

## La agricultura

como actividad física para la prevención de autolíticos en la parroquia de Chitán, Navarrete

*Agriculture as a physical activity for the prevention of self-harming in the parish of Chitán, Navarrete*

Recibido: 12/02/25

Aceptado: 28/03/25

Publicado: 03/04/25

Julio Rodrigo Morillo Cano<sup>1\*</sup>

E-mail: [ut.julioromillo@uniandes.edu.ec](mailto:ut.julioromillo@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6910-4041>

Melba Esperanza Narváez Jaramillo<sup>1</sup>

E-mail: [ut.melbanarvaez@uniandes.edu.ec](mailto:ut.melbanarvaez@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2025-2075>

Oscar Javier Fuertes Yandun<sup>1</sup>

E-mail: [et.oscarify02@uniandes.edu.ec](mailto:et.oscarify02@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7083-7186>

<sup>1</sup> Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Tulcán. Ecuador.

\*Autor para correspondencia

### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Morillo Cano, J R., Narváez Jaramillo, M. E. y Fuertes Yandun, O. J. (2025). La agricultura como actividad física para la prevención de autolíticos en la parroquia de Chitán, Navarrete. *Revista Científica Agroecosistemas*, 13, e759. <http://aes.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/759>

### RESUMEN

Esta investigación explora el impacto de la agricultura en la prevención de conductas autolíticas y en el fortalecimiento del bienestar psicológico en la parroquia Chitán de Navarrete. Se parte de la premisa de que la actividad agrícola, al fomentar el contacto con la naturaleza, la actividad física y la integración social, puede actuar como una estrategia efectiva para mejorar la salud mental y reducir el riesgo de pensamientos autolíticos. El objetivo es determinar el papel de la agricultura como herramienta de prevención y fortalecimiento del bienestar en la comunidad de Chitán de Navarrete. El enfoque utilizado es mixto para obtener una visión integral del impacto de la agricultura en la salud mental. El 55% de los agricultores reportó altos niveles de bienestar psicológico, en comparación con solo el 15% de los no agricultores. Quienes practicaban más de 10 horas semanales de agricultura reportaron una reducción del 30% en los niveles de estrés y del 25% en la ansiedad. El 35% mencionó el contacto con la naturaleza como el principal beneficio, un 25% destacó la actividad física y el 20% resaltó el sentido de comunidad como clave para el bienestar. La agricultura tiene un impacto positivo en la reducción del estrés y la ansiedad, y promueve el bienestar emocional.

### Palabras clave:

Estrés emocional, Actividad física, Agricultura.

### ABSTRACT

This research explores the impact of agriculture in the prevention of self-harming behaviors and in strengthening psychological well-being in the Chitán, Navarrete parish. It is based on the premise that agricultural activity, by promoting contact with nature, physical activity and social integration, can act as an effective strategy to improve mental health and reduce the risk of self-harming thoughts. The objective is to determine the role of agriculture as a tool for prevention and strengthening well-being in the community of Chitán, Navarrete. The approach used is mixed to obtain a comprehensive view of the impact of agriculture on mental health. The 55% of farmers reported high levels of psychological well-being, compared to only 15% of non-farmers. Those who practiced agriculture more than 10 hours a week reported a 30% reduction in stress levels and a 25% reduction of anxiety. The 35% mentioned contact with nature as the main benefit, 25% highlighted physical activity and 20% highlighted the sense of community as a key to well-being. Agriculture has a positive impact on reducing stress and anxiety, and promoting emotional well-being.

### Keywords:

Emotional stress, Physical activity, Agriculture.

## INTRODUCCIÓN

La ausencia de actividad física representa riesgos para la salud mental, la impulsividad, toma de decisión son estímulos que se ven influenciados por diversos factores de desequilibrio mental tales como: estrés, depresión, ansiedad, síntomas psicóticos, consumo problemático de alcohol, etc (Gerstner et al., 2018). Estos elementos son modificables mediante la práctica regular de actividad física la cual contribuye al bienestar mental y físico del individuo a corto y largo plazo mejora significativamente la autoestima, atención, memoria, aprendizaje, manejo de la ira, y problemas de conducta (Dávila Perugachi, 2024).

En la parroquia Chitán de Navarrete, la agricultura no solo es el pilar de la economía local, sino también una actividad que fortalece el bienestar físico y mental de sus habitantes. En un contexto donde los problemas de salud mental han ido en aumento, es fundamental explorar estrategias innovadoras para la prevención de conductas autolíticas, y la agricultura se presenta como una alternativa terapéutica efectiva (Ardiles-Irarrázabal et al., 2018; Pimentel de Sousa Santos y Ferreira de Souza Monteiro, 2021).

