



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI

**INFORME DEL PROYECTO DE INVESTIGACION PARA TITULACIÓN DE
GRADO DE LAS CARRERAS DE CIENCIAS DE LA SALUD**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

TERAPIA OCUPACIONAL

La Terapia Hortícola Como Medio Terapéutico En Trastornos Depresivos

Autora:

- Panchana Reyes Amy Elizabeth

Tutor:

- Lcdo. Ricardo Eduardo Bravo Zambrano, Mg.

Manta-Manabí-Ecuador

2024 (1)

Certificado del tutor

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

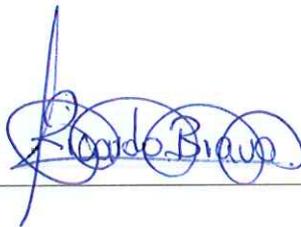
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **PANCHANA REYES AMY ELIZABETH**, legalmente matriculado/a en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico **2024- 2025 (1)** cumpliendo el total de **384 horas**, cuyo tema del proyecto es **“LA TERAPIA HORTÍCOLA COMO MEDIO TERAPÉUTICO EN TRASTORNOS DEPRESIVOS”**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 29 de Julio de 2024

Lo certifico,



Lcdo. Ricardo Eduardo Bravo Zambrano, Mg.

Docente Tutor(a)

Área: Salud

Declaración de autoría

Por medio de la presente yo **PANCHANA REYES AMY ELIZABETH** con número de cédula 131368586-7 egresada de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”, carrera de Terapia Ocupacional de la Facultad Ciencias de la Salud.

Declaro de forma libre y voluntaria que el contenido recopilado que se compartirá en este proyecto de investigación titulado: **“La Terapia Hortícola Como Medio Terapéutico En Trastornos Depresivos”** es completamente de mi autoría, por lo que manifiesto que la interpretación de datos plasmado, conclusiones y demás pormenores son originales, dejando claro que el aporte intelectual de otros colaboradores ha sido reconocido debidamente en este trabajo.



Amy Elizabeth Panchana Reyes

CI: 1313685867

Dedicatoria

Esta meta va dedicada en especial a mi mamá Emma Reyes, quien ha sido mi motor y mi fuente de inspiración para crecer tanto en el aspecto humano como profesional, la persona que me ha apoyado durante todo mi proceso de estudios sin importar las circunstancias de la vida, sin importar lo difícil que se pudo tornar en cada etapa de nuestras vidas, por ser una guerrera, porque hizo lo posible para que nunca me faltara nada durante mi proceso de formación como profesional, porque sin ella y sin la ayuda de mis hermanos, se me hubiera hecho muy difícil llegar hasta aquí.

También esta meta va dedicada a mí, porque no pensé llegar hasta donde estoy, porque muchas veces me pregunté si sería una gran profesional o si era lo que realmente me gustaría ejercer en un futuro, pero cada día estoy más convencida que a esto es lo que me quiero dedicar siempre.

Agradecimiento

Agradezco de manera infinita a mi mamá por ayudarme, por aconsejarme y por ayudarme durante mi carrera universitaria, porque sin ella no hubiera podido lograrlo. Gracias por toda su entrega y sacrificio para que yo pudiera llegar hasta donde estoy.

Agradezco a mi hermana Angie P. por estar para mí en los momentos más difíciles de mis estudios, por ser quien me ayudaba cuando no comprendía algo de la carrera, porque Dios nos permitió estudiar la misma profesión, también por hacerme entender que podemos ayudar mucho más allá si nos proponemos, y por ser mi chofer personal durante mi proceso de estudio. Tenemos un gran objetivo juntas y con la ayuda de Dios lo vamos a lograr.

Agradezco a mis hermanos Leonardo P. y Cristhian P. porque también han contribuido en mi formación profesional, y porque con su granito de arena me brindaron su ayuda cuando más lo necesité.

Y, por último, a mi querido tutor Ricardo B. por tenerme mucha paciencia durante la realización de mi proyecto final.

Resumen

La siguiente revisión sistemática se denomina “La Terapia Hortícola como medio Terapéuticos en Trastornos depresivos”, se realizó con la finalidad de conocer de qué manera influye dicha terapia en la calidad de vida de los individuos e incluso cuáles son sus beneficios, no solo a nivel mental, sino que también físico. La metodología utilizada tiene un carácter tanto descriptivo, analítico y explicativo en base a los objetivos planteados, con el uso de la revisión exhaustiva de distintos artículos científicos de los últimos 10 años, y sitios webs confiables como es la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y el Ministerio de Salud Pública. La recolección de los artículos se realizó en buscadores como Google Académico, Dialnet, Elseiver, PubMed, y Redalyc. Mismo que dio como resultado, la importancia de conocer cuáles son los síntomas de los trastornos depresivos, a su vez, los instrumentos de evaluación más usado en Terapia Ocupacional, identificar el proceso de terapia hortícola, analizar sus beneficios en la salud mental y a su vez, describir cómo y dónde inició la Asociación de Terapeutas Hortícolas e incluso desde cuándo los terapeutas ocupacionales comenzaron hacer el uso de la misma. Se concluye que, la terapia hortícola es una actividad vinculada con la jardinería, con pautas dadas por un terapeuta entrenado en la horticultura, conjunto a un profesional de la salud, se debe plantear objetivos dependiendo del plan de tratamiento y este cuenta con múltiples beneficios en los trastornos depresivos, uno de ellos es que reduce la sintomatología de depresión y la ansiedad, mejora la concentración, memoria y el estilo de vida de los individuos.

Palabras claves: Trastornos depresivos, terapia hortícola, terapia ocupacional, calidad de vida, entorno.

Abstract

The following systematic review is called "Horticultural Therapy as a Therapeutic Means in Depressive Disorders", it was carried out with the purpose of knowing how this therapy influences the quality of life of individuals and even what are its benefits, not only at a mental level, but also physical. The methodology used is descriptive, analytical and explanatory based on the objectives set, with the use of an exhaustive review of different scientific articles of the last 10 years, and reliable websites such as the World Health Organization, the Pan American Health Organization and the Ministry of Public Health. The collection of articles was carried out in search engines such as Google Scholar, Dialnet, Elsevier, PubMed, and Redalyc. This resulted in the importance of knowing which are the symptoms of depressive disorders, the most used evaluation instruments in Occupational Therapy, identifying the process of horticultural therapy, analyzing the benefits to alleviate the symptoms of depressive disorders and, in turn, describing how and where the Association of Horticultural Therapists started and even since when occupational therapists began to use it. It is concluded that horticultural therapy is an activity linked to gardening, with guidelines given by a therapist trained in horticulture, together with a health professional, objectives should be set depending on the treatment plan and this has multiple benefits in depressive disorders, one of them is that it reduces the symptoms of depression and anxiety, improves concentration, memory and quality of life of individuals.

Key words: Depressive disorders, horticultural therapy, occupational therapy, quality of life, environment.

Índice de contenidos

Certificado del tutor	ii
Declaración de autoría.....	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Capítulo I.....	1
Introducción	1
Planteamiento Del Problema.....	1
Justificación	3
Objetivo de la Investigación	4
Objetivo General	4
Objetivos Específicos	4
Capítulo II.....	5
Ideas Generales Del Tema	5
Antecedentes	5
Bases Conceptuales	6
Trastornos Depresivos	6
Tipos de Trastornos Depresivos.....	7
<i>Trastorno Depresivo Mayor</i>	7
<i>Distimia</i>	7
<i>Depresión Subclínica</i>	8
Síntomas de los Trastornos Depresivos.....	8
Instrumentos de Evaluación Más Utilizada de la Depresión en Terapia Ocupacional .	8
<i>Escala de Hamilton</i>	8
<i>Beck Depression Inventory</i>	9
El Terapeuta Ocupacional en Salud Mental	9
Terapia hortícola	9
Antecedente Histórico de la Terapia Hortícola.....	9
¿Qué es la Terapia Hortícola?.....	10
Proceso de la Terapia Hortícola	11
Terapia Hortícola y la Calidad de Vida	12
Capítulo III	14
Metodología	14

Definición del Método Sistemático	14
Criterios de Inclusión del Estudio	14
Criterios de Exclusión del Estudio	15
<i>Técnica e Instrumento para la Recolección de Datos/información</i>	15
Evaluación de Validez de los Estudios Primarios	15
<i>Análisis de los Artículos y Sitios Webs Seleccionados</i>	16
Capítulo IV	22
Descripción de los Resultados	22
Resultado del Objetivo Específico 1	22
Resultado del Objetivo específico 2.....	22
Resultado del Objetivo específico 3.....	23
Resultado Global del Proyecto según el Objetivo General	24
Capítulo V	26
Discusión	26
Síntesis de Resultados y Aspectos Más Relevantes	26
Capítulo VI	30
Conclusiones y Recomendaciones	30
Conclusiones	30
Recomendaciones.....	31
Referencias	32
Anexos.....	36

Índice de tablas

Tabla 1	16
Tabla 2	36

Capítulo I

Introducción

El ser humano a lo largo de su vida ha ido experimentando ciertas emociones, actitudes, pensamientos e incluso ha ejecutado acciones negativas que han sido causadas o desencadenadas por problemas o trastornos mentales, dando como resultado efectos negativos en la calidad de vida y en el funcionamiento ocupacional normal del individuo. (Amezaga & Saiz, 2015)

Los trastornos depresivos, son uno de los tantos trastornos mentales que han invadido a la sociedad actual, estando presentes en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, teniendo en consideración que no todos acuden a profesionales para que les ayuden a poder sobrellevar los problemas o las situaciones que desencadenan depresión y ansiedad, es decir, que estos factores por la que no buscan algún tipo de ayuda pueden ser personales, ambientales o por los contextos en la que se desenvuelven los individuos.

Por tal motivo, se ha utilizado diversas formas de tratamiento desde la profesión de terapia ocupacional, basándose en los objetivos propuesto para que haya una mejora en la ejecución de sus actividades cotidianas; debido a que, la salud mental juega un papel fundamental para el individuo pueda sentir sensación de disfrute, armonía y de satisfacción en las actividades que realiza dentro de sus contextos diarios.

Es por aquello que se ha ido investigando con el pasar de los años un método de tratamiento eficaz, como es la terapia hortícola, misma que está teniendo efectos positivos en la calidad de vida del individuo y es por tal motivo que en la actualidad diversas profesionales de la salud han estado practicando; pero, aun así, es necesario dar a conocer más a profundidad de qué se trata este tipo de intervención y los aspectos que se deberán tomar en cuenta desde el enfoque de terapia ocupacional. (Gerding, 2015)

Planteamiento Del Problema

A nivel mundial, la depresión es caracterizado como uno de los trastornos más comunes dentro del campo de salud mental. La Organización Mundial de la salud menciona, que desde el 2020 la depresión será la segunda causa de incapacidad a nivel mundial después de las enfermedades isquémicas. (Amezaga & Saiz, 2015)

El trastorno depresivo no solo afectará a las personas que lo padecen, sino que también a su entorno más cercano; otro dato que se menciona es que el diagnóstico, historia clínica

y su tratamiento en varias ocasiones resulta complejo, debido a que, sino se realiza un buen análisis podrían asociarse o confundirse con otras patologías. (Vergel & Barrera, 2021)

Tomando en cuenta que, desde un contexto internacional, aproximadamente 280 millones de individuos sufren de depresión, tomando en cuenta, se podría mencionar que un 50% se encuentra más frecuente entre las mujeres que en los hombres, también hay que considerar que en todo el mundo el más de 10% de las mujeres embarazadas experimenta depresión post-parto. (OMS, 2023)

Mientras que, desde el punto de vista de latinoamérica, se da a conocer que aproximadamente hay 50 millones de individuos en América Latina sufren depresión en la actualidad y se considera un dato estadístico importante y es que irá avanzando un 17% conforme van pasando los años. (Ministerio de Salud Pública, 2023)

Desde un contexto nacional se menciona que, Ecuador es uno de los países que ocupa el décimo primer puesto con trastornos depresivos en la población, es decir, que hay una incidencia del 4,6%, es por aquello que se informa que para el año 2050, dicho trastorno aumentará un 22%, por tal motivo es necesario la conciencia de la importancia de la salud mental en la actualidad. (Erazo & Fors, 2020)

Sobre lo expuesto, la problemática se centrará en cómo se utiliza la terapia hortícola como medio terapéutico en trastornos depresivos, es una problemática de mayor y gran impacto e interés debido a que este afecta de una manera directa a la mayoría de la población, también porque en la actualidad los terapeutas ocupacionales están haciendo de gran uso dado que, dentro de sus espacios de intervención han podido crear pequeños oasis verdes, refiriendo que resulta la horticultura como una ocupación cotidiana y a su vez familiar, la cual, puede ser comprendida desde diferentes áreas de la ocupación. (Herrera, 2017)

Pero, ¿será que la terapia hortícola es el mejor medio terapéutico para tratar a personas con trastornos depresivos?, ¿Será que el estar en contacto con la naturaleza el paciente se siente un ser con activo?

