. *Urban Forestry & Urban Greening*, (15), 186-189

Anexos

Anexo 1. Listado de grabaciones audio que utilizamos

FECHA	PERSONAS MAYORES	OTROS
23 de agosto de 2018.	RG	Ana Vidal
25 de agosto de 2018.	LG, AC	
31 de agosto de 2018.	JG	Orlando Ardila, operario del Jardín Botánico de Bogotá (JBB)
1 de septiembre de 2018.		Felipe. Ferrin. Olivo. (Infante)
1 de septiembre de 2018.	LG	Wisner Manuel Ferrin Quiñones (Infante)
1 de septiembre de 2018.	SM	Jeffer Rivera Valencia (Infante)
1 de septiembre de 2018.		Alejandro Ruiz Martínez (Infante)
1 de septiembre de 2018.	SG	Rodrigo Andrés Guerrero Arteaga (Infante)
1 de septiembre de 2018.	RB	
1 de septiembre de 2018.	RB	Cristian Camilo Pulido Rojas (Infante)
1 de septiembre de 2018.	RB	Anderson José Castillo Pérez (Infante)
1 de septiembre de 2018.	JG	David Suarez Hernández (Infante)
1 de septiembre de 2018.		Mamfred Fernando Vera Galindo (Infante)
22 de septiembre de 2018.	BU	Felipe Zuluaga, miembro de la comunidad
22 de septiembre de 2018.	SM	
8 de octubre de 2018		Daniel Herber, pasante del JBB

13 de octubre de 2018	SG, AC, RB	Felipe Zuluaga, miembro de la comunidad
13 de octubre de 2018	LG, JG	
3 de noviembre de 2018	JG, RM	
3 de noviembre de 2018	RM	Daniel Herber, pasante del JBB
5 de noviembre de 2018	LG	
12 de noviembre de 2018	AC	
24 de noviembre de 2018	JG	
14 de diciembre de 2018	AP	
29 de enero de 2019	SG, JG, LG, MB, RB, VG, RG	Anna Shellenberg, pasante del JBB

Anexo 2. Listado de grabaciones video que utilizamos

FECHA	PERSONAS MAYORES	OTROS
23 de junio de 2018	BU LG	
25 de agosto de 2018	JG	Manfred (Infante)
1 de septiembre de 2018	JG	David (Infante)
1 de septiembre de 2018	RG	Yohan (Infante)
1 de septiembre de 2018	LG	Yefferson (Infante)
1 de septiembre de 2018		Ana Vidal, terapeuta ocupacional, Infantes
22 de septiembre de 2018	RB	Felipe Zuluaga, miembro de la comunidad
13 de octubre de 2018		Diego Zuluaga, miembro de la comunidad
13 de octubre de 2018	RB	Felipe Zuluaga, miembro de la comunidad Diego Zuluaga, miembro de la comunidad
27 de octubre de 2018	RM RG	Estudiantes de colegio militar
27 de octubre de 2018	RM RG	
3 de noviembre de 2018	JG	
14 de diciembre de 2018	AP	
14 de diciembre de 2018	BU	
4 de enero de 2019	LG RM	
4 de enero de 2019	RG	
10 de enero de 2019	RG	
21 de enero de 2019	BU	Ana Vidal, terapeuta ocupacional
18 de marzo de 2019	MB	