

# Sembrar bienestar: emociones y aprendizajes en una huerta comunitaria universitaria

Sonia Patricia Tarifa

Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Universidad Nacional de Córdoba.  
Argentina, Córdoba, Córdoba Capital.

[sonia.tarifa@mi.unc.edu.ar](mailto:sonia.tarifa@mi.unc.edu.ar)

El bienestar emocional de los estudiantes universitarios se ha vuelto un tema central en las discusiones actuales sobre educación superior, tal como lo señalan investigaciones que destacan la relevancia de acompañar integralmente esta etapa formativa en Argentina (Stagnaro et al., 2018). Desde esta perspectiva, las huertas universitarias se presentaron como espacios que integran saberes, vínculos y experiencias capaces de favorecer el desarrollo personal y socioemocional de los estudiantes.

El objetivo de esta investigación fue analizar el bienestar emocional que experimentaron estudiantes universitarios al participar en una huerta comunitaria de la ciudad de Córdoba, en el marco de una práctica curricular de una universidad privada. Se adoptó un enfoque cualitativo mediante un estudio de caso, conformado por catorce estudiantes que asistieron durante los meses de septiembre y octubre de 2025. La recolección de datos incluyó observaciones de campo realizadas a nivel grupal y entrevistas narrativas administradas a tres participantes voluntarios.

El análisis se basó en categorías de la educación emocional, que resaltan la importancia de reconocer y regular las emociones en el aprendizaje (Bisquerra, 2011; Esquivel, 2015), y en enfoques que destacan los beneficios del contacto con la naturaleza para el bienestar y la conexión social (Capra, 1996; Louv, 2005).

Los resultados mostraron que actividades como la siembra, el riego y la cosecha generaron emociones positivas-alegría, orgullo, serenidad y satisfacción- fortaleciendo la conexión con la naturaleza y la percepción de logro personal. El trabajo colaborativo evidenció empatía y al sentido de pertenencia, junto con actitudes de compromiso y cooperación que enriquecieron los procesos de aprendizaje. Asimismo, se registraron emociones de frustración frente a dificultades propias del trabajo en la huerta; en varios casos, estas experiencias dieron lugar a procesos de superación y mayor motivación para continuar participando, aunque estos últimos no constituyen emociones en sí mismas. La huerta se constituyó un espacio educativo que integró acción, sentimientos y emoción, favoreciendo el bienestar personal y colectivo.

**Palabras clave:** Bienestar emocional, Huerta universitaria, Aprendizaje experiencial, Educación emocional.

## Referencias bibliográficas:

- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Capra, F. (1996). *La trama de la vida: Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Anagrama.
- Esquivel, L. (2015). *El libro de las emociones*. Debolsillo.
- Louv, R. (2005). *El último niño en los bosques: Salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. RBA Libros.
- Stagnaro, J. C., Cía, A., Vázquez, N. R., Vommaro, H., Nemirovsky, M., Sustas, S. E., Medina Mora, M. E., Benjet C., Aguilar-Gaxiola, S. & Kessler, R. (2018). Estudio epidemiológico de salud mental en población general de la República Argentina. *Vertex. Revista Argentina de Psiquiatría*, XXIX, 275-299.