Es muy arduo el tratamiento establecido a personas con depresión, por lo que en los últimos años se ha destacado el uso de la terapia hortícola como medio terapéutico en la salud mental, tomando en cuenta que lo que busca el terapeuta ocupacional es conseguir

los objetivos planteados y de poder adaptar y graduar la actividad a las necesidades del individuo, a su vez, analizando y trabajando en base a los intereses del mismo. (Herrera, 2017)

Justificación

Los trastornos depresivos se consideran como una problemática que en la actualidad ha estado afectando la vida de los individuos, esto ha sido causado por múltiples factores ya sea por factores biológicos, psicológicos o sociales, también por diversas situaciones de la vida cotidiana, lo cual han desencadenado episodios depresivos, tomando en consideración que pueden ser presentadas por diferentes situaciones en su diario vivir. (OMS, 2021)

Existen múltiples alternativas para poder tratar los trastornos depresivos, aunque la más empleada es la farmacología puesto que se trabaja mediante un equipo multidisciplinario; se podría mencionar que, la terapia ocupacional juega un papel fundamental en cuanto a temas relacionados con la salud mental e incluso existe una gran cantidad de datos que hacen referencia sobre el tratamiento en pacientes que padecen trastornos depresivos. (Amezaga & Saiz, 2015)

El siguiente trabajo de investigación tiene como objetivo principal el conocer de qué manera ha influido la terapia hortícola en individuos que presentan trastornos depresivos, puesto que, dichos trastornos son uno de los presenciados en el siglo XXI y según la OMS, será una de la segunda causa de incapacidad en la población. (Amezaga & Saiz, 2015)

De la misma manera se realizará con la intención de que los terapeutas ocupacionales conozcan más sobre la influencia de la terapia hortícola en la salud mental, puesto que, por lo que se ha podido observar son pocos los profesionales que utilizan dicha alternativa de tratamiento o son pocos los profesionales que han escuchado por primera vez el término “terapia hortícola u horticultura terapéutica”, y si bien es cierto, hay teorías e incluso artículos científicos de varios años que mencionan que el estar en contacto con la naturaleza influirá de manera positiva en el estado de ánimo de los individuos.

Por otra parte, incentivar a los profesionales de terapia ocupacional, hacer mayor hincapié en estos temas, puesto que, si bien es cierto, la jardinería no solo se considera como terapia, sino que también como una fuente de ingreso, motivación e incluso satisfacción al momento de ejecutarlo; dado que cuenta con múltiples beneficios, una de

ellas es que el individuo va a desempeñar un “rol” y una “responsabilidad en su diario vivir”. Por tal motivo, es indispensable que dichos profesionales puedan conocer sobre otras alternativas en donde puedan participar tanto adolescentes, adultos e incluso adultos mayores y a su vez los efectos que van a causar en su salud mental.

Para conseguir este propósito se plantearán los siguientes objetivos:

Objetivo de la Investigación

Objetivo General

- Determinar la eficacia de la terapia hortícola como medio terapéutico en la depresión y en la calidad de vida de los individuos mediante revisión sistemática documentada.

Objetivos Específicos

- Determinar aspectos relevantes sobre los trastornos depresivos.
- Describir los estudios teóricos importantes de los últimos años de la terapia hortícola en la depresión.
- Explicar la importancia de la terapia hortícola desde el enfoque de terapia ocupacional.

Donde cada objetivo se sustentará mediante la revisión de artículos científicos y sitios webs confiables de los últimos años, con la intención de dar a conocer que la terapia hortícola es un método terapéutico eficaz en la salud mental y en los pacientes diagnosticados con trastornos depresivos, mejorando y potenciando la calidad de vida.

Capítulo II

Ideas Generales Del Tema

Antecedentes

Según Herrera (2017): En su investigación de “La horticultura como medio de intervención desde una mirada ecológica desde la terapia Ocupacional”, tuvo como objetivo dar a conocer los beneficios y la importancia que tiene la utilización de la terapia hortícola; mencionando que en sus espacios de intervención se han creado oasis verdes, debido a que la terapia hortícola resulta ser una ocupación cotidiana e incluso familiar, en la cual se pueden comprender desde distintas áreas de la ocupación, siempre y cuando valorando el sentido que le da la persona a dicha actividad, a su vez, la metodología aplicada ha sido un análisis descriptivo desde las percepciones de terapia ocupacional.

Por otro lado, se menciona que mediante la terapia hortícola se deberá lograr regular las actividades cotidianas, favoreciendo así un mejor desempeño ocupacional, produciendo un equilibrio entre las exigencias y las diferentes habilidades que una persona necesita para ejecutar sus actividades.

Para Quiroz et.al. (2023): En su investigación denominada “La Terapia Ocupacional desde una perspectiva ecosocial de la salud mental” menciona que el estar en contacto con la naturaleza y que esta tenga fines terapéuticos es una práctica bastante utilizada por parte de los profesionales de terapia ocupacional en diversos lugares. Esta publicación va a describir y analizar la experiencia de un programa de huerta terapéutica con ayuda de la terapia hortícola en el hospital de psiquiatría de Guillermo Grant Benavente; permitiendo así potenciar esferas del ser humano e incluso de la salud mental, trabajando de una manera activa a partir de la ocupación humana. Los resultados arrojaron que el desarrollo de las ocupaciones en entornos de la naturaleza como la horticultura van a poseer un valor no solo terapéutico, sino que también fomentará la inclusión social, laboral, permitiendo así la participación del individuo en la sociedad.

Por ello, Marinas (2022) refiere: En su investigación sobre “La terapia Ocupacional en salud mental” cuál es su desempeño y el rol en este campo, puesto que, este ayudará una mayor independencia y una mejor calidad de vida; sumado a esto, menciona que dicho profesional va a tener un rol importante puesto que no sólo va a trabajar para mejorar la salud física, sino que trabaja de una manera positiva en la salud mental de los individuos, interviniendo en trastornos que afectan el correcto desempeño ocupacional.

Para llevar a cabo la investigación, se realizó un programa de intervención en diferentes centros de salud mental e incluso en el domicilio, teniendo como resultado que el terapeuta juega un papel fundamental debido a que, no solo se trabaja con el paciente, sino que también con sus familiares, estableciendo así objetivos y metas a cumplir.

Sumado a esto Gutiérrez (2019) en su estudio denominado “Los beneficios de las intervenciones de terapia ocupacional en reducción de síntomas depresivos en personas mayores de 60 años”, la cual se desarrolló para determinar la importancia de la terapia ocupacional en adultos mayores con presencia de síntomas depresivos. La metodología aplicada fue de carácter descriptivo, analítico y documental, puesto que también se ejecutó mediante una revisión sistemática y cuáles serían los abordajes que utiliza dicha profesional. En conclusión, se pudieron analizar diferentes intervenciones de la terapia ocupacional dentro de los trastornos depresivos mediante las actividades significativas del usuario.

Según Aravena (2017) refiere en la investigación denominada “Estrategias de la Terapia Ocupacional para el abordaje de la depresión en personas mayores, mediante una mirada de aproximación a partir de la evidencia”, se demuestra con el uso de una serie de revisiones bibliográficas, las estrategias de intervención del profesional, que van a estar dadas mediante el uso de la ocupación, lo cual, le ayude a favorecer la capacidad de la adaptación que puedan influir sobre el estado anímico del individuo, sumado a esto, el análisis de sus roles, participación social, reducción de la ansiedad, reducción de la depresión y sobre todo en las áreas de la ocupación, mediante el diagnóstico precoz de los síntomas depresivos y de ansiedad.

Bases Conceptuales

Trastornos Depresivos

Los trastornos depresivos son aquellos que se caracterizan por sentimientos de tristezas, pérdida de placer o de interés e incluso sentimientos de culpa o baja autoestima, fatiga, pérdida de apetito, falta de concentración y alteraciones en cuanto al sueño. (Organización Panamericana de la Salud, 2017)

La depresión afectará tanto al funcionamiento ocupacional, social, así como a la salud física de las personas que lo padecen, la cual suelen exacerbar malestar, dolor e incluso a la discapacidad que se encontrará asociada a diferentes condiciones médicas. (Calvo & Jaramillo, 2015)

Según Vergel & Barrera (2021) expone que la depresión se podría asociar mediante diferentes afecciones médicas, con una mayor incidencia en patologías graves, como resultado o reacción psicológica ante algún acontecimiento del diario vivir; de la misma manera, enfermedades relacionadas a la oncología puesto que el ser humano piensa que ya no tiene motivos para vivir, dando como resultado que se den a notar distintos trastornos como la ansiedad o la depresión.

Tipos de Trastornos Depresivos

Trastorno Depresivo Mayor

Según Calvo & Jaramillo (2015) menciona que el trastorno depresivo mayor es una enfermedad muy frecuente en la población general, es decir que, se consdiera como una de las causas de discapacidad en el mundo. El término “depresión” incluirá a un diverso grupo de trastornos emocionales que se encontrarán caracterizados por la manifestación de un estado de ánimo depresivo, también la persona va a tener pérdida de interés en las actividades que realizaba con normalidad, estas de aquí se encontraran asociadas a manifestaciones neurovegetativas, también cognitivas, físicas e incluso emocionales acompañados de cierta manera ya sea de un deterioro funcional y social.

Pero Piñar, Suárez, & Villalobos (2020) realizaron una investigación actualizada donde explican que el trastorno depresivo mayor se encuentra relacionado a comorbilidades psiquiátricas, donde hay diferentes estudios que refieren una prevalencia de 69 hasta un 75% en trastornos más comunes como es el trastorno de ansiedad, estrés postraumático, obsesivo compulsivo, oposición desafiante, etc.

