



Bienestar comunitario rural: un modelo relacional, territorial y emancipatorio con mujeres campesinas

Zeneida Rocío Ceballos Villada¹

Dianne Sophia Araujo Romero²

Resumen

El bienestar ha sido estudiado ampliamente desde perspectivas centradas en la experiencia individual, particularmente mediante constructos como bienestar subjetivo, bienestar psicológico, satisfacción con la vida y bienestar emocional. Sin embargo, las experiencias de comunidades rurales latinoamericanas plantean la necesidad de ampliar esta comprensión hacia perspectivas que reconozcan el carácter relacional, territorial, histórico y colectivo del bienestar. El presente artículo tiene como propósito interpretar los aprendizajes emergentes a partir de una Investigación-Acción Participativa desarrollada con la comunidad rural asociada a la asociación Nuevo Amanecer en la Finca Janacatú en el municipio de Pasto Nariño Colombia, inicialmente orientada a implementar un programa de empoderamiento integral para mujeres rurales mediante estrategias de autocuidado, construcción de paz, conservación ambiental y desarrollo económico sostenible a través del cultivo de orellanas. El proceso investigativo permitió identificar que los cambios y aprendizajes no podían comprenderse exclusivamente desde las dimensiones individual, económica o productiva. A partir del análisis participativo de la información emergió la metáfora del Árbol del Bienestar Comunitario Rural, constituida por cinco dimensiones articuladas: conexión con el territorio, autocuidado integral, redes de apoyo y solidaridad, participación activa y empoderamiento, y construcción cotidiana de paz y bienestar. El árbol representa un sistema dinámico en el cual las raíces simbolizan las relaciones con el territorio, la historia, la cultura y la naturaleza; el tronco, las prácticas de cuidado; las redes, los vínculos solidarios; el follaje, la participación y la agencia comunitaria; y los frutos, las expresiones cotidianas de paz, bienestar y vida digna. Se plantea que el bienestar comunitario rural constituye un proceso relacional y territorial, construido mediante prácticas de reciprocidad, cuidado, participación y agencia, en diálogo con perspectivas latinoamericanas del Buen Vivir.

Palabras clave: bienestar comunitario; empoderamiento; autocuidado; redes de apoyo; mujer rural.

Abstract

Well-being has been extensively studied from perspectives centered on individual experience, particularly through constructs such as subjective well-being, psychological well-being, life satisfaction, and emotional well-being. However, the experiences of rural communities in Latin America call for a broader understanding that recognizes the relational, territorial, historical, and collective nature of well-being. This article aims to interpret the emerging learnings from a Participatory Action Research process conducted with the rural community associated with Asociación Nuevo Amanecer at Finca Janacatú, in the municipality of Pasto, Nariño, Colombia. The research was initially oriented toward implementing a comprehensive empowerment

¹ Docente investigadora Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD- Programa Maestría en psicología Comunitaria. Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Psicóloga, Especialista en Gerencia de la promoción y prevención de la salud, Magíster en Docencia y Candidata Doctor en Psicología y Ciencias de la Educación. Contacto: zeneida.ceballos@unad.edu.co. ORCID: 0000-0002-2688-6423

² Docente investigadora Universidad Nacional Abierta y a Distancia -UNAD- Programa de Psicología . Grupo de investigación Psicología Desarrollo Emocional y Educación. Psicóloga, Magíster en Dirección Estratégica Contacto: dianne.araujo@unad.edu.co. ORCID:0000-0002-4452-0986





program for rural women through strategies focused on self-care, peacebuilding, environmental conservation, and sustainable economic development through the cultivation of oyster mushrooms. The research process revealed that the changes and learnings could not be understood exclusively from individual, economic, or productive dimensions. Through participatory analysis of the information, the metaphor of the Rural Community Well-Being Tree emerged, comprising five interconnected dimensions: connection with the territory; comprehensive self-care; support and solidarity networks; active participation and empowerment; and the everyday construction of peace and well-being. The tree represents a dynamic system in which the roots symbolize relationships with territory, history, culture, and nature; the trunk represents care practices; the branches and networks embody bonds of solidarity; the foliage represents participation and community agency; and the fruits express everyday manifestations of peace, well-being, and a dignified life. The article argues that rural community well-being constitutes a relational and territorial process, built through practices of reciprocity, care, participation, and agency, in dialogue with Latin American perspectives of Buen Vivir (Good Living).

