



El Ing. Ricardo Salazar Díaz, de la Escuela de Ingeniería en Agronegocios del TEC, es uno de los encargados de brindar los conocimientos técnicos de las huertas orgánicas a las personas adultas mayores de cuatro grupos de la zona sur.

*Fotografía: Kenneth Mora P. OCM*

Extensión y Acción Social CONARE

## **Sembrando bienestar: Universidades Públicas lideran proyecto de agricultura orgánica y salud mental para adultos mayores de la zona sur**

30 de Septiembre 2024 Por: [Kenneth Mora Pérez](#) <sup>[1]</sup>

- 100 personas adultas mayores de cuatro hogares de ancianos se ven beneficiados con iniciativa
- 
- Golfito, Palmar Sur y Ciudad Neily han sido los puntos donde se ha desarrollado esta iniciativa de las Universidades Públicas

La extensión de conocimiento universitario no tiene límite ni edad. Muestra de esto es el **proyecto que realizan tres Universidades Públicas con personas adultas mayores en la Región Brunca, en la zona sur de Costa Rica.**

Mediante una iniciativa que integra el **establecimiento de huertas orgánicas como un medio para mejorar la salud mental y seguridad alimentaria de los adultos mayores**, el Tecnológico de Costa Rica (TEC) [2], la Universidad Estatal a Distancia (UNED) [3] y la Universidad de Costa Rica (UCR) [4], impulsan **acciones clave para cuatro hogares de personas de la tercera edad** de distintos puntos del pacífico sur, entre los que se encuentran:

- **Hogar de Ancianos de Ciudad Neily.**
- **Hogar de Ancianos de Golfito.**
- **Hogar de Ancianos de Palmar Sur.**
- **Grupo de Adultos Mayores de Ciudad Neily.**

## **Agricultura orgánica, protagonista de la transformación**

Tomando en consideración que la **Región Brunca es una de las más vulnerables en términos socioeconómicos en Costa Rica, según datos del INEC**, y que a pesar de los avances legales para proteger a las adultos mayores, existe una brecha considerable entre los derechos otorgados y la realidad vivida por estas personas, la iniciativa posiciona a la agricultura orgánica como el enfoque central de este proyecto de extensión universitaria.

La iniciativa impulsa no solo beneficios que impactan positivamente la seguridad alimentaria de unas 100 personas adultas mayores, sino también que considera actividades para el bienestar emocional y físico de esta población.

La dinámica de transferencia de conocimiento considera **cuatro módulos que involucran distintas temáticas y actividades prácticas** de agricultura orgánica:

- **Módulo 1:** Generalidades, conceptos básicos y prácticas culturales de la agricultura orgánica.
- **Módulo 2:** Conocimiento y elaboración de bioinsumos agrícolas y microorganismos de montaña.
- **Módulo 3:** Abonos orgánicos.
- **Módulo 4:** Manejo Integrado de Plagas.

Según destacó el **Ing. Ricardo Salazar, docente e investigador de la Escuela de Agronegocios del TEC** [5] y uno de los extensionistas participantes en este proyecto, los **módulos de capacitación se imparten cada mes, con una duración promedio de cuatro horas cada uno y de forma alterna en los hogares** y grupos de personas adultas mayores participantes.

En promedio, cada grupo es conformado por unas 25 personas pertenecientes a cada hogar de ancianos, alcanzando de esta forma a adultos mayores de los cantones de Osa, Corredores y Golfito.

Entre los productos que han sembrado y que han llevado ya a sus platos está el **elote, yuca, tomate, lechuga, apio, orégano, chile, repollo, culantro, perejil**, así como muchas plantas **medicinales** que son utilizadas en sus propios hogares.



"Muchas cosas que los adultos mayores recolectan lo llevan al comedor. No solo es actividad productiva, sino es sentirse bien, dar bienestar, así como salud mental y salud física".  
*Ing. Ricardo Salazar, extensionista.*





## **Agricultura + seguridad laboral y ergonomía**

Como parte complementaria del proyecto, los conocimientos de agricultura orgánica que se dan a las personas adultas mayores involucran elementos de seguridad laboral y ergonomía.

Según destacó la **Ing. Miriam Brenes, directora de la Escuela de Seguridad Laboral e Higiene Ambiental del TEC, así como extensionista de esta propuesta**, se ejecuta un **abordaje especial en la ergonomía desde el inicio de la implementación u optimización de las huertas**. Esto mediante un diagnóstico y labores de mejora de las condiciones presentes en estas áreas con el fin de que las **acciones realizadas por los adultos mayores sean las idóneas cuando se encuentren en la actividad propia de la agricultura orgánica**.

Para esto, se considera **dimensiones y alturas adecuadas de mesas y otros espacios para que los desplazamientos y accesos sean acorde a esta población**, entre quienes hay personas en sillas de ruedas o que utilizan bastones, andaderas u oxígenos portátiles, entre otros.





"La enseñanza de las recomendaciones en seguridad laboral y ergonomía, así como las técnicas de elaboración de la huerta orgánica llevan implícitas la formación lúdico-creativa, a fin de que el aprendizaje de la población adulta mayor sea divertido y se favorezca la salud integral. Además, la integralidad de los trabajos realizados sirve para el contacto con la madre tierra, así como para la mejora mental, emocional, física y la parte espiritual para que los productos crezcan". " *Ing. Miriam Brenes, extensionista.*







## Impacto positivo en la salud mental

Uno de los pilares que también se ha propuesto el proyecto es el fortalecimiento de la salud mental. “La participación en huertas orgánicas permite a los adultos mayores recuperar un sentido de propósito y conexión con su entorno” indicó Brenes, quien añadió que estudios previos han demostrado que el trabajo en huertas puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y fomentar el bienestar emocional.