Distimia

La distimia o también conocido como trastorno depresivo persistente, es considerado como un trastorno afectivo crónico y de una intensidad menor, a diferencia de la depresión mayor; sus inicios pueden ser insidiosos y podría comenzar en la juventud. (Vives & Santos, 2019)

De la misma manera se menciona que la distimia es aquella unión entre la depresión neurótica y sobre todo por el trastorno de personalidad depresiva, tomando en consdieración que hay varios textos que refiere que existe una controversia ante la misma, puesto que redactan que se trata de un trastorno de personalidad como un trastorno de ánimo. (Cobo, 2022)

Depresión Subclínica

La depresión subclínica es una condición que van influir en diferentes ámbitos de funcionamiento y el bienestar de los individuos; se ha podido analizar y observar que aquellos que presentan depresión subclínica van a tener un deterioro en cuanto a su calidad de vida, también presentarán un bajo rendimiento laboral, dependencia en el abuso de sustancias psicotrópicas y tienden a sufrir un mayor riesgo de sufrir depresión mayor. (Capellino et.al., 2019)

Síntomas de los Trastornos Depresivos

Los síntomas depresivos impiden un correcto funcionamiento de las actividades cotidianas que normalmente realiza el individuo, en donde pueden afectar a distintos ámbitos importantes, ya sea en lo psicológica, biológica o social en los estilos de vida del individuo, puesto que esta suelen limitar la participación social, las actividades instrumentales de la vida diaria y se verán alteradas las rutinas y hábitos del individuo. (Gutiérrez, 2019)

Según Piñar, Suárez, & Villalobos (2020) mencionan sobre algunos síntomas a tomar en consideración en donde el individuo se va a encontrar deprimido el mayor tiempo posible del día; también existe una disminución del interés en sus actividades que normalmente eran placenteras; pérdida de peso o incluso un aumento de la misma; dificultad para dormir; pérdida de energía y de interés en actividades de su círculo social; falta de motivación para fijarse metas a corto y largo plazo e incluso dificultad en la concentración, pérdida de memoria; sentimientos de culpa sin razón.

Instrumentos de Evaluación Más Utilizada de la Depresión en Terapia

Ocupacional

Escala de Hamilton

La escala de valoración de Hamilton es utilizada para las evaluaciones depresivas, cuenta con 21 ítems, es una escala heteroaplicada, que se encuentra diseñada para individuos que ya han sido diagnosticado con síntomas depresivos, este test tiene como objetivo poder evaluar de manera cuantitativa la gravedad de los síntomas presentes en el paciente y a su vez poder valorar los cambios que ha tenido el paciente en su vida cotidiana. (Purriños, 2013)

Esta escala valora el humor depresivo, sentimientos de culpa, suicidio, insomnio, trabajo y actividades, inhibición y agitación psicomotora, ansiedad psíquica o también somática, e incluso la pérdida de peso. (Purriños, 2013)

Beck Depression Inventory

La primera versión del inventario de depresión de Beck fue descrita en 1961, basados de diferentes maneras en descripciones verbales de dichos pacientes que presentan depresión. (Barreda, 2019)

Tomando en consideración que existen cuatro respuestas alternativas para cada una de los ítem mencionados, evaluando de cierta forma la gravedad o la intensidad de los síntomas, con el objetivo de poder cuantificar la sintomatología. (Amezaga & Saiz, 2015)

De los 21 ítems, del 1 al 14 tienen como objetivo hacer referencia a síntomas tanto cognitivos como psicológicos y los ítems del 15 al 21 a diferentes síntomas somáticos o vegetativos. (Amezaga & Saiz, 2015)

El Terapeuta Ocupacional en Salud Mental

El profesional de terapia ocupacional tiene en cuenta diferentes aspectos, uno de ellos son los neurofisiológicos, debido a que este, va a permitir el adecuado funcionamiento tanto mental como corporal, e incluso del contexto que van a permitir al individuo poder funcionar de manera óptima y activa en las actividades cotidianas. (Pinza, Pérez, & Ortega, 2017)

Por ello, Marinas (2022), da a conocer que el terapeuta ocupacional va a tener un rol importante puesto que no sólo va a trabajar para mejorar la salud física, sino que trabaja de una manera positiva en la salud mental de los individuos. En donde dicho profesional debe realizar una evaluación, donde recogerá datos principales del paciente. Por otra parte, deberá conocer cuál es su perfil ocupacional para así identificar las actividades que son significativa para el paciente y trabajar desde esa perspectiva.

Terapia hortícola

Antecedente Histórico de la Terapia Hortícola

La Asociación Americana de Terapia Hortícola se fundó aproximadamente en el año de 1973; por tal motivo, a principios del año de 1970 la Terapia Hortícola se ha considerado como una especialidad en Holanda. (Gerding, 2015)

La terapia hortícola es un método de intervención que se ha planeado aproximadamente desde los años 70 en diferentes países como es Irlanda, Reino Unido, también en Estados Unidos y Canadá. (Suescun et.al., 2014)

Su término se utilizó por primera vez en Reino Unido en el año de 1936; mientras que en Terapia Ocupacional fue utilizado por primera vez en 1934 por la Asociación de Terapeutas Ocupacionales de Inglaterra, pero se expone que anteriormente ya se utilizaba en hospitales de Estados Unidos, con la finalidad de poder realizar actividades de jardinería en pacientes que presentaban discapacidades mentales. (Pita, 2017)

Sumado a esto Gerding (2015) menciona que una de las primeras evidencias en cuanto a la utilización de la horticultura en aquellas personas con problemas mentales, fue publicado por parte del Dr. Rush alrededor de los inicios de los 80, señalando que los individuos con afecciones psiquiátricas tenían una mejora significativa y a su vez progresivas al momento de desarrollar diferentes actividades manipulativas, e incluso el poder potencializar la mente en individuos que practicaban actividades hortícolas como el riego, sembrío, el cuidar; sumado a esto, dichos aportes fueron vanguardistas en los países Americanos, en España, Inglaterra y Alemania.

¿Qué es la Terapia Hortícola?

La Asociación Americana de Terapia Hortícola va a definir a la terapia hortícola también conocida como horticultura, como aquella actividad que se va a encontrar comprometida por una persona en la jardinería o en aquellas actividades relacionadas con las plantas, la cual, estará facilitada por un terapeuta horticultor e incluso con un profesional de la salud, ya sea con un médico, un terapeuta ocupacional o neuropsicológico, para lograr los objetivos planteados. (Gerding, 2015)

Para Fuciños (2011) la horticultura es la ciencia e incluso el arte de cultivar vegetales, frutas, o plantas ornamentales. Haciendo referencia que este término se deriva de la palabra Hortus, huerto o jardín, mientras que la cultura, deriva del término cultivo o cultura.

Sumado a esto, varios estudios han demostrado que la terapia hortícola es una de las muchas opciones terapéuticas que son eficaz en varios ámbitos de actuación, ya sea por parte de terapeutas ocupacionales, terapia física y psicólogos; aplicado en pacientes con demencia, con problemas de salud mental, en adultos mayores para que puedan mantener

su tiempo libre realizando una actividad significativa e incluso en pacientes con cáncer. (Masel et.al., 2017)

De la misma manera, ha demostrado ser una actividad que fomentará el servicio del individuo en la ocupación, fortaleciendo así el sistema de logro y sobre todo que se tome en cuenta la importancia de las áreas verdes en la salud mental. El método de utilidad de la horticultura se encuentra enmarcado por medio de un proceso de intervención, donde esta va a requerir de planificación centrada tanto en la persona o en un grupo, dependiendo de los intereses, necesidades, sumado a esto, las capacidades y potencialidades tomando en consideración el contexto en las que este se encuentren inmersos. (Herrera C. , 2017)

Por consiguiente, también hay que hacer énfasis que la terapia hortícola se centra en cuanto a los objetivos planteados, es decir que, puede ser de índole restaurativo también se puede utilizar como rehabilitación con ayuda de la interacción de las plantas; sumado a esto, como estimulación, donde se pretende conseguir evoluciones significativas con el uso de la relajación y la estimulación sensorial; de igual modo para habilitación y como un medio contemplativo enfocándose en sí, en tratar la depresión, la ansiedad, el estrés y el duelo. (Herrera & Sánchez, 2023)

Proceso de la Terapia Hortícola

Evaluación: El profesional deberá conocer al paciente, es decir, debe conocer las necesidades, habilidades, objetivos, inquietudes, sueños e incluso sus habilidades, sumado a esto, debe conocer cuales son las sintomatologías o enfermedad que padece, de la misma manera sus preferencias y sus antecedentes. (Vidales, 2021)

Plan de acción: Deberá ser redactado por parte del profesional, tomando en cuenta que el paciente deberá aceptarlo, tanto con sus términos y condiciones. Sumado a esto, se toman en cuenta aquellos objetivos y metas planteados, por consiguiente, establecer los métodos y las actividades que se van a utilizar. (Vidales, 2021)

Intervención: Las actividades y métodos planteadas se comenzarán a ejecutar, el terapeuta ocupacional deberá promover un incentivo, motivación y sentimientos de autoeficiencia a los usuarios para que entiendan los beneficios que traerá consigo el seguir con el programa. (Vidales, 2021)

Revisión: Se realiza con el fin de poder realizar ajustes necesarios en cuanto a las metas y a los objetivos planteados con la finalidad de mejorar el tratamiento. En este

punto se realiza una pequeña entrevista de cómo se siente al realizar la terapia. (Vidales, 2021)

Conclusión: La ejecución de la terapia hortícola puede llegar a su fin por varias razones, ya sea porque es el fin de la sesión de su plan de tratamiento o porque el paciente quiere avanzar más allá del programa. (Vidales, 2021)

Documentación: Este deberá elaborarse desde el inicio de la terapia, puesto aquí se van almacenar todos los datos del individuo y los avances que ha tenido durante las intervenciones, es decir, las conductas, su productividad, su motivación; este, tendrá como propósito dar a conocer su eficacia para que otros profesionales la pongan en práctica. (Vidales, 2021)

Terapia Hortícola y la Calidad de Vida

Citándose a varios autores, mencionan que, la terapia hortícola es una de las técnicas más comunes para poder interactuar con la naturaleza, y es uno de las actividades que más se practican en países desarrollados como es en Reino Unido en donde la ejecutan aproximadamente 27 millones de personas, de la misma manera en Estados Unidos tanto en residentes de diversas localidades como en veteranos de la guerra, también en Japón con un total de 32 millones de personas lo cual uno de 4 individuos practican la terapia hortícola como ocio o tiempo libre; debido a que se ha demostrado su efectividad en la mejora de la calidad de vida del individuo. (Soga, Gaston, & Yamaura, 2017; Stowella, Owens, & Burnett, 2018)

Para Negritto et.al., (2014) refiere que, en la actualidad el campo de actuación de la horticultura es amplio puesto que, este no solo se centra en el estudio de plantas, sus formas de cultivos o sus variedades, sino que también se convierte como una fuente de ingresos económicos.

Por consiguiente, se expone que los diferentes escenarios verdes mejoran los estilos de vida de las personas, puesto que, estos producen desde un tranquilidad, reducción del estrés, disminución en cuanto a la ira, tensión, ansiedad e incluso ayuda en trastornos depresivos. (Castro et.al., 2017)

También se expone que la terapia hortícola mejora la calidad de vida de los individuos con trastornos depresivos, aumenta la autonomía, por consiguiente, fomenta la participación social, ayuda a que puedan asumir el rol, de la misma manera, los

profesionales de salud gracias a las evidencias científicas de los efectos positivos en la salud mental y en la ocupación. (Kima & Park, 2018)

Sumado a esto, se destaca que las áreas verdes en los diferentes espacios abiertos tienen diferentes funciones importantes, que va desde el bienestar física y mental como en la calidad de vida de las personas. (Martínez et.al., 2016)

Por otra parte; citandose en dos autores, los diferentes tipos de jardines terapéuticos también se lo pueden utilizar dentro del ámbito hospitalario, puesto que mejora el estado de ánimo, ayuda que el paciente tenga una mejor calidad de vida, sea autónomo, e incluso pueda fomentar la participación social y el ocio. (Mulé, 2015; Lee et.al., 2013)

Del mismo modo, se llevó a cabo un estudio en donde los participantes fueron 16 estudiantes coreanos de 21 a 26 años, la cual se hizo la selección de una actividad de transplante con el uso de la tierra y las flores reales en donde se concluyó que la terapia hortícola mejoró el estado psicológico gracias al aumento de sentimientos positivos; sumado a esto, se pudo evidenciar los efectos relajantes fisiológicos que trae consigo. (Lee et.al., 2013)

En los últimos años se ha identificado los beneficios de las diferentes actividades que se encuentran relacionadas con el cultivo en cuanto a la población psiquiátrica, en donde se han evidenciado mejorías significativas en varios dominios ya sea en la vida cotidiana de los pacientes, influyendo en sí en los procesos psicológicos básicos, la ubicación en el tiempo y en el espacio, también habilidades manuales, e inclusive ayuda en la habilidad numérica y comunicativa y favorece en la construcción de redes sociales enfocados a los apoyos sociales. (Suescun et.al., 2014)

Capítulo III

Metodología

Definición del Método Sistemático

El presente trabajo de investigación se realizó mediante la investigación y el análisis bibliográfico de diferentes artículos científicos e incluso sitios webs confiables como es la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud y el Ministerio de Salud Pública, para así poder obtener información sobre los trastornos depresivos, los instrumentos más utilizados por parte de terapia ocupacional para identificar los niveles de depresión y la eficacia que tiene la terapia hortícola en dichos trastornos, puesto que es un tema de mayor relevancia para que así los profesionales de terapia ocupacional puedan conocer más sobre este método terapéutico y por ende ponerlo en práctica

En primera instancia, el proceso de investigación se llevó a cabo mediante el uso de Google académico tomando en consideración las dos variables del tema como es “trastornos depresivos” y “terapia hortícola”, sumado a esto, frases como “importancia de la terapia hortícola”, “beneficios de la terapia hortícola” y “terapia hortícola en la depresión”.