Keywords: community well-being; empowerment; self-care; support networks; rural women.

En Colombia, las zonas rurales concentran profundas brechas de equidad de género, pobreza estructural y dificultades de acceso a servicios básicos y medios de producción. En el departamento de Nariño, una entidad territorial con mayor concentración de población femenina rural en el país, esta situación unida a la situación de invisibilización en la economía familiar y el desconocimiento de su trabajo agrícola a pequeña escala (Castaño Castaño, e al., 2024), ubican a la mujer en una especial vulnerabilidad socioeconómica adicional a la que las comunidades rurales tienen que afrontar y se ve agravada por la sobrecarga de trabajo doméstico, de cuidado no remunerado, barreras patriarcales, y la exposición histórica tanto a la violencia de género como al conflicto armado colombiano. Desde la perspectiva de la salud pública y la psicología comunitaria, el bienestar en estos contextos ha sido abordado históricamente desde categorías individuales (bienestar subjetivo y bienestar psicológico). Sin embargo, la sobrecarga física, el aislamiento y el estrés derivado de la precariedad económica exigen trascender la esfera individual para comprender el bienestar como un fenómeno relacional, territorial y ecosistémico. Ante este escenario, surge el proyecto de investigación-acción transformadora titulado "Cultivando Paz y Bienestar: Empoderamiento de Mujeres

Rurales a Través del Autocuidado, la Producción Sostenible de Orellanas y la Conservación Ambiental". La iniciativa busca responder al interrogante: ¿Cómo implementar un programa de empoderamiento integral para mujeres rurales que promueva el autocuidado, la construcción de paz, la conservación ambiental y el desarrollo económico sostenible a través del cultivo de orellanas?, proyecto desde donde se enmarca el presente artículo.

Este estudio que inicialmente buscaba articular la bioeconomía circular mediante la bioconversión de residuos agrícolas locales para el cultivo de orellanas (*Pleurotus ostreatus*) con el fortalecimiento psicosocial, la soberanía alimentaria, la equidad de género (ODS 5), el trabajo y consumo responsables (ODS 12) y la paz territorial se fortaleció al consolidarse como un proyecto comunitario que abarcó a la comunidad participante de manera incluyente permitiendo identificar los elementos que sustentan la propuesta de bienestar comunitario que aquí se presenta.

Metodología

El estudio se inscribió en el paradigma cualitativo, cuya intencionalidad se orienta a profundizar en la complejidad de las realidades humanas. De acuerdo con Cadena-Iñiguez et al. (2017), el sentido de este tipo de





investigación es fundamentalmente “inductivo y sigue un diseño de investigación flexible” (p. 1605), lo que permite partir de comprensiones particulares y situadas para analizar cómo se generan movilizaciones y procesos emancipatorios en la comunidad. Asimismo, la investigación se fundamenta en el enfoque crítico-social, cuya finalidad primordial es “la transformación de la estructura de las relaciones sociales y da respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción reflexión de los integrantes de la comunidad” (Alvarado & García, 2008, p. 189). Considerando la intencionalidad transformadora del proyecto, se adopta como método la Investigación-Acción Participativa (IAP). Al respecto, Fals Borda (1978) conceptualiza la IAP como un proceso de intercambio de conceptos, observaciones e información, desde la reflexión y participación de los actores comunitarios, involucrados activamente en todo el proceso investigativo, donde finalmente este producto del saber debe retornar a la comunidad, con el propósito de generar una producción del saber en un nuevo nivel, desarrollándose así una investigación indefinida (p. 390).

En este marco, la investigación facilita abordar los fenómenos sociales desde la acción y la participación en procesos emancipatorios con mujeres campesinas (Velásquez et al., 2021). Así, quien investiga aporta a la construcción dialógica del conocimiento desde su propia subjetividad, asumiendo la premisa de que la investigación social concede una importancia significativa al territorio y sus realidades para otorgar sentido a las experiencias y dinámicas comunitarias, familiares y organizativas. Los participantes fueron 50 personas de la asociación rural denominada Nuevo amanecer que se encuentra inscrita en la Mesa Departamental de mujeres de Nariño y que desarrolla sus procesos productivos en la finca Janacatú, en la zona rural al norte de la ciudad de Pasto.