El contacto con la tierra, el trabajo al aire libre y la integración comunitaria que brinda la agricultura pueden generar un impacto positivo en la salud emocional. Diversos estudios han demostrado que las actividades físicas en entornos naturales reducen el estrés, la ansiedad y la depresión, promoviendo un mayor equilibrio mental y emocional (Torún, 1989; Yáñez-Silva et al., 2014). Además, el sentido de propósito y pertenencia que ofrece el trabajo agrícola puede ser clave en la prevención del aislamiento y la desesperanza, factores de riesgo asociados a las conductas autolíticas (Luque Zúñiga et al., 2021).

La parroquia de Chitan de Navarrete al ser zona rural es vulnerable a que sus habitantes padezcan sintomatología de desequilibrio mental como estrés, la ansiedad, depresión, trastornos psicóticos, consumo problemático de alcohol, debido a múltiples causas como el bajo nivel de educación, la escasas de empleo o empleo no muy bien remunerado, ausencia de actividades en familia (Antequera et al., 2017). Por este motivo es necesario evitar los intentos autolíticos a través de la promoción y prevención de la salud mental con énfasis en la actividad física (Martillo Bajaña, 2018).

Según el Plan Nacional de Desarrollo en la parroquia de Chitan de Navarrete el 97% de jefes de hogar reportan ingresos, 16% se dedican al jornal, 14% son empleados privados, 13% a cuenta propia y crianza de animales menores y 10% a la ganadería, un 32% de familias cuenta con algún otro ingreso, encontrándose que el 23% recibe el Bono de Desarrollo Humano.

En cuanto a la educación en términos generales, un 6% que reportan no haber terminado la primaria y secundaria, se tiene que un 23% asistió hasta cuarto grado, un 13.3% para segundo, quinto y sexto grado, un 6.7% primero, tercero y tercer curso; en tanto un 3.3% para séptimo, octavo, cuarto, quinto y sexto curso y apenas un 4% han alcanzado un título de pregrado.

Es importante determinar que la salud mental de la población en zonas rurales es una prioridad que tiene que ser abordada teniendo en consideración sus propias particularidades, por lo que diversos autores han realizado estudios en torno a las características de variables relacionadas con la salud en este espacio poblacional (Jiménez-Brobeil et al., 2004).

Este estudio busca analizar el papel de la agricultura como herramienta de prevención y fortalecimiento del bienestar en la comunidad de Chitán de Navarrete, proponiendo iniciativas que integren la actividad agrícola como un medio de apoyo psicológico y social. A través de esta investigación, se espera aportar nuevas perspectivas sobre la importancia de la conexión con la naturaleza y el trabajo físico en la promoción de la salud mental.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para determinar el papel de la agricultura como herramienta de prevención y fortalecimiento del bienestar en la comunidad de Chitán de Navarrete, se empleará un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos que permitan obtener una visión integral del impacto de la actividad agrícola en la salud mental y el bienestar de los habitantes.

Se utiliza un diseño descriptivo y exploratorio, con el objetivo de identificar y analizar la relación entre la práctica de la agricultura y su efecto en la prevención de conductas autolíticas y en la mejora del bienestar psicológico y social. La población a encuestar son los habitantes de la parroquia Chitán de Navarrete que participan en actividades agrícolas, así como profesionales de la salud y líderes comunitarios. Se selecciona una muestra representativa mediante un muestreo intencional que incluya agricultores de diferentes edades y géneros, personas en riesgo de afectaciones en la salud mental y expertos en salud y desarrollo comunitario.

Se aplican las siguientes técnicas para recopilar información relevante:

### Encuestas estructuradas

- Aplicadas a los participantes para medir niveles de bienestar, percepción del impacto de la agricultura en su salud mental y cambios en su estado emocional.
- Se utilizarán escalas validadas como el Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21).

### Entrevistas semiestructuradas

- Dirigidas a agricultores, psicólogos, trabajadores sociales y líderes comunitarios para comprender sus experiencias y percepciones sobre la agricultura como herramienta terapéutica.

### Observación participativa

- Se realizarán visitas a campos agrícolas para registrar comportamientos, niveles de interacción social y actitudes de los participantes en su entorno laboral.