Luego, se realizó una búsqueda exhaustiva de artículos en otras bases de datos como es en Scielo, Dialnet, Redalyc y Pubmed; y de esta manera poder continuar con la revisión sistemática; debido a que, dichos buscadores cuentan con un sinnúmero de información confiable para poder llevar a cabo un análisis bibliográfico.

Criterios de Inclusión del Estudio

Para el desarrollo del análisis bibliográfico se analizó, buscó, recolectó e incluso se interpretó artículos científicos y sitios webs que cumplieran con las variables del tema de interés, sumado a esto, la relevancia y la importancia que lo hacen elegibles en la revisión sistemática. Tomando en cuenta que se sustrajo artículos, libros y sitios webs con una vigencia de publicación de 12 años (2011-2023); con un enfoque que se encontró orientado hacia la terapia hortícola como medio terapéutico en trastornos depresivos; sumado a esto, la incidencia de dichos trastornos a nivel internacional, regional, nacional y local con el uso de fuentes como la OMS, OPS y el Ministerio de Salud Pública

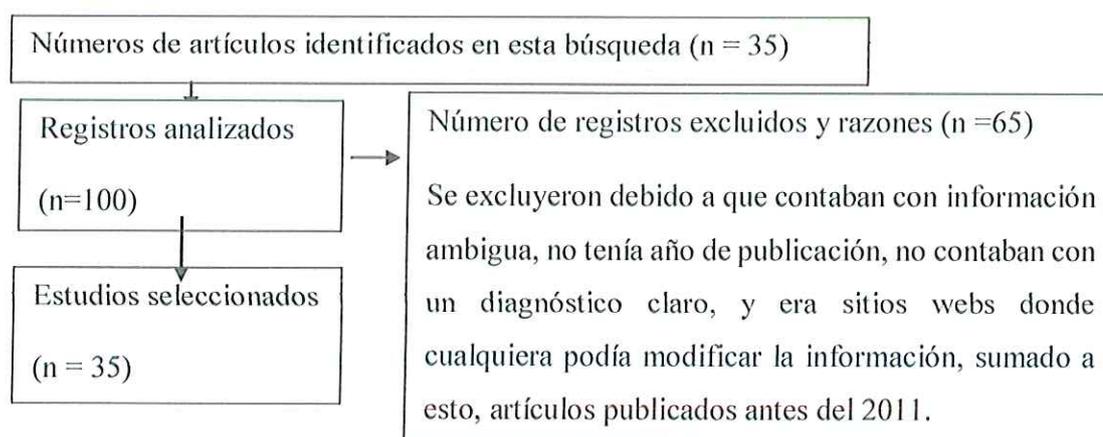
De la misma manera, se eligieron para la revisión sistemáticas, artículos tanto en idioma inglés y español como es en Google Escolar, Dialnet, Scielo, Elsevier y Redalyc

puesto que, su contenido era de mayor relevancia para llevar a cabo el proceso de investigación.

Criterios de Exclusión del Estudio

Por medio de la recolección de la información se realizó una valoración exhaustiva sobre los artículos y los sitios webs utilizados durante la revisión sistemática; la cual, dentro de ese análisis se excluyeron artículos publicados antes del 2011, sumado a esto, artículos que no sean de idioma español o inglés, también fuentes que no contaban con año de publicación o artículos que se encuentran incompleto por motivo de que son de paga, también se excluyeron artículos en donde se utilizaba la terapia hortícola pero no en trastornos depresivos sino que en otra patología.

Técnica e Instrumento para la Recolección de Datos/información



Elaboración propia: Técnicas e instrumento para la recolección de datos e información.

(Panchana, 2023)

Evaluación de Validez de los Estudios Primarios

Para el desarrollo del tema de investigación se usaron artículos científicos lo más actuales posibles, de mayor importancia, fiabilidad e interés de los temas expuestos con anterioridad, donde dichos artículos reposen en buscadores y bases de datos que son de alto impacto en el mundo de la investigación como es Redalyc, Dialnet, Google Académico, Scielo, Elsevier, puesto que con ayuda de otra fuente se pudo obtener los artículos de manera gratuita y completa. De la misma manera páginas confiables de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. Por tal motivo, la información que se ha agregado a esta revisión sistemática tiene un contenido confiable y fidedigno, es decir, no cuenta con ambigüedad de información.

Análisis de los Artículos y Sitios Webs Seleccionados

Tabla 1.

Análisis de contenidos de artículos y fuentes científicas seleccionados

AUTORES	CONCLUSIÓN
Amezaga & Saiz (2015)	En conclusión, la depresión es un proceso que se origina de manera natural por la energía psíquica, volcando hacia el interior, en donde el individuo deberá buscar un nuevo sentido de acuerdo a sus necesidades para poder superar o tratar el trastorno depresivo
Aravena (2017)	La depresión geriátrica se ha relacionado con diferentes problemas sociales e incluso de salud, como un aislamiento, baja participación en la comunidad porque muchos de ellos piensan que ya no son seres útiles y tienden a referir que pueden tener mayor índice de caídas, comorbilidad, iatrogenia y pluripatologías.
Barreda (2019)	El inventario de depresión de BECK en su segunda edición está conformado por 21 ítems importantes, en donde cada ítem se está compuesto por medio de cuatro frases, según una escala de cuatro puntos con valores correspondientes de 0 a 3.
Calvo & Jaramillo (2015)	En este artículo se destaca que la depresión es un trastorno mental muy frecuente en la atención primaria, según los datos mencionados, un 50% de las personas que presentan síntomas depresivos nunca tratan de recibir ayuda, mientras que el 95% nunca consulta los servicios de salud mental primarios y el restante de la población no se ha diagnosticado son síntomas depresivos.
Capellino et.al., (2019)	Da a conocer que en la depresión subclínica se ha evidenciado que la terapia cognitiva conductual ha demostrado resultados satisfactorios. No obstante, la falta de tratamiento y de diagnóstico de los trastornos depresivos se asocia como una alta discapacidad.
Castro et.al., (2017)	Destacan que los diferentes escenarios verdes mejoran la calidad de vida, debido a que estos de aquí transmiten a los individuos distintas sensaciones que pueden ir desde una tranquilidad, vigor.

Cobo (2022)	Señala que existen causas biológicas que van a producir el trastorno de la distimia, sumado a esto se ha demostrado que existen alteraciones en la serotonina e inmunitarias asociadas.
Erazo & Fors (2020)	Destacan que, depresión es un trastorno mental muy frecuente en Ecuador, conjunto a la ansiedad, la cual afecta al estado de ánimo, sumado a esto, en la actualidad su cifra ha ido aumentando afectando en mayor medida en los adultos mayores.
Fuciños (2011)	La horticultura como programas de terapia y de rehabilitación que están dirigidos por medio de terapeutas hortícolas, se convierte de cierta manera como una herramienta eficaz para lograr la autonomía de la persona, mejorando e incluso el funcionamiento cognitivo y físico.
Gerding (2015)	Menciona que el rol de los Jardines Terapéuticos se ha evidenciado de manera efectiva, puesto que, ha reducido el estrés de los veteranos, sumado a esto, ha mejorado la calidad de vida y este se ha convertido en una fuente de ingreso, puesto que han vendido sus cosechas, donde tuvieron bastante acogida, también se ha caracterizado como una terapia de distracción puesto que, el individuo asume una responsabilidad de ver crecer a una planta.
Gutiérrez (2019)	En conclusión, se pudieron analizar diferentes intervenciones de la terapia ocupacional dentro de los trastornos depresivos mediante las actividades significativas del usuario.
Herrera (2017)	En conclusión, la terapia hortícola está enmarcada dentro del proceso de la intervención que va a requerir planificación centrada en las necesidades de los individuos o los grupos, dependiendo sus intereses, las capacidades potenciales y el contexto en la que desenvuelve el individuo.
Herrera & Sánchez (2023)	Destaca que se encuentran 5 tipos de jardines terapéuticos entre ellos está el de rehabilitación, restaurativo, de estimulación, contemplativo y de habilitación. De la misma manera, hay varios beneficios, dado que este ayuda a la reducción de la depresión, el estrés, a los síntomas de duelo, la ansiedad e incluso ayuda a la socialización.

Kima & Park (2018)	Mencionan que, la terapia hortícola tiene múltiples beneficios y que este, ayuda en la disminución de la ansiedad y depresión, sumado a esto, utilizaron escalas de valoración depresiva. También se redujeron significativamente la depresión y la ansiedad tras el programa de terapia hortícola.
Lee et.al., (2013)	Mencionan que la terapia hortícola, permite potenciar los efectos tanto psicofisiológicos de relajación, disminuye la ansiedad, y el estrés, puesto que este de aquí también se utiliza en programas de rehabilitación para usuarios que presentan diferentes tipos de trastornos mentales.
Marinas (2022)	La terapia Ocupacional juega un rol importante en la salud mental puesto que crea programas para establecer actividades significativas del paciente, ayudando en sí que este no pierda el interés por ejecutar sus áreas de ocupación y realizar actividades que les generen placer.
Martínez et.al., (2016)	Señala que, las áreas verdes o la presencia de la naturaleza influyen de manera positiva en el estado de ánimo de los individuos, en el estrés y en las capacidades cognitivas como un potencial restaurador.
Masel et.al., (2017)	La terapia hortícola fomenta la interacción social, puesto que, se puede realizar dicha actividad de manera grupal e incluso en pacientes que están en cuidado paliativos, para que tengan una ocupación mientras reciben su tratamiento, la cual categorizaron a la terapia hortícola como una actividad valiosa y enriquecedor.
(Ministerio de Salud Pública, 2023)	La depresión es una de las enfermedades que van a provocar angustia mental y que también afecta a la capacidad de las personas al momento de llevar a cabo sus actividades cotidianas.
Mulé (2015)	Los jardines terapéuticos no son lugares estáticos, sino que con el proceso de crecimiento de las plantas se consideran como un proceso dinámico, por tal motivo este se transforma mejorando así en bienestar psicológico de quien lo pone en práctica cierto periodo de tiempo.