Además de los beneficios emocionales, las actividades en las huertas también tienen un impacto positivo en la salud física, ya que fomentan el ejercicio moderado y el contacto con la naturaleza, lo cual es crucial para el bienestar integral de los adultos mayores.

**¿Hacia dónde va el proyecto?** Según destacó Angélica Cordero, extensionista de la Sede San Vito de la UNED, se espera la continuidad del proyecto hasta finales del 2025, fortaleciendo las actividades que ya se realizan e inclusive invitando a otras poblaciones a que se unan, como escuelas o grupos de *boyscouts*.

Según indicó, se está en el proceso de análisis para que **niños y niñas también de Golfito, Palmar Sur y Ciudad Neily, puedan interactuar con las personas adultas mayores** en los hogares de ancianos, logrando así una transferencia de conocimiento universitaria más amplia hacia distintas poblaciones tanto en las actividades de la gestión de la huerta como en su salud



mental y física.

**El proyecto no solo busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, sino también dejar un legado en términos de buenas prácticas agrícolas que puedan ser replicadas en otras comunidades.** Para esto, también se tiene contemplado la elaboración de un manual de buenas prácticas agrícolas, con **temáticas que también involucran la seguridad laboral y la ergonomía**, que será distribuido entre estas y otras comunidades participantes.

Al finalizar esta iniciativa de extensión universitaria pública, se espera que las huertas

orgánicas estén en pleno funcionamiento en los tres cantones y que los adultos mayores hayan adquirido las habilidades necesarias para mantenerlas y beneficiarse de sus frutos, tanto a nivel nutricional como emocional.



" Los talleres han estado muy interesante; he ayudado a sembrar culantro y otras cosas. Con estas actividades (que se realizan en la huerta) yo me siento muy feliz y me recuerda cuando me crié en la montaña y era agricultora sembrando arroz, frijoles, desyerbando y haciendo otras cosas. Es importante sembrar nuestros propios alimentos y así no tener que comprarlos". "

*Rafaela Audelina Mora Amador, 84 años.*





" "Llegar a estar solo sentado es una vida imposible para mí, por lo que el trabajo en la huerta me permite estar activo, haciendo algo. Esto es muy bueno porque ahora hay mucha cosa nueva que aplicar en la agricultura orgánica. Me sirve mucho que ustedes (los extensionistas universitarios) vengan a enseñarnos". " *José Amando Barboza León, 73 años.*



"Es muy importante que las universidades estén aquí con nosotros ya que nos deja mucha edificación y mucha alegría. Yo estoy alegre, con paz y con Dios". " *Oldemar Castro Blanco, 85 años.*





"Que las universidades estén aquí presentes con nosotros ha sido muy valioso para aprender, así como la presencia de expertos y expertas universitarias para que se relacionen con ellos ha sido de gran ayuda (...). Al estar institucionalizados muchas veces las personas adultas mayores no tienen mucho que hacer, por lo que es importante que realicen trabajos con sus manos para la motora fina y gruesa. Esto ha sido una terapia muy enriquecedora para todos".  
*Katherine Umaña Vega, Terapista Recreacional del Hogar.*

**Extensionistas del proyecto Huertas orgánicas, como prácticas alternativas y seguras para promover la salud mental de las personas adultas mayores**



## de los cantones de Osa, Corredores y Golfito



[19]

Ricardo Salazar Díaz (TEC), Angélica Cordero Prendas (UNED), Miriam Brenes Cerdas (TEC) y Byron Espinoza Monge (UCR); parte de los extensionistas participantes en este proyecto. *Fotografía: Kenneth Mora P. OCM*

**Esta noticia se hizo como parte de las labores de la Subcomisión de Comunicación de la Extensión y Acción Social, del Consejo Nacional de Rectores. Para comunicarse con la Subcomisión puede escribir al correo: [comunicacion.aeas@conare.ac.cr](mailto:comunicacion.aeas@conare.ac.cr) [20].**

Source URL (modified on 10/18/2024 - 14:35): <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4956>

Enlaces

- [1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/kenneth-mora-perez>
- [2] <http://www.tec.ac.cr>
- [3] <http://www.uned.ac.cr>
- [4] <http://www.ucr.ac.cr>
- [5] <https://www.tec.ac.cr/escuela-agronegocios>
- [6] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5370.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5370.jpg)
- [7] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5397.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5397.jpg)
- [8] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5402.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5402.jpg)
- [9] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5479.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5479.jpg)
- [10] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5411.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5411.jpg)
- [11] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5496.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5496.jpg)
- [12] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5498.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5498.jpg)
- [13] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5377.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5377.jpg)
- [14] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img\\_2419.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img_2419.jpg)
- [15] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc\\_5428.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/dsc_5428.jpg)
- [16] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img\\_2412.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img_2412.jpg)
- [17] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img\\_2424.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img_2424.jpg)
- [18] [https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img\\_2328.jpg](https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/img_2328.jpg)
- [19] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/paragraph/extensionistas-del-proyecto.jpg>
- [20] <mailto:comunicacion.aeas@conare.ac.cr>