Para la recolección, sistematización y construcción colectiva del conocimiento se diseñaron tres técnicas e instrumentos principales. En primer lugar, la Cartografía Social permite que las mujeres campesinas visualicen y mapeen su propio territorio a partir de sus recursos y su relación con el cultivo de orellanas, facilitando la identificación de espacios de trabajo agrícola, la proyección de potencialidades del proyecto y el reconocimiento de las dinámicas de poder al interior de la comunidad.

En segundo lugar, se emplea la metodología participativa FotoVoz, mediante la cual las y los participantes fotografían lugares, personas y contextos para visibilizar sus experiencias, realidades y puntos de vista a través de tres momentos de reflexión colectiva: inicial (diagnóstico), intermedio (avances) y final (evaluación de impacto). Por último, inspirada en la práctica ancestral de trabajo colectivo característica de los pueblos indígenas y campesinos de Latinoamérica, la Minga "Mujer, Paz y Territorio" se constituyó en un escenario de construcción colectiva y beneficio mutuo donde las mujeres promueven una organización autogestionada e integran a sus familias en el proceso productivo y social del cultivo de orellanas.

A partir de los hallazgos del presente estudio alcanzado a través de sus narrativas y el proceso mismo de acción comunitaria emerge el modelo de comprensión de bienestar comunitario que aquí se presenta.

Bienestar comunitario desde la metáfora del árbol

Durante buena parte del desarrollo de la investigación sobre el bienestar, el individuo ha constituido la unidad privilegiada de análisis. El bienestar subjetivo, por ejemplo, ha sido relacionado con las evaluaciones cognitivas y afectivas que las personas realizan acerca de sus propias vidas (Diener et al., 1999). Desde otra perspectiva, el bienestar





psicológico propuesto por Ryff (1989) incorpora dimensiones fundamentales como la autonomía, las relaciones positivas, el propósito vital, el crecimiento personal y el dominio del entorno. Estos aportes resultan esenciales para comprender la experiencia humana. Sin embargo, cuando el análisis se desplaza hacia las comunidades rurales, surge una pregunta que nos interpela profundamente: ¿qué ocurre cuando el bienestar de una persona no depende únicamente de su mundo intrapsíquico, sino también de la densidad de sus vínculos, de la certidumbre de contar con otros, de la seguridad de su territorio y de la relación armónica que mantiene con la naturaleza?

Esta pregunta cobra especial fuerza en contextos rurales que han sido históricamente atravesados por desigualdades estructurales, violencia y exclusión. En estos escenarios, el bienestar no puede reducirse a indicadores económicos ni a la posesión individual de recursos. Emergen con fuerza dimensiones colectivas tejidas en la cooperación, el sentido de pertenencia, la identidad compartida, la reciprocidad y la capacidad de actuar organizadamente para sostener la vida. La Psicología Comunitaria aporta elementos clave para esta ampliación conceptual. El sentido de comunidad ha sido entendido desde la pertenencia, la influencia, la integración y la conexión emocional compartida (McMillan & Chavis, 1986).

Posteriormente, diversos estudios han explorado cómo este sentido se articula con el capital social y con las formas cotidianas de interacción que tejen el entramado comunitario. Por su parte, desde la perspectiva del empoderamiento, Rappaport (1987) planteó la necesidad de comprender cómo las personas y las comunidades desarrollan su capacidad de agencia para incidir en las decisiones que transforman su realidad. Maritza Montero (2004), desde la Psicología Comunitaria latinoamericana, profundiza esta mirada al vincular indisolublemente la

participación, el fortalecimiento, la conciencia crítica y la transformación social. En consecuencia, el reto no consiste únicamente en medir si las personas experimentan o no bienestar, sino en comprender cómo se cultiva y sostiene el bienestar en contextos concretos, a través de qué prácticas colectivas florece y mediante qué relaciones territoriales se cuida. Bajo esta mirada, el presente texto tiene como propósito interpretar la metáfora del Árbol del Bienestar Comunitario Rural como una construcción conceptual emergente de un proceso de Investigación-Acción Participativa (IAP) desarrollado con una comunidad rural, visibilizando las dimensiones relacionales, territoriales y humanas que configuran el bienestar desde la voz y la experiencia viva de sus participantes.