Negritto et.al., (2014)	La horticultura terapéutica trata de establecer una conexión entre el hombre y el medio natural, por tal motivo, este se convierte como un instrumento educativo y socializador. Puesto que, los resultados eficientes de esta terapia han ganado cabida por el cuidado de la salud mental e incluso por el tratamiento de enfermedades mentales y no mentales.
Organización Mundial de la Salud (2023)	Aproximadamente 280 millones de individuos sufren de depresión, tomando en cuenta que un 50% es más frecuente entre las mujeres que en los hombres, también hay que considerar que en todo el mundo el más de 10% de las mujeres embarazadas experimenta depresión post-parto
Organización Mundial de la Salud (2021)	La depresión se ha caracterizado por un sentimiento de tristeza persistente, sumado a esto, una falta de interés o de placer al realizar las actividades que normalmente se consideraban como gratificantes para el individuo. Se estima que el 5% de la población en algún momento presentó síntomas depresivos.
Organización Panamericana de la Salud 2017)	La depresión puede manifestarse en un periodo de tiempo duradero o recurrente, donde deteriora sustancialmente la capacidad del individuo de desempeñar sus actividades o sus estudios, o baja su capacidad de hacer frente en las actividades del diario vivir.
Pinza, Pérez, & Ortega (2017)	La terapia ocupacional juega un papel importante dentro de la salud mental puesto que se trabaja mediante la ocupación o de las necesidades que tenga el paciente, puesto que, su intervención también estará dirigida a que tenga un óptimo desempeño ocupacional en sus actividades cotidianas, en su reinserción laboral o participación social para que así puedan ir mejorando sus rutinas diarias.
Piñar, Suárez, & Villalobos, (2020)	El trastorno depresivo mayor es uno de los trastornos más complejos de tratar, puesto que, esta puede estar asociadas a enfermedades psiquiátricas; su tratamiento puede ser con medicamentos, con psicoterapia donde su finalidad es el de poder lograr la remisión de los síntomas depresivos y que mejore su desempeño o funcionalidad del usuario.

Pita (2017)	La terapia hortícola se ha utilizado desde hace muchos años, puesto que, en Estados Unidos se menciona que se ha venido utilizando en pacientes con enfermedades mentales, por tal motivo, poco a poco se ha ido evidenciado los beneficios que trae consigo tanto en el estado físico como mental del individuo.
Purriños (2013)	La escala de Hamilton es una escala utilizada para personas que se han diagnosticado con depresión, consta de 21 ítem aproximadamente, en donde se evalúan puntos importantes como el pensamiento de suicidio, alteraciones en el sueño, en el estado de ánimo, entre otros.
Quiroz et.al., (2023)	La terapia ocupacional eco-social va a desarrollar una praxis, lo cual, le permitirán al individuo mejorar la salud y a su vez promover el bienestar tanto individual como colectivo, e incluso de las comunidades, generando así un impacto positivo en la calidad de vida del individuo.
Soga, Gaston, & Yamaura (2017)	Los artículos incluidos mencionan que la terapia hortícola tiene una influencia positiva en pacientes o usuarios que practican dicha actividad, dado que, de los artículos seleccionados la mayoría de la población eran mujeres y personas con depresión o alguna otra enfermedad que afecta al rendimiento de sus actividades cotidianas, en donde sus resultados luego de intervención se observó una amplia gama de resultados para la salud.
Stowella, Owens, & Burnett (2018)	Señala que se evalúa la eficacia de la terapia hortícola en veteranos que se encuentran con problemas de salud mental, en donde tuvo resultados favorables durante las semanas de la actividad.
Suescun et.al., (2014)	La esquizofrenia es un trastorno que afecta o que impacta de manera negativa en la vida del paciente y de a su entorno; en donde la terapia hortícola es considerada como una disciplina que puede influir en diferentes ámbitos, mejorando así la calidad de vida de las personas.
Vergel & Barrera (2021)	La terapia cognitiva-conductual en los últimos años ha demostrado su eficacia en cuadros clínicos como la depresión y la ansiedad,

	puesto que, se crea o se maneja estrategias de poder controlar emociones a causa de aspectos negativo de su vida.
Vidales (2021)	El enfoque que va a tener la horticultura terapéutica será el de poder obtener un máximo funcionamiento en diferentes aspectos de la vida cotidiana como es en lo social, físico, cognitivo e incluso en lo mental, de esta manera, haya un disfrute de la calidad de vida del individuo.
Vives & Santos (2019)	La distimia está considerado como un tipo de trastorno depresivo persistente, pero este es de menor intensidad, puesto que es de inicio insidioso y es más frecuente que comience en la etapa de la adolescencia.

Nota: Análisis de los artículos y fuentes científicas empleados para la revisión sistemática por Panchana (2023)

Capítulo IV

Descripción de los Resultados

Resultado del Objetivo Específico 1

Para poder determinar aspectos importantes sobre los trastornos depresivos, se analizó 12 artículos, en donde se daban diferentes puntos de vistas o aportes significativos sobre dichos trastornos, temas sobre cuál tratamiento sería el más adecuados utilizar, también qué es un trastorno depresivo, o cuáles son las diferentes escalas utilizadas para diagnosticar con depresión, en donde Amezaga & Saiz, (2015) dan a conocer que la depresión es un proceso que se da de manera natural por la energía psíquica de un individuo en donde se va a volcar hacia el interior, e incluso hacia lo inconsciente, lo cuál buscará un nuevo sentido de acuerdo a las necesidades propias del individuo y las metas que se desea alcanzar.

Por otro lado, Calvo & Jaramillo, (2015) y Barreda, (2019) refieren que la depresión no solo va afectar a la salud física del individuo, sino que también se afectaría en gran medida en el funcionamiento ocupacional y la participación social, dado que este, suele acompañarse de malestares, dolores y sobre todo puede ocasionar un bajo autoestima. Tomando en consideración que en la actualidad tanto los médicos como los psicólogos de atención primaria tienen diferentes instrumentos para diagnosticar los diferentes tipos de trastornos depresivos y que depende de ellos mismos identificar cuál sería conveniente para cada individuo, dado que, también hay para adultos mayores.

A su vez, Vergel & Barrera, (2021) sustentan que en varias ocasiones es complejo poder diagnosticar y dar un tratamiento adecuado, puesto que, a veces sus síntomas podrían confundir o asociar con otras patologías; también, hay que mencionar que el tratamiento principal es el de poder controlar los síntomas y la recuperación de la funcionalidad ocupacional del individuo, para que así se pueda reinsertar en sus labores cotidianas y encuentre un disfrute en la ejecución de cada una de ellas, tomando en consideración los intereses y el tiempo de evolución del trastorno.

Resultado del Objetivo específico 2

Para el desarrollo del análisis de los estudios relevantes de la terapia hortícola en la depresión, se utilizaron varios artículos con un contenido válido y efizas, donde Pinza, Pérez, & Ortega (2017) y Marinas (2022) refieren la importancia que tiene el terapeuta ocupacional en la salud mental, puesto que su papel se verá conducido a poder guiar a los

cuidadores de cómo poder lidiar ante situaciones de crisis del individuo, para así poder ayudar al paciente a realizar sus actividades cotidianas de manera independiente, determinando sus objetivos a cumplir dependiendo del estado actual del paciente. También, Martínez et.al. (2016) y Fuciños (2011) dan a conocer que una intervención de terapia hortícola es considerado como un proceso terapéutico que ayuda a contribuir a que el individuo pueda sentirse con una mejor autoestima, puesto que, el cuidar una planta les ayuda a que asuman el rol de cuidador, fomentando la paciencia, el compromiso, mejorando de esta manera, su calidad de vida; reduciendo de cierta manera el estrés, contribuyendo a la participación social y a su vez al tratamiento de la depresión, el duelo y la ansiedad.

Por otra parte; Mulé (2015) sustenta sobre los diferentes tipos de jardines terapéuticos, utilizados para distintos planes de intervención en el ámbito hospitalario, el principal cambio que pudieron considerar después de un tiempo de intervención de la terapia hortícola, fue la mejora del estado de ánimo, sentimientos de serenidad e incluso hubo relajación, disminuyó la depresión debido a que transmitió la sensación de seguridad, se asumió roles y por último les ayudó a saber cómo enfrentar la enfermedad que están padeciendo en el centro hospitalario.

También hubo otra disertación realizado en diferentes partes del mundo, en donde los resultados de salud eran la mayoría de estados depresión, problemas existenciales, ira, estrés, en donde los participantes mencionaron que la terapia hortícola tuvo un impacto positivo en la salud, debido a que ayudó en las reducciones en los síntomas de depresión, ansiedad y estrés e incluso en las alteraciones del estado de ánimo, aumentando así la calidad de vida y función cognitiva. (Soga, Gaston, & Yamaura, 2017)

Resultado del Objetivo específico 3

Del mismo modo Herrera (2017) y Quiroz et.al. (2023) mencionan cuán importante es el actuar del terapeuta ocupacional dentro del proceso de terapia hortícola, dado que, no solo porque debe contar con una visión integral que abarcan las diferentes dimensiones del ser, con el objetivo de regular las actividades cotidianas, favoreciendo de cierta manera un óptimo desempeño ocupacional. Si no que también deben considerar de que el espacio sea un lugar óptimo ergonómicamente, para tener un mejor acceso en la participación de la misma, para que así este sea una actividad en donde el individuo se comprometa y posterior a eso le resulte significativo, tomando en cuenta que se podrían

conseguir numerosos beneficios desde el enfoque de terapia ocupacional, como es el de favorecer a las habilidades de desempeño, el sentido de logro, la aceptación de los diferentes roles de la persona y por último la conexión con la naturaleza que les resulte beneficiosa a sí mismo.

De la misma manera, la terapia ocupacional consideran a la terapia hortícola, desde el enfoque hombre- naturaleza- ocupación, la cual esta debe de estar enmarcado dentro del proceso de intervención, puesto que, va a requerir de distintas planificaciones la cual se encontrarán centrada ya sea de manera individual o colectiva, tomando en consideración los distintos intereses, las necesidades, capacidades o las potencialidades del individuo, tomando en consideración del contexto en la que se encuentren involucrados. Trabajando en que esta actividad sea placentera a la persona, también porque hay muchos que consideran a la “horticultura” como algo insignificante, para otros puede llegar a ser su fuente de trabajo.

Es decir que, este enfoque también trabaja en mejorar y fortalecer de cierta manera la salud mental, dado que, este va a mejorar su estado de ánimo, sentido de independencia, un aumento de su autoestima y disminuye los síntomas de ansiedad, debido a que, desde este enfoque terapeutico se utilizan actividades repetitivas y proporcionan un entorno favorable, es decir, un entorno de aprendizaje ya sea significativo o práctico, adquiriendo de cierta manera habilidades nuevas.

Resultado Global del Proyecto según el Objetivo General

Para determinar la eficacia de la terapia hortícola en los trastornos depresivos, se analiza lo expuesto por Fuciños (2011) y Gerding (2015) en donde destacan que los beneficios a nivel cognitivo ayuda a la estimulación de la memoria, existe una mejora de la concentración y en la atención, fomenta el desarrollo de la capacidad creativa; a nivel psicológico, mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión, la depresión mayor generalizada, la distimia, ansiedad, el estrés y ayuda a que el individuo tenga menos comportamientos conflictivos, del mismo modo, aumenta el autoestima, mejora el manejo de la ira, la frustración, sensación de bienestar y de responsabilidad.

Por otro lado, Martínez et. al. (2016) y Herrera & Sánchez (2023) destacan beneficios a nivel físico, se menciona que existe un aumento de las respuesta inmunitaria, de la motricidad fina, gruesa y de la coordinación oculomanual, también hay un aumento de la reducción del ritmo cardiaco, estimulación sensorial completa y ayuda a la adquisición

de hábitos saludables reduciendo la obesidad; y en cuanto en el ámbito social, existe un aumento de la participación e interacción social, debido a que, la terapia hortícola se puede dar de manera individual o grupal.