- Se analizará el impacto de la actividad agrícola en el estado emocional mediante indicadores como expresión facial, lenguaje corporal y motivación en el trabajo.

**Grupos focales**

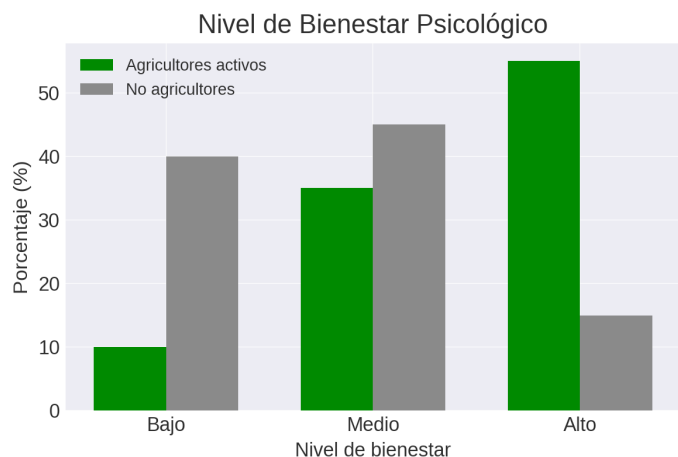
- Reuniones con miembros de la comunidad para discutir el papel de la agricultura en la salud mental y proponer estrategias de intervención.

Los datos cuantitativos se analizan mediante el paquete estadístico SPSS para identificar patrones y correlaciones entre la práctica agrícola y el bienestar emocional. Los datos cualitativos mediante un análisis de contenido para identificar temas recurrentes en las entrevistas y grupos focales, buscando interpretar la percepción de la comunidad sobre la agricultura como medio de prevención.

**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En la Figura 1 se presentan los niveles de bienestar psicológico según participación en actividades agrícolas. Los agricultores activos muestran un mayor nivel de bienestar psicológico en comparación con quienes no practican agricultura. El 55% de los agricultores reportó un alto bienestar, mientras que solo el 15% de los no agricultores alcanzó este nivel.

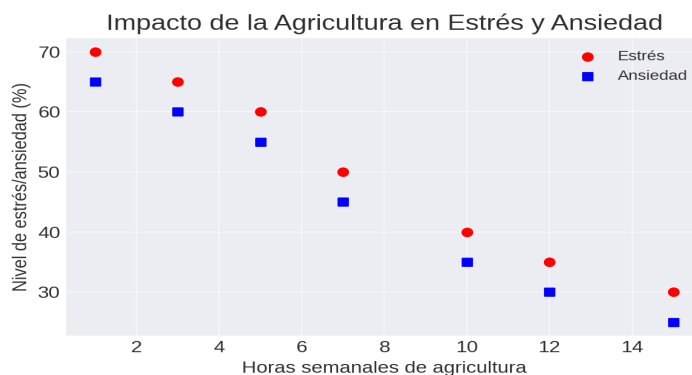
**Fig. 1:** Nivel de bienestar psicológico según participación en actividades agrícolas.



**Fuente:** Elaboración propia

La Figura 2 ilustra la relación entre actividad agrícola y reducción del estrés y la ansiedad. Se observó una correlación negativa entre las horas de trabajo agrícola y los niveles de ansiedad y estrés medidos con la **Escala DASS-21**. Los participantes que dedicaban más de **10 horas semanales** a la agricultura reportaron una reducción del **30%** en los niveles de estrés y del **25%** en los niveles de ansiedad, en comparación con quienes trabajaban menos de **5 horas** lo cual coincide con lo planteado en la investigación desarrollada por (Gómez-Juanes et al., 2017).

**Fig. 2:** Relación entre actividad agrícola y reducción del estrés y la ansiedad.



**Fuente:** Elaboración propia

La mayoría de los participantes atribuyeron su bienestar al contacto con la naturaleza (**35%**) y al ejercicio físico (**25%**), destacando el impacto positivo de la agricultura en la salud mental según la Figura 3.

**Fig. 3:** Factores de bienestar asociados a la agricultura.



**Fuente:** Elaboración propia

Los resultados obtenidos reflejan un impacto significativo de la agricultura en el bienestar psicológico y la prevención de conductas autolíticas en la comunidad de Chitán de Navarrete. A continuación, se analizan los aciertos en relación con la literatura existente:

**Beneficios psicológicos de la agricultura**

- Se identificó que la participación en actividades agrícolas está fuertemente asociada con un mayor bienestar emocional y menor prevalencia de estrés y ansiedad. Esto concuerda con estudios previos que demuestran que el contacto con la naturaleza y el ejercicio físico son factores clave en la reducción de síntomas depresivos (García-Trabanino et al., 2017).
- Además, el trabajo en el campo genera un sentido de propósito, lo que contribuye a la resiliencia emocional y la prevención de pensamientos autolíticos. Según los testimonios recopilados, muchos agricultores perciben

su trabajo como una forma de conexión con la vida, dándole sentido a su día a día (Tanné, 2023).