Conexión con el territorio

En la estructura conceptual del modelo, las raíces representan la conexión profunda con el territorio, en la experiencia de las comunidades rurales, en el contexto rural, el territorio es un espacio vivido, significado y reconfigurado dialécticamente (Escobar, 2014; Porto-Gonçalves, 2009), donde la identidad y la cultura se sostienen a través de las prácticas cotidianas de la vida comunitaria, así, el territorio emergió como una dimensión que trasciende ampliamente la noción de un simple espacio físico o un activo de producción económica, en él convergen y se entranan la memoria familiar, las relaciones sociales, las prácticas agrícolas ancestrales, las vivencias cotidianas, las tradiciones culturales y la relación de cuidado con la naturaleza. Esta dimensión resulta especialmente significativa porque permite comprender que el vínculo con la tierra no es de carácter meramente instrumental. La huerta, las parcelas de cultivo, los caminos veredales, los espacios de encuentro comunitario y los paisajes locales forman parte de una vivencia territorial habitada que nutre la identidad colectiva, el arraigo y el sentido de pertenencia. Uno de los





hallazgos centrales del estudio es que el bienestar comunitario no puede comprenderse al margen del territorio. En consecuencia, en la comprensión de bienestar comunitario, el territorio constituye la raíz que alimenta y da estabilidad a toda la estructura del bienestar: sin territorio no solo se pierde un suelo geográfico, sino que se erosionan los vínculos afectivos, la memoria histórica, la soberanía alimentaria, la identidad cultural y las formas tradicionales de organización social.

Esta comprensión territorial del bienestar presenta una estrecha convergencia con las perspectivas latinoamericanas del Buen Vivir o Sumak Kawsay. Autores como Guardiola y García-Quero (2014) han evidenciado desde la investigación que dimensiones asociadas a la comunidad, la conservación del ambiente y la soberanía alimentaria constituyen pilares de un paradigma de bienestar integral que se distancia sustancialmente de las miradas hegemónicas basadas exclusivamente en el ingreso monetario o el consumo material. En esa misma línea, investigaciones sobre las dinámicas territoriales en Colombia resaltan que el bienestar en la ruralidad posee un carácter intrínsecamente colectivo, relacional y biocéntrico, fundamentado en la interdependencia entre la vida humana y la naturaleza. Esta perspectiva ha sido reafirmada por revisiones sistemáticas recientes sobre el Buen Vivir en América Latina (Hidalgo-Capitán & Cubillo-Guevara, 2018), las cuales ratifican a la relación naturaleza-territorio como el eje estructurante y la condición de posibilidad para la construcción de una vida plena en el ámbito comunitario.

Autocuidado integral

El autocuidado integral, representado conceptualmente por el tronco que sostiene la vida comunitaria, en los relatos de las participantes visibilizan una diversidad de prácticas cotidianas asociadas a caminar por el

territorio, cultivar la huerta, cuidar las plantas medicinales, participar en encuentros asociativos, desarrollar actividades espirituales y compartir espacios de palabra con otras personas. A través de estas vivencias, el autocuidado emerge como una práctica que trasciende la dimensión estrictamente individual y privada. El autocuidado aborda desde el relato de las participantes la salud, las emociones, las relaciones interpersonales y la espiritualidad. Individual, pero en los contextos rurales se distribuye, se comparte y adquiere un carácter colectivo.