Del mismo modo Kima & Park (2018), Lee et.al. (2013) y Suescun et.al. (2014) afirman que cada vez más se presta atención a los efectos positivos que tiene la terapia hortícola, puesto que, ayuda a la reducción del estrés, mejora el sentido de autoestima, aumenta la participación o interacción social y en la salud cognitiva, por tal motivo, se ha utilizado en gran medida en diferentes programas de rehabilitación en pacientes con distintos trastornos. De la misma manera, se ha evidenciado que la decoración floral es una de las actividades hortícolas más frecuentes, ayudando de cierta manera disminuir los sentimientos negativos de muerte o de baja autoestima.

Corroborando lo expuesto, Stowell, Owens, & Burnett (2018) y Masel et.al. (2017) afirman que, los efectos positivos de la terapia hortícola no solo se limita en la mejora de los síntomas de diferentes trastornos como es la depresión, ansiedad, depresión mayor generalizada, sino que este también emite emociones positivas, mejorando la calidad de vida, produce felicidad, satisfacción vital y fomenta a la capacidad de ejecutar las actividades.

Capítulo V

Discusión

Síntesis de Resultados y Aspectos Más Relevantes

Los trastornos depresivos son aquellos que se caracterizan por un sentimiento de tristeza que puede ser de gran intensidad y de larga duración, interfiriendo de cierta manera en la funcionalidad de las actividades cotidianas, y en otras ocasiones se caracterizan por existir una disminución del interés o de la satisfacción en las tareas que normalmente eran placenteras para el individuo. (Amezaga & Saiz, 2015)

Mientras que Cobo (2022) menciona que se desconoce con exactitud la causa de los trastornos depresivos, pero, existe una posibilidad de que está relacionado con la herencia, es decir, que este los asocia con mayor frecuencia a los antecedentes familiares de primer grado, o por los diferentes cambios de concentraciones que existe en los neurotransmisores, de la misma manera, por factores sociales o del entorno más próximo del individuo. Sumado a esto, destaca que los trastornos depresivos persistentes están infradiagnosticados, por tal motivo, se deberá realizar su diagnóstico de una manera eficaz.

También, se destaca un dato importante de que uno de los trastornos depresivos más frecuentes es el el trastorno depresivo mayor y la depresión subclínica, puesto que, se estima que es más prevalente en mujeres que en hombres según estudios presentados, sumado a esto, dichos trastornos tienen una mayor incidencia en los jóvenes y adultos, y una menor incidencia en adultos mayores. (Piñar, Suárez, & Villalobos, 2020)

La depresión se podría manifestar por medio de una combinación de diferentes síntomas, por tal motivo, en varias ocasiones su diagnóstico podría complicarse. Dado esto, se menciona que se han implementado múltiples herramientas o pruebas que ayudan a corroborar en primera instancia aquellos individuos que necesitan un estudio mucho más profundo para que su diagnóstico y plan de tratamiento sea adecuado a las necesidades del mismo. Entre estas evaluaciones se encuentra el de inventario de depresión de Beck y la Escala de Hamilton, quienes evalúan la gravedad de los síntomas presentados por el individuo. (Barreda, 2019)

Por lo ante expuesto, es de total importancia el rol que cumple los profesionales de terapia ocupacional en los trastornos depresivos, puesto que, los individuos no se encuentran con un buen estado de ánimo para poder realizar sus actividades cotidianas,

muchas veces dejan que su ocio se encuentre afectado porque ya no sienten las mismas energías de realizarlo como antes, e incluso podría existir un conflicto en su entorno familiar; tomando en consideración que, si el individuo tiene la predisposición de realizar sus actividades con normalidad, no existiría un compromiso en su totalidad.

Es decir que, el terapeuta ocupacional debe conocer cuáles son los síntomas del individuo, conocer cuáles son sus intereses, sus gustos, las metas que desea alcanzar, también las acciones que desencadenan su depresión, para así poder trabajar en base a esto y buscar una opción de tratamiento más eficaz por parte de dicho profesional, debido a que, el terapeuta ocupacional es una profesión que se basa mediante las actividades de los individuos, con la finalidad de promover la autonomía para así poder favorecer un mejor estilo de vida. (Aravena, 2017)

A su vez, la terapia ocupacional juega un papel indispensable en la salud mental, dado que su tratamiento no sólo se enfocará en el individuo o en los problemas que puedan repercutir en su funcionamiento, sino que también en su entorno más próximo. También hay que tomar en consideración que el papel que asume dicho profesional es por tanto, el de capacitar a los cuidadores sobre la gravedad del trastorno y de que el individuo pueda reinsertarse en sus actividades o tareas cotidianas, para disminuir la sintomatología presentada. (Marinas, 2022)

Se ha evidenciado que uno de los enfoques o una de las terapias naturales que utiliza el terapeuta ocupacional es de la terapia hortícola, que es conocida como la actividad en la que un individuo se encuentre comprometida en la jardinería o en diferentes actividades que se encuentren vinculadas con las plantas, dadas con la ayuda de un terapeuta con la finalidad de poder obtener objetivos terapéuticos planteados. (Gerding, 2015)

La primera documentación del uso de la horticultura para tratamientos de trastornos mentales se dio por parte del Dr. Benjhamin Rush; mientras que en España se utiliza desde 1806, de la misma manera, en 1919 en Estados Unidos el estudio de la naturaleza era de total importancia en sus pacientes. Sumado a esto, en 1973 se fundó la Asociación Americana de Terapia Hortícola y en 1978 fundó la Sociedad para la Terapia Hortícola. (Gerding, 2015)

Mientras que para Fuciños (2011) la horticultura es considerada como la ciencia y el arte de poder cultivar frutas, vegetales, plantas y flores, con la finalidad de que las actividades de la horticultura con objetivos específicos lleguen a desempeñar un rol

importante en cuanto a la mejora de la coordinación, el manejo del estrés, la paciencia, la condición física y la resistencia. Por otro lado, destaca que se encuentren 4 tipos de programas de Terapia Hortícola, entre ella está la terapia hortícola propiamente dicha, caracterizada por lograr los objetivos terapéuticos planteados; también, está la horticultura terapéutica que esta de aquí no tienen objetivos planteados, con la finalidad de que el individuo mantenga su mente ocupada en dicha actividad productiva; sumado a esto, está la horticultura social que es aquella relacionada como un ocio, cuya finalidad es la de fomentar la participación social, y por último la horticultura ocupacional en donde permite que dicha actividad hortícola se convierta en una fuente de ingreso de dinero para sustentar sus necesidades básicas.

Por ello, se destaca una larga lista de los beneficios que trae consigo la terapia hortícola en los trastornos depresivos, dado que este, mejora los estilos de vida de los individuos, reduce el estrés, existe una mejora en la autoestima, en el estado de ánimo, y se podría destacar que no solo en la salud mental, sino que también en cuanto a la condición física, mejora la motricidad y la cognición.

Como lo menciona Fuciños (2011) y Gerding (2015) la terapia hortícola ayuda a mejorar algunas funciones importantes, como es la función cognitiva, ayuda a mejorar la concentración, de la misma manera, estimula la memoria, ayuda en cuanto a la participación social, puesto que cuando son huertos en conjunto, pueden entablar conversaciones con los demás participante, sumado a esto, mejora la motivación, estimulará el cerebro, reducirá el estrés, ejercitará la psicomotricidad tanto fina como gruesa, e incluso la coordinación oculomanual, por tanto, disminuirá la depresión, puesto que el individuo tiene el conocimiento que asumirá el rol de poder mantener vivo una planta y mediante esto mejorará su autoestima.

Pero Suescun et.al., (2014) redacta que, en los últimos años se ha identificado los beneficios de las diferentes actividades que se encuentran relacionadas con el cultivo en cuanto a la población psiquiátrica, en donde se han evidenciado mejorías significativas en varios dominios ya sea en la vida cotidiana de los pacientes, influyendo en sí en los procesos psicológicos básicos, la ubicación en el tiempo y en el espacio, también habilidades manuales, e inclusive ayuda en la habilidad numérica y comunicativa y favorece en la construcción de redes sociales enfocados a los apoyos sociales.

A su vez, Herrera (2017), Soga, Gaston, & Yamaura (2017) y Masel et.al. (2017) defienden su postura de que la horticultura ayuda a conducir de una manera natural el desarrollo de las diferentes habilidades para una vida independiente, puesto que esta constituye como un instrumento interdisciplinario, dado que, dichas actividades requieren de buena destreza y coordinación, involucra mucho la toma de decisiones y estimula buenos hábitos alimenticios. Por otro lado, su evidencia se ha llevado a diferentes trastornos mentales, entre ellos la depresión y la ansiedad, que son muy comunes en la sociedad.

En la presente investigación tiene como objetivo dar a conocer sobre la eficacia de la terapia hortícola como medio terapéutico en los trastornos depresivos, debido a que, existe evidencia científica en países desarrollados, para de esta manera poderle darle incapié que de dicha terapia tiene efectos positivos y es una forma de terapia mucho más tradicional, e incluso la importancia que tiene la terapia ocupacional dentro del proceso de los trastornos depresivos, debido a que, es el encargado de trabajar con individuos para mejorar no sólo la salud física, sino que también la salud mental, puesto que, si el individuo no goza de su bienestar mental, no puede desempeñarse de una manera satisfactoria en la sociedad y en su entorno más cercano. Por tal motivo, los profesionales que se encuentran del área de la salud mental, gracias a sus conocimientos se van a encargar de dar un tratamiento mucho más eficaz.

Capítulo VI

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Se concluye que, los trastornos depresivos son unos de lo más frecuentes en la actualidad, puesto que, como menciona la Organización Mundial de la Salud, la depresión y la ansiedad serán una de la segunda causa de enfermedades para el 2030; tomando en consideración que estos trastornos no miran la edad ni mucho menos el sexo, llevando al individuo a sentirse con un autoestima muy bajo, provocando que ya no haya disfrute en aquellas actividades placenteras que normalmente realizaba, afectando en sí su desempeño ocupacional.

Durante la investigación, se hizo una revisión de manera exhaustiva de los diferentes puntos de vistas sobre los trastornos depresivos, cuáles son los más comunes y sobre todo, en qué consistía la terapia hortícola, puesto que, como todo medio terapéutico lleva un proceso o un plan de seguimiento, también sobre los diferentes tipos del programa de terapia hortícola, y el enfoque que se da desde terapia ocupacional, todo esto gracias artículos científicos que proporcionaron dicha información, validando siempre que sean publicados hace 10 años.

Llegando a la conclusión que, la terapia hortícola como medio terapéutico es utilizada por diferentes profesionales del área de la salud, puesto que, con las evidencias científicas dadas, se ha determinado que tienen efectos positivos en los estilos de vida de los seres humanos, mejorando de cierta forma el estado emocional, disminuyendo los síntomas de los trastornos de ansiedad y depresión, dado que, en la actualidad son unos de los trastornos más frecuentes en la población. De la misma manera, como mencionaba Gerding, la acción de cultivar, cavar o sembrar no es lo que te ayuda a que te sientas un ser eficaz o suficiente, sino que este, contribuye a una salida mucho más positiva en los trastornos mentales.

También hay que rescatar que, tiene otros beneficios, no solo en la disminución de los síntomas depresivos, sino que también en la actividad física, dado que, este, ayuda a que haya un mayor fortalecimiento muscular en cuanto el agarre, e incluso es considerada como una terapia de distracción, para de esta manera aliviar los síntomas de hipervigilancia y el estrés.

A su vez, la terapia ocupacional como método de intervención de la terapia hortícola, destaca que, el trabajo que se da con las plantas, tiene un gran utilidad al individuo, debido a que este, requiere que la persona se pueda desempeñar dentro de un ambiente que se encuentre abierto y sobre todo que se vincule con otros seres vivos, también, que esté dentro de un contexto que le permita recibir estímulos naturales, colores, olores, texturas, e incluso se necesita que se refiera flexibilidad para así poder asumir roles, planificar y sobre todo habilidades motoras. Asumiendo, que dicho profesional lleve el seguimiento de los objetivos planteados y analizar si es necesario realizar algún tipo de adaptaciones graduar las actividades hortícolas implementadas.

Pero, si se ha evidenciado que tiene grandes beneficios en los individuos y en su salud mental, ¿Por qué los terapeutas ocupacionales no describen más sobre su proceso o el enfoque que ellos les dan desde su profesión?, ¿Por qué los terapeutas ocupacionales en la actualidad no utilizan este medio terapéutico como plan de tratamiento a individuos que padecen algún trastorno mental? O ¿Por qué en la actualidad la terapia hortícola es utilizada en grandes países como Estados Unidos o en Argentina?

Recomendaciones

-Se recomienda que los terapeutas ocupacionales conozcan más sobre los beneficios que trae consigo la terapia hortícola dentro de los trastornos depresivos y en la calidad de vida del individuo.

-Se exhorta que los profesionales de Terapia Ocupacional de Ecuador, tener un espacio que se dedique a la terapia hortícola o actividades de jardinería, para poder documentar sobre los diferentes efectos en la vida de cada individuo dentro del programa.

-Se sugiere que haya más investigadores de terapia ocupacional sobre el enfoque de la terapia hortícola dentro de su disciplina, para de esta manera, hayan más profesionales que lo utilicen y sea algo más innovador el estar en contacto con la naturaleza.

-Reflexionar sobre la importancia que tiene la salud mental de los individuos para que este no se vea afectado en la ejecución de su desempeño ocupacional y a su vez la importancia que tiene el terapeuta ocupacional en el campo de la salud mental

Referencias

- Amezaga, P., & Saiz, M. (2015). Tipos psicológicos y trastornos depresivos. *Scielo*, 9, 141-152. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9nspe/v9nspea04.pdf>
- Aravena, J. M. (2017). Estrategias de terapia ocupacional para el abordaje de la depresión en las personas mayores: una primera aproximación a partir de la evidencia. *Ubo Health Journal* (1), 103-126. <https://10.23854/07198698.20171Aravena108>
- Barreda, D. V. (2019). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck II (IDB-II) en una muestra clínica. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(1), 39-52. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v22i1.16580>
- Calvo, J. M., & Jaramillo, L. E. (2015). Detección del trastorno depresivo mayor en atención primaria. Una revisión. *Facultad de Medicina*, 63(3), 471-82. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.46424>
- Capellino, R., Garibotti, G., Zacharías, D., Rendo, J. P., Zorzoli, J. M., Prandi, D., & Calderón, A. (2019). Depresión subclínica: Un problema no visibilizado. *Revista de Argentina de Psiquiatría*, 253-258. <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/169/114>
- Castro, L., Cuevas, J., Ortégón, D., Pulido, J., Torres, A., & Velásquez, M. (2017). Jardines verticales como alternativa para mejorar el estado de ánimo de la población de adultos en un centro gerontológico de la ciudad de Bogotá D.C. (Colombia). *Revista de Tecnología*, 16(1), 47-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6546157>
- Cobo, A. R. (2022). Revisión sobre la distimia y trastorno depresivo persistente: historia, correlación e implicaciones clínicas. *MPG Journal*, 4(53). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30099-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30099-7)
- Erazo, M., & Fors, M. (2020). Depresión: Una experiencia del Hospital del Adulto mayor, Quito, Ecuador, 2018. *Revista Bionatura*, 1230-1236. <http://doi.org/10.21931/RB/2020.05.03.11>
- Fuciños, I. P. (2011). Terapia Hortícola-Horticultura Educativa Social y Terapéutica. *IMSERSO*(4), 32-41. <http://hdl.handle.net/11181/3976>

- Gerding, E. (2015). Veteranos de guerra: Recuperando la paz mediante la pala y el rastrillo. *Boletín del Centro Naval*(841), 223-232. <https://www.centronaval.org.ar/boletin/BCN841/841-GERDING.pdf>
- Gutiérrez, E. Á. (2019). Beneficios de las intervenciones de terapia ocupacional en la reducción de síntomas depresivos en personas mayores de 60 años. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 19(2), 25-38. <https://orcid.org/0000-0002-2913-6783>.
- Herrera, C. (2017). Horticultura como medio de intervención: una mirada ecológica desde la terapia ocupacional. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 17(2), 169-174. <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/48143/50767>
- Herrera, P., & Sánchez, E. (2023). Jardines terapéuticos: la naturaleza para sanar mental y físicamente. *Revista UNAM Global*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/jardines-terapeuticos-la-naturaleza-para-sanar-mental-y-fisicamente/
- Kima, K.-H., & Park, S.-A. (2018). Horticultural therapy program for middle-aged women's depression, anxiety, and self-identify. *Complementary Therapies in Medicine*, 39, 154-159. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.06.008>
- Lee, M.-s., Park, B.-j., Lee, J., Park, K.-t., Ku, J.-h., Lee, J.-w., . . . Miyazaki, Y. (2013). Physiological relaxation induced by horticultural activity: transplanting work using flowering plants. *Journal Physiol Anthropol*, 32(1), 2-5. <https://doi.org/10.1186/1880-6805-32-15>
- Marinas, L. (Enero de 2022). El papel del terapeuta en salud mental. *Revista para profesionales de la salud*, 5(46), 36-56. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/61f11c976cbb4art2.pdf>
- Martínez, J., Montero, M., López, L., & Roca, J. M. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 204-214. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28447010004.pdf>
- Masel, E. K., Trinczek, H., Adamidis, F., Schur, S., Unseld, M., Kitta, A., . . . Watzke, H. H. (2017). Vitamin "G"arden: a qualitative study exploring perception/s of

- horticultural therapy on a palliative care ward. *Supportive Care in Cancer*, 26, 1799-1805. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3978-z>
- Ministerio de Salud Pública. (07 de Abril de 2023). *Gobierno del Ecuador*. Obtenido de Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, con el tema “Depresión: Hablemos”: <https://www.salud.gob.ec/este-7-de-abril-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-salud-con-el-tema-depresion-hablemos/>
- Mulé, C. (2015). Jardines Terapéuticos. *Consensus*, 20(2), 139-155. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/412/371>
- Negritto, M., Núñez, S., M., I., & Fontalvo, S. (2014). Una Aproximación a la Ciencia y al Arte: Beneficios de la Horticultura Terapéutica. *Revista médicas de enfermería*, 17(1), 37-40. <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/ve-171/horticultura-terapeutica/>
- OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud*. https://www.who.int/es/health-topics/la-d%C3%A9pression#tab=tab_1
- OMS. (31 de Marzo de 2023). *OMS*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Estimaciones sanitarias mundiales*. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pinza, E. C., Pérez, J., & Ortega, K. (2017). Intervención de Terapia Ocupacional en Salud Mental. *Revista Umariana*, 4(2), 123-127. <https://orcid.org/0000-0003-4084-1296>
- Piñar, G., Suárez, G., & Villalobos, N. D. (2020). Actualización sobre el trastorno depresivo mayor. *Revista Médica Sinergia*, 5(12), 610. <https://doi.org/10.31434/rms.v5i12.610>
- Pita, I. M. (27 de Noviembre de 2017). *Medio rural y salud*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20171126/433217218170/terapia-horticola-respuestas-placenteras-y-saludables-a-la-naturaleza.html#:~:text=La%20Terapia%20Hort%C3%ADcola%2C%20cuyo%20t%C3%A9rmino,de%20jardiner%C3%ADa%20con%20pacientes%20con>

- Purriños, M. (2013). Escala de hamilton-hamilton depression rating scale (HDRS). *Servicio Epidemiológico*, 2, 1-4. <https://meiga.info/escalas/depresion-escala-hamilton.pdf>
- Quiroz, O., Paredes, C., Neira, P., & Simó, S. (2023). Terapia ocupacional desde una perspectiva ecosocial de la salud mental. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 31, 1-17. <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoRE257533653>
- Soga, M., Gaston, K., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 92-99. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.007>
- Stowell, D., Owens, G. P., & Burnett, A. (2018). A pilot horticultural therapy program serving veterans with mental health issues: Feasibility and outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32, 74-78. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.05.007>
- Suescun, J., Guzman, C., Ramirez, Y., & Campo, M. (2014). Variación en los puntajes de depresión en pacientes con diagnóstico de esquizofrenia paranoide luego de intervención con horticultura. *Revista Cultura, educación y sociedad*, 5(1), 45-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7823375>
- Vergel, J., & Barrera, M. (2021). Manejo del trastorno depresivo ¿Qué tratamiento elegir? *Revista Médica Risaralda*, 85-91. <https://doi.org/10.22517/25395203.24637>
- Vidales, M. (23 de Junio de 2021). *Asociación Mexicana de Psicoterapia Analítica del Grupo*. <https://ampag.edu.mx/la-terapia-horticola/>
- Vives, G., & Santos, M. (2019). Distimia. *Medicina- Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(86), 5037-5040. <https://doi.org/10.1016/j.med.2019.09.011>

Anexos

Tabla 2.

Artículos que se emplearon dentro de la sistematización.

N°	BASE DE DATOS/ REVISTAS	TÍTULO DEL ARTICULO DE INVESTIGACIÓN	AUTOR Y AÑO DE PUBLICACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	LUGAR DE PROCEDENCIA	HALLAZGOS/APORTES/ IMPACTOS	OTROS
1	Revista Scielo	Tipos psicológicos y trastornos depresivos	Pilar Amezaga; Mario Saiz (2015)	Análisis bibliográfico y experimental	Uruguay	Se menciona que hay muchos estudios sobre los trastornos depresivos, y que estos estudios se han centrado en las alteraciones que se dan a nivel cognitivo, también en las emociones, sumado a esto, en los trastornos neuroquímicos y en los físicos, pero no, en cómo los trastornos depresivos están relacionados con la personalidad.	
2	Revista UBO HEALTH JOURNAL	Estrategias de Terapia Ocupacional para el abordaje de la depresión en las personas mayores: una primera aproximación a partir de la evidencia	José Miguel Aravena (2017)	Análisis bibliográfico.	Chile	Se ha logrado observar que los adultos mayores que han reportado síntomas depresivos, se visualiza un deterioro en la capacidad física al momento de ejecutar sus actividades de vida diaria.	
3	Revista de Investigación de psicología	Propiedades Psicométricas del Inventario de Beck-Depresión de Beck-	Dennys Vanessa Barreda Sánchez-Pachas (2019)	Método cuantitativo y cualitativo con enfoque descriptivo.	Perú	El inventario de Beck es uno de los instrumentos más utilizados para poder detectar y poder evaluar el grado de depresión del individuo.	

		II (IDB-II) en una muestra clínica.					También este artículo refiere que es un instrumento viable y confiable al momento de recolección de datos sobre la depresión.	
4	Revista Scielo	Detección del trastorno depresivo mayor en atención primaria. Una revisión.	(Calvo & Jaramillo, 2015)	Revisión sistemática de casos clínicos y análisis bibliográfico.	Colombia	Colombia	La depresión se caracteriza por presentar un grupo de trastornos emocionales, donde hay presencia de un estado de ánimo depresivo, sumado a esto, hay pérdida de interés y de disfrutar las actividades que, normalmente realizada el individuo	
5	Revista Argentina de Psiquiatría	Depresión subclínica: Un problema no visibilizado	Romina Capellino; Gilda Garibotti; Daniela Zacharias; Juan Pablo Rendo; Juan Manuel Zorzoli, Dana Prandi; Andrés Calderón (2019)	Análisis cuantitativo con enfoque descriptivo.	Argentina	Argentina	El detectar a tiempo la depresión subclínica y su tratamiento es importante para así disminuir la discapacidad que se va a encontrar asociada a la misma, también es importante para poder prevenir la evolución hacia un grado más de depresión, conocida como la depresión mayor.	
6	Revista Tecnología	Jardines verticales como alternativa para mejorar el estado de ánimo de la población de adultos en un centro gerontológico de la ciudad de Bogotá D.C. (Colombia)	Castro C, Laura Alejandra ; Cuevas C, Juan Sebastián; Ortégón J, Daniela; Pulido T, Juan Pablo; Torres M, Ana María; Velásquez R, Möriz (2017)	Descriptivo y cualitativo mediante un estudio experimental	Colombia	Colombia	Destacan que los diferentes escenarios verdes mejoran la calidad de vida, debido a que estos de aquí transmiten a los individuos distintas sensaciones que pueden ir desde una tranquilidad, vigor y ayudan en la personas que presenten depresión.	