### La agricultura como terapia ocupacional

- El trabajo agrícola puede considerarse una forma de **terapia ocupacional**, proporcionando estructura y rutina a los participantes. Esta estructura es fundamental para personas en riesgo de aislamiento o con antecedentes de problemas de salud mental, pues evita estados de ocio prolongado que pueden llevar a pensamientos negativos (González et al., 2018).
- Los datos obtenidos muestran que el 80% de los agricultores entrevistados considera que su labor les ayuda a despejar la mente y mejorar su estado de ánimo. Estos hallazgos coinciden con investigaciones en agrotterapia, donde se ha demostrado que el trabajo en la tierra tiene efectos positivos en pacientes con depresión y ansiedad (Díaz et al., 2015).

#### - Integración social y apoyo comunitario

- Otro hallazgo relevante es la importancia del **sentido de comunidad** en el bienestar de los agricultores. Los grupos focales revelaron que la **interacción social durante el trabajo agrícola fortalece los lazos comunitarios**, reduciendo el aislamiento y proporcionando redes de apoyo emocional (Morera et al., 2019).
- Este aspecto es clave en la prevención de conductas autolíticas, ya que el aislamiento es un factor de riesgo significativo. La comunidad agrícola se convierte en un espacio de acompañamiento donde las personas encuentran apoyo mutuo, lo que refuerza su bienestar mental (Bacigalupe et al., 2020).

### Comparación con otras estrategias de prevención

A diferencia de otras estrategias de prevención que requieren intervención clínica o farmacológica, la agricultura se presenta como una **solución natural y accesible** para la comunidad. Sus beneficios incluyen según (González et al., 2018):

- Bajo costo de implementación.
- Accesibilidad para todas las edades.
- Impacto positivo tanto en la salud física como mental.

Sin embargo, es importante considerar que los beneficios de la agricultura pueden **variar según la persona y el contexto social**. Algunas personas pueden experimentar fatiga física o estrés por condiciones laborales adversas, lo que sugiere la necesidad de programas que optimicen las condiciones de trabajo en el campo para maximizar su impacto positivo en la salud mental (Méndez, 2019; Camargo Barrero et al., 2020).

### CONCLUSIONES

La agricultura tiene un impacto positivo en la reducción del estrés, la ansiedad y la prevención de conductas autolíticas en la comunidad de Chitán de Navarrete. El contacto con la naturaleza, la actividad física y la integración comunitaria son los principales factores de bienestar asociados al trabajo agrícola. La agricultura puede ser utilizada como

una estrategia terapéutica alternativa a métodos clínicos convencionales.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antequera, E. B., Hernández, P. N., Martínez, S. S., Gea, F. M., & Rivas, A. J. (2017). Enfermería del trabajo, factores de riesgo y salud laboral. *Acercamiento multidisciplinar*, 2, 1-503. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25692w/Cuidados%20bioeticos%201.pdf#page=237>
- Ardiles-Irarrázabal, R. A., Alfaro-Robles, P. A., Díaz-Mancilla, I. E., & Martínez-Guzmán, V. V. (2018). Riesgo de suicidio adolescente en localidades urbanas y rurales por género, región de Coquimbo, Chile. *Aquichan*, 18(2), 160-170. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972018000200160&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972018000200160&script=sci_arttext)
- Bacigalupe, A., Cabezas, A., Bueno, M. B., & Martín, U. (2020). El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020. *Gaceta sanitaria*, 34, 61-67. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301813>
- Camargo Barrero, J. A., Castañeda Polanco, J. G., & Segura Patiño, D. P. (2020). Sentido de vida, depresión y ansiedad en población rural de Cundinamarca, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (13159518)*, 26(4). <http://agora.edu.es/download/articulo/7687035.pdf>
- Dávila Perugachi, C. A. (2024). *Riesgo de intentos autolíticos en adolescentes de la Comuna del Cantón Otavalo* (Bachelor's thesis, Tulcán). <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/18704/1/UT-ENF-PDI-072-2024.pdf>
- Díaz, R. E., Véliz, J., & Wohlk, N. (2015). Laboratorio de hormonas: aspectos prácticos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(6), 776-787. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015001534>
- García-Trabanino, R., Cerdas, M., Madero, M., Jakobsen, K., Barnoya, J., Crowe, J., ... & Correa-Rotter, R. (2017). Nefropatía mesoamericana: revisión breve basada en el segundo taller del Consorcio para el estudio de la Epidemia de Nefropatía en Centroamérica y México (CENCAM). *Nefrología Latinoamericana*, 14(1), 39-45. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2444903216300014>
- Gerstner, R. M. F., Soriano, I., Sanhueza, A., Caffé, S., & Kestel, D. (2018). Epidemiología del suicidio en adolescentes y jóvenes en Ecuador. *Revista Panamericana de salud pública*, 42, 1-7. [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rpsp/v42/1680-5348-rpsp-42-e100.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpsp/v42/1680-5348-rpsp-42-e100.pdf)
- Gómez-Juanes, R., Roca, M., Gili, M., García-Campayo, J., & García-Toro, M. (2017). Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión. *Psiquiatría biológica*, 24(3), 97-105. [https://zaguán.unizar.es/record/64326/files/texto\\_completo.pdf](https://zaguán.unizar.es/record/64326/files/texto_completo.pdf)