Cuando una persona atraviesa una situación de vulnerabilidad o sufrimiento, la respuesta no recae de forma aislada sobre el individuo, sino que activa redes comunitarias de soporte, contención y solidaridad intersubjetiva. Esta interpretación conceptual permite fundamentar la categoría de autocuidado, entendido como la capacidad articulada de un grupo humano para tejer prácticas, acuerdos y relaciones afectivas que sostienen de manera corresponsable la vida física, emocional, social y cultural de sus integrantes. Desde esta perspectiva, la salud mental y el bienestar se configuran como bienes comunes que se cultivan en el entramado relacional. Esta dimensión encuentra una estrecha correspondencia con las perspectivas contemporáneas de la Psicología Comunitaria latinoamericana (Montero, 2004; Prilleltensky, 2005) y con los enfoques de salud e interculturalidad de los pueblos originarios y campesinos. En estas miradas se reconoce una relación indisoluble entre la salud individual, la identidad cultural, la armonía con la naturaleza y la solidez de los lazos sociales. De este modo, cuidar de sí misma es al mismo tiempo cuidar de la comunidad y del territorio habitado.

Redes sociales de apoyo y solidaridad

La comunidad se manifiesta como una estructura relacional dinámicamente





articulada, capaz de movilizar y redistribuir recursos tanto materiales como simbólicos: alimentos, saberes agroecológicos, información, trabajo colaborativo, acompañamiento vecinal y contención emocional en momentos de crisis o alta vulnerabilidad. La relevancia de estas redes encuentra un sólido respaldo teórico en el concepto de capital social, particularmente en sus dimensiones de confianza interpersonal, reciprocidad y cooperación (Putnam, 2000). Desde el punto de vista de la evidencia empírica, diversos estudios en contextos rurales y de alta vulnerabilidad han demostrado que el capital social relacional actúa como un factor protector fundamental para la salud mental comunitaria y el bienestar psicológico (Ziersch et al., 2005; Berry et al., 2011).

En los entornos rurales, este capital social no constituye una construcción abstracta, sino un activo vivo que se materializa mediante prácticas ancestrales de ayuda mutua como la minga, la cooperación productiva y las redes solidarias de cuidado intergrupar. Asimismo, el sentido de comunidad (McMillan & Chavis, 1986; Montero, 2004) permite profundizar en la comprensión de este hallazgo. La pertenencia a un territorio trasciende el hecho de habitar un espacio físico determinado; supone la toma de conciencia de un "nosotros" fundamentado en la corresponsabilidad y el compartir responsabilidades, afectos y recursos cotidianos en tanto, el sentido de comunidad, permite mayores niveles de apoyo social percibido y la capacidad de resiliencia comunitaria frente a adversidades socioeconómicas o ambientales (Avey et al., 2012; Sánchez-Vidal, 2017). Dentro del modelo emergente del Árbol de la Vida Social, las redes de apoyo y solidaridad funcionan como un sistema circulatorio integral: son los canales por donde transita la savia que conecta la nutrición de las raíces (el territorio) con el sostén del tronco (el autocuidado comunitario) y el desarrollo dinámico del follaje (la agencia

y el empoderamiento colectivo). De esta manera, las evidencias demuestran que, sin ramas fortalecidas y entramadas, el tejido social pierde la capacidad de sostener la vida y responder de manera resiliente ante las transformaciones de su entorno.

Participación activa y empoderamiento

En la vivencia de los contextos rurales, la participación se constituye un proceso activo que implica reconocer necesidades sentidas, deliberar en espacios horizontales, asumir responsabilidades compartidas, autogestionar recursos, tomar decisiones de manera informada y desarrollar acciones colectivas transformadoras. Desde este marco, el empoderamiento se comprende como un proceso emancipatorio mediante el cual las personas y los colectivos incrementan su capacidad de agencia, su conciencia crítica y su poder de incidencia en los asuntos que determinan sus condiciones de vida (Kabeer, 1999; Montero, 2004; Zimmerman, 2000). Siendo una Investigación Acción Participativa (IAP) se logró favorecer esta articulación entre la producción de conocimiento y la transformación social (Fals Borda, 1978; Freire, 1970).

En general los participantes lograron sentirse escuchados y con oportunidad de escuchar al otro, esta dinámica al igual que en otros ámbitos rurales demuestran de manera consistente que los procesos participativos permiten a las comunidades y en especial a las mujeres campesinas, identificar críticamente sus problemáticas y fortalezas territoriales para posteriormente organizarse y actuar estratégicamente sobre ellas (Castaño et al., 2024; Mora et al., 2019). Desde esta perspectiva, la transición paradigmática de "receptoras" a "agentes de cambio" constituye un giro cualitativo fundamental en la intervención e investigación social. La comunidad deja de ser un mero objeto pasivo de estudio o beneficiaria asistencial para





convertirse en un sujeto colectivo de conocimiento que investiga, toma decisiones ético-políticas, autogestiona alternativas socio-productivas y participa activamente en la construcción de su propio bienestar territorial.