7	Revista MPG Journal	Revisión sobre la distimia y trastorno depresivo persistente: Historia, correlación e implicaciones clínicas.	Ana Rodríguez Cobo (2022)	Descriptivo mediante enfoque multifacético. un	Madrid	El trastorno depresivo crónico es considerado como uno de los más frecuentes e incluso uno de los más limitantes que el episodio depresivo mayor. En donde la distimia suele ser uno de los trastornos depresivos más difícil de diagnosticar puesto que es de origen multifactorial.
8	Revista Bionatura	Depresión: Una experiencia del Hospital del Adulto mayor, Quito, Ecuador, 2018	María Erazo; Martha Fors (2020)	Estudio Observacional, descriptivo, transversal	Ecuador	El artículo menciona que el Ecuador ocupa es el décimo país con una prevalencia de 4,6% de trastornos depresivos de todo América Latina. Tomando en consideración que para el año 2050 la incidencia de la depresión aumentará en un porcentaje del 22%.
9	Revista IMSERSO	Terapia Hortícola-Horticultura Educativa Social y Terapéutica	Inma Peña Fuciños (2011)	Análisis descriptivo sobre el tema.		Se menciona que en el año de 1800 comienza el desarrollo del uso de la horticultura en el tratamiento de las diferentes enfermedades mentales.
10	Revista de Boletín del Centro Naval	Veteranos de guerra: Recuperando la paz mediante la pala y el rastrillo	Eduardo C. Gerding (2015)	Método descriptivo y observacional		El presente artículo dio a conocer que la Asociación Americana de Terapia Hortícola se fundó desde el año de 1973.
11	Revista Chilena de Terapia Ocupacional	Beneficios de las intervenciones de terapia ocupacional en la reducción de síntomas depresivos en personas mayores de 60 años	Eva Alamo Gutiérrez (2019)	Análisis descriptivo y analítico	Chile	Dio a conocer sobre la intervención de terapia ocupacional desde diferentes ámbitos de actuación, desde adoptar nuevos hábitos saludables como el de organizar la rutina diaria.

12	Revista Chilena de Terapia Ocupacional	Horticultura como medio de intervención: Una mirada ecológica desde la terapia ocupacional.	Carolina Herrera (2017)	María Bravo (2017)	Análisis bibliográfico	Chile	Herrera menciona que la hay muchos profesionales de terapia ocupacional que utilizan la terapia hortícola porque se ha demostrado los múltiples beneficios que trae consigo como es el de favorecer a las distintas habilidades del desempeño, sumado a esto fortalece el sentido de logro, el individuo asume un rol y le ve a permitir la conexión con la naturaleza.
13	Revista UNAM Global	Jardines terapéuticos: la naturaleza para sanar mental y físicamente	Pepe Herrera; Emiliano Sánchez (2023)		Análisis bibliográfico	México	Los jardines terapéuticos han tenido sus raíces en el antiguo Egipto y han sido utilizadas en Europa desde 1950. Sumado a esto, dichos espacios estimulan los sentidos e incluso mejoran la salud mental de los pacientes e incluso se podría mencionar que estos jardines son únicos y están adaptados a las necesidades de cada individuo.
14	Complementary Therapies in Medicine	Horticultural therapy program for middle-aged women's depression, anxiety, and self-identify	Kyung-Hee Kima; Sin-Ae Park (2018)		Análisis experimental descriptivo	Estados Unidos	El objetivo del estudio fue el de investigar cuál sería el efecto de programa de terapia hortícola para la reducción de la depresión y ansiedad en una población de mujeres de edad media para verificar también si por medio de la terapia hortícola había una mejora en la auto-identidad de la usuaria.

15	Revista Journal Physiol Anthropol	Physiological relaxation induced by horticultural activity: transplanting work using flowering plants.	Min-sun Lee, Bum-jin Park, Juyoung Lee, Kun-tae Park, Ja- hyeong Ku, Jun- woo Lee, Kyung- ok Oh & Yoshifumi Miyazaki(2013)	Análisis experimental con enfoque descriptive	Estados Unidos	Se menciona que existe pocas pruebas fisiológicas sobre los beneficios que va a traer consigo la actividad hortícola y los diversos efectos en los individuos.
16	Revista para profesionales de la salud.	El papel terapeuta ocupacional en salud mental.	Laura Marinas García (2022)	Análisis bibliográfico Experimental.	España	Este programa fue realizado a la población que presenta problemas de salud mental y, por consiguiente, le está ocasionando un bajo rendimiento en sus actividades de la vida diaria. Sumado a esto, después de las intervenciones hubo una mejoría en su desempeño ocupacional.
17	Revista Interamerican Journal of Psychology	Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental	Joel Martínez Soto; María Montero; López Lena; José María de la Roca Chiapas (2016)	Análisis observacional, experimental y descriptivo	Puerto Rico	Las áreas verdes e incluso los espacios abiertos van a desempeñar un conjunto de diferentes funciones esenciales en el bienestar y en la calidad de vida de las personas.
18	Revista Supportive Care in Cancer	Vitamin "G"arden: a qualitative study exploring perception/s of horticultural therapy on a palliative care ward	Eva Katharina Masel, Helena Trinczek, Feroniki Adamidis, Sophie Schur, Matthias Unsel, Anna Kitta, Kathrin Kirchheiner, Birgit Steinger, Karoline	Metodología cualitativa	Austria	La terapia hortícola es considerada como una forma o una actividad de mejorar tanto el bienestar físico como psicológico e incluso permite reducir los niveles de depresión y ansiedad e incluso este promueve la interacción social.

19	Ministerio de Salud Pública	Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, con el tema "Depresión: Hablemos"	Jardines Terapéuticos	Meixner-Katzmann & Herbert Hans Watzke (2017) (Ministerio de Salud Pública, 2023)			La depresión es una de las enfermedades que van a provocar angustia mental y que también afecta a la capacidad de las personas al momento de llevar a cabo sus actividades cotidianas.	
20	Revista Consensus		Jardines Terapéuticos	Cinzia Mulé (2015)	Análisis bibliografía de	Perú	Hay diferentes tipos de jardines terapéuticos; según el grado de actividad en que se realice en él, según el servicio de una determinada patología, según el espacio en la que se tiene que adecuar la terapia hortícola y según el tipo de diseño dependiendo las necesidades del usuario	
21	Revista médica de enfermería	Una Aproximación a la Ciencia y al Arte: Beneficios de la Horticultura Terapéutica		María A. Negritto; Samuel G. Núñez Ricardo; Iván M. Sanchez Fontalvo (2014)	Análisis bibliográfico	Colombia	La horticultura con fines terapéuticos se ha estado utilizando en gran medida en la actualidad, pero su evidencia se ha destacado en países desarrollados. El terapeuta hortícola es un profesional especializado que trabaja con el equipo transdisciplinarios incluyendo doctores, terapeutas ocupacionales, psicólogos, fisioterapeutas mediante objetivos de tratamientos.	
22	Organización Mundial de la Salud	Depresión		Organización Mundial de la Salud (2023)			Aproximadamente 280 millones de individuos sufren de depresión, tomando en cuenta que un 50% es	

							complicaciones tanto físicas como mentales en el individuo.	
27	La Vanguardia	Terapia Hortícola, respuestas placenteras y saludables a la naturaleza	Isabel Martínez Pita (2017)			Europa	Mencionan que desde la antigüedad se explicaba sobre los beneficios que trae consigo la naturaleza en cuanto a la salud del ser humano, puesto que, el pasear en los jardines puede ayudar a recuperar la salud.	
28	Revista de Servicios Epidemiológicos	ESCALA DE HAMILTON - Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)	M.J. Purriños, (2013)	Muestra puntos importantes sobre la escala de Hamilton.		Saúde	La escala de Hamilton es una escala heteroaplicable, que se encuentra diseñada para poder ser utilizadas en pacientes que han sido diagnosticados con depresión.	
29	Revista para profesionales de la salud	Terapia ocupacional desde una perspectiva eco-social de la salud mental	Oscar Quiroz Mansillaa; Cristian Paredes Ojedaa; Pablo Neiraa; Salvador Simó Algadoc (2023)	Análisis experimental y bibliográfico		España	Los resultados arrojaron que el desarrollo de las ocupaciones en entornos de la naturaleza como la horticultura van a poseer un valor no solo terapéutico, sino que también fomentará la inclusión social, laboral, permitiendo así la participación del individuo en la sociedad.	
30	Preventive Medicine Reports	Gardening is beneficial for health: A meta-analysis	Masashi Soga; Kevin J. Gaston; Yuichi Yamaura (2017)	Búsqueda y análisis bibliográficos		Estados Unidos	En este artículo se menciona que la jardinería incluida la terapia Hortícola pueden ayudar a mejorar tanto la salud física, psicológica y social, lo cual este puede tener una perspectiva tanto a corto como a largo plazo, puesto que alivia y previene diversos problemas de salud mental.	
31	Complementary Therapies in Clinical Practice	A pilot horticultural therapy program serving veterans with mental health	Derrick R. Stowella; Gina P. Owensb; Amelia Burnett (2018)	Método experimental descriptivo		Estados Unidos	La evidencia existente de la terapia hortícola menciona que este proporciona beneficios tanto físicos, cognitivos y a su vez sociales y psicológicos.	

		issues: Feasibility and outcomes						
32	Revista Cultura, educación y sociedad	Variación en los puntajes de depresión en pacientes con diagnóstico de esquizofrenia paranoide luego de intervención con horticultura	Jesús Suescun; Cáterin Guzmán; Yajaira Ramírez; Maryuris Campo (2014)	Modelo Cuantitativo y cualitativo	Argentina- Buenos Aires	En la esquizofrenia paranoide la depresión podría aparecer en cualquier momento o fase de dicho trastorno, lo cual tiene efectos sumamente negativos, puesto que lleva a un sentido de fracaso en el plan de tratamiento terapéutico que se ha planteado.		
33	Revista Médica Risaralda	Manejo del trastorno depresivo ¿Qué tratamiento elegir?	Juliana Vergel Hernández; María Eugenia Barrera Robledo (2021)	Análisis bibliográficos.	Colombia	La depresión puede aparecer por diferentes eventos a lo largo del diario vivir, ya sea por diversas afectaciones médicas, patologías que son graves o por eventos negativos que suceden en su entorno social y familiar.		
34	Asociación Mexicana de Psicoterapia analítica de grupo.	La terapia hortícola	Miguel Vidales Sánchez (2021)	Descriptivo	México	La horticultura terapéutica es utilizada como medio de tratamiento, la cual, está centrada en las necesidades del cliente.		
35	Medicina- Programa de Formación Médica Continua Acreditada	Distimia	J. Goena Vives; P. Molero Santos (2019)	Descriptiva		La distimia es considerado como un trastorno de humor depresivo, que se encuentra caracterizado por distintos cambios fluctuante en el estado de ánimo del individuo.		