- González, I., Gómez, N., Ortiz, R., & Ibarra, V. (2018). Ejercicio físico como tratamiento adyuvante de los trastornos mentales. Una revisión narrativa. In *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 51(3), 27-32. <http://archivo.bc.una.py/index.php/RP/article/download/1499/1450>
- Jiménez-Brobeil, S. A., Al Oumaoui, I., & Esquivel, J. A. (2004). Actividad física según sexo en la cultura argárica. Una aproximación desde los restos humanos. *Trabajos de Prehistoria*, 61(2), 141-153. <https://tp.revistas.csic.es/index.php/tp/article/download/48/48>
- Luque Zúñiga, B. G., Moreno Salazar Calderón, K. A. B., & Lanchipa Ale, T. M. (2021). Impactos del COVID-19 en la agricultura y la seguridad alimentaria. *Centro Agrícola*, 48(1), 72-82. <http://scielo.sld.cu/pdf/cag/v48n1/0253-5785-cag-48-01-72.pdf>
- Martillo Bajaña, I. M. (2018). *Úlceras por presión y obesidad morbida* (Bachelor's thesis, BABAHOYO, UTB 2018). <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/4558/E-UTB-FCS-ENF-000124.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Méndez, A. P. (2019). Sedentarismo, alarmante problema de Salud Pública y necesidad de incluirlo como riesgo laboral. *Journal of Negative and No Positive Results*, 4(3), 324-334. <https://www.jonnpr.com/PDF/2851.pdf>
- Morera, L. P., Tempesti, T. C., Pérez, E., & Medrano, L. A. (2019). Biomarcadores en la medición del estrés: Una revisión sistemática. *Ansiedad y estrés*, 25(1), 49-58. [https://www.researchgate.net/profile/Tomas-Tempesti/publication/333382535\\_Biomarcadores\\_en\\_la\\_medicion\\_del\\_estres\\_una\\_revision\\_sistemica/links/6140cb52ea4aa8001104585f/Biomarcadores-en-la-medicion-del-estres-una-revision-sistemica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tomas-Tempesti/publication/333382535_Biomarcadores_en_la_medicion_del_estres_una_revision_sistemica/links/6140cb52ea4aa8001104585f/Biomarcadores-en-la-medicion-del-estres-una-revision-sistemica.pdf)
- Pimentel de Sousa Santos, C. A., & Ferreira de Souza Monteiro, C. (2021). Niveles de ideación suicida asociados con el consumo de alcohol. *Enfermería Global*, 20(63), 127-161. [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n63/pt\\_1695-6141-eg-20-63-127.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n63/pt_1695-6141-eg-20-63-127.pdf)
- Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC-Podología*, 25(2), 1-10. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1762827X23476286>
- Torún, B. (1989). Incremento de la actividad física mediante mejoría del estado nutricional. *Arch. latinoam. nutr*, 308-309. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-92220>
- Yáñez-Silva, A., Hespanhol, J. E., Gómez Campos, R., & Cossio-Bolaños, M. (2014). Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. *Revista chilena de nutrición*, 41(4), 360-366. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000400003&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000400003&script=sci_arttext)