Construcción cotidiana de paz y bienestar

La paz no se concibe como una condición abstracta, estática sino como proceso que encarna y expresa en prácticas sociales cotidianas e imperfectas: el ejercicio del diálogo asertivo, la cooperación socio-productiva, la mediación no violenta de conflictos, el apoyo mutuo, la celebración colectiva de los logros y la capacidad para convivir armónicamente en medio de las diferencias. Esta perspectiva dialoga directamente con los planteamientos teóricos de la paz positiva y la paz imperfecta (Galtung, 1996; Muñoz, 2001). Desde estos enfoques, la paz trasciende la mera ausencia de violencia física o conflicto armado (paz negativa) para constituirse en la presencia activa de condiciones estructurales, relacionales e institucionales que garantizan la equidad, la justicia social, las relaciones cooperativas y una vida digna para las comunidades (Bautista & Bedoya, 2017; Lederach, 2005). Asimismo, desde la episteme latinoamericana, esta dimensión se articula de manera profunda con la filosofía y praxis del Buen Vivir o Sumak Kawsay.

Diversas investigaciones sobre experiencias comunitarias en Colombia han caracterizado el Buen Vivir como un paradigma colectivo, relacional y biocéntrico, profundamente entramado con la sostenibilidad ambiental, la soberanía alimentaria y la regeneración de la vida comunitaria (Escobar, 2014; Vanhulst & Beling, 2014). La evidencia empírica y la literatura académica reciente reafirman de manera consistente que las experiencias de Buen Vivir en América Latina vinculan indisolublemente el bienestar con la protección

de la naturaleza, la defensa del territorio, la fortaleza de la organización comunitaria y la ética del cuidado colectivo (Guardiola & García-Quero, 2014; Hidalgo-Capitán & Cubillo-Guevara, 2018). En el modelo del Árbol de la Vida Social, los frutos visibilizan cómo la paz y el bienestar es el resultado emergente del equilibrio armónico entre el arraigo territorial, el autocuidado compartido, la solidez del tejido social y la agencia transformadora de la comunidad

Discusión

El principal aporte interpretativo de esta investigación radica en evidenciar que el bienestar comunitario rural propone una comprensión compleja del bienestar conceptualizado como un fenómeno relacional, situado y procesual. Es relacional porque se teje en el entramado intersubjetivo del apoyo mutuo, la solidaridad, la reciprocidad y el sentido de pertenencia (Montero, 2004; Sánchez-Vidal, 2017); es situado en tanto cobra significado específico en un territorio determinado, moldeado por la historia, la memoria colectiva, la cultura y la naturaleza (Escobar, 2014; Porto-Gonçalves, 2009); y es procesual en la medida en que se construye cotidianamente a través de prácticas de cuidado, participación, cooperación y resolución dialógica de conflictos (Muñoz, 2001). Esta perspectiva converge con la evolución de la Psicología Comunitaria que parte del reconocimiento de ecosistemas relacionales entre las personas, sus comunidades y sus entornos (Prilleltensky, 2005).

Asimismo, la formulación de la metáfora del Árbol del Bienestar Comunitario Rural permite superar las comprensiones fragmentadas para incluir el autocuidado, el capital social, la participación, la conexión territorial y la construcción de paz como dimensiones interdependientes que se retroalimentan sistémicamente. Una



comunidad sostenida por lazos solidarios responde con mayor resiliencia ante la adversidad; dicha respuesta colectiva robustece la capacidad de agencia y empoderamiento (Zimmerman, 2000); y esta agencia organizada transforma las condiciones objetivas del entorno, realimentando el arraigo y el sentido de comunidad (McMillan & Chavis, 1986). Esta lectura sistémica resulta sumamente relevante para el contexto rural latinoamericano, al entablar un diálogo epistémico con el paradigma del Buen Vivir o Sumak Kawsay. El Buen Vