

Dimensión socioemocional y de salud mental en el modelo de huertos escolares integrados

Socioemotional and mental health dimension in the integrated school garden model

Edwin G. Estrada-Araoz 

Facultad de Educación, Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Puerto Maldonado, Perú

Señora Editora:

He leído con atención el artículo titulado «Huerto escolar integrado: modelo de promoción para la alimentación saludable en escolares»¹. La propuesta presentada constituye un aporte valioso al mostrar cómo los huertos escolares pueden incidir en la mejora de los hábitos alimentarios y en la participación activa de niñas y niños en procesos educativos vinculados con la nutrición. Esta iniciativa, además de alinearse con el derecho a una alimentación adecuada, abre la posibilidad de reflexionar sobre beneficios adicionales: los relacionados con la salud mental y el bienestar socioemocional.

Una revisión sistemática determinó que el contacto de los niños con la naturaleza, en especial mediante actividades de cultivo, se relaciona con mejoras en el estado de ánimo, la atención y la cohesión social en el ámbito escolar². Entonces, trabajar en un huerto escolar aporta más que conocimientos sobre alimentación. La experiencia de sembrar y cuidar un huerto no solo refuerza aprendizajes nutricionales, sino que también fortalece la autoestima, fomenta el trabajo en equipo y mejora las habilidades emocionales. Estos beneficios, aunque suelen pasar desapercibidos frente a indicadores físicos como el índice de masa corporal o la elección de alimentos, son importantes en un contexto caracterizado por el aumento de la ansiedad y el estrés infantil.

Los huertos escolares contribuyen también a contrarrestar el sedentarismo. Las tareas de siembra y cosecha, aunque no equivalen a un ejercicio intenso, requieren

desplazamientos y esfuerzo físico moderado que forman parte de la vida escolar. Además, el contacto con espacios naturales refuerza su valor como iniciativa que vincula la educación con el cuidado de la salud. En este sentido, la evidencia disponible sobre la relación entre espacios verdes y bienestar psicológico resulta consistente: mayor acceso a estos entornos se asocia con menor presencia de síntomas emocionales y mejor regulación del estrés en niños y adolescentes³.

Desde esta perspectiva, el huerto escolar integrado no debe entenderse solo como una actividad de educación nutricional, sino también como una práctica de salud pública con efectos que van más allá de la alimentación. Para valorarlo en toda su dimensión conviene incorporar indicadores de bienestar emocional y de convivencia, que reflejen cómo estas experiencias contribuyen a la formación integral de los niños. Incluir estas variables permitiría mostrar su aporte en la reducción del estrés, en el fortalecimiento de la cohesión social y en la construcción de entornos escolares más inclusivos, lo que refuerza su papel como estrategia de promoción de la salud.

En conclusión, los huertos escolares integrados pueden entenderse como una estrategia de salud pública que no se limita al aspecto nutricional. Al vincular la alimentación con la actividad física, el contacto con la naturaleza y el desarrollo socioemocional, ofrecen un espacio educativo que favorece tanto la salud física como el bienestar mental de los niños.

Correspondencia:

Edwin G. Estrada-Araoz

E-mail: gestrada@unamad.edu.pe

Fecha de recepción: 10-09-2025

Fecha de aceptación: 15-10-2025

DOI: 10.24875/GMM.25000384

Gac Med Mex. 2026;162:348-349

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

0016-3813/© 2025 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo *open access* bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Incluirlos de manera clara en las políticas educativas permitiría sostener estos aportes y ampliar su alcance en la promoción de la salud escolar.

Financiamiento

El autor declara no haber recibido financiamiento para la elaboración de esta carta.

Conflicto de intereses

El autor no presenta ningún conflicto de intereses.

Consideraciones éticas

Protección de personas y animales. El autor declara que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad, consentimiento informado y aprobación ética. El estudio no involucra datos personales, historias clínicas ni muestras biológicas humanas, por lo que no requiere aprobación ética. No se aplican las guías SAGER.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial. El autor declara que no se utilizó ningún tipo de inteligencia artificial generativa para la redacción ni la creación de contenido de este manuscrito.

Referencias

1. Ruiz-Arregui L, Salas M, Torre P. Huerto escolar integrado: modelo de promoción para la alimentación saludable en escolares. *Gac Med Mex.* 2024;160(5):562-4. doi: 10.24875/GMM.24000240.
2. Pollin S, Retzlaff-Fürst C. The school garden: a social and emotional place. *Front Psychol.* 2021;12:567720. doi: 10.3389/fpsyg.2021.567720.
3. Arola T, Aulake M, Ott A, Lindholm M, Kouvonen P, Virtanen P, et al. The impacts of nature connectedness on children's well-being: Systematic literature review. *J Environ Psychol.* 2023;85:101913. doi: 10.1016/j.jenvp.2022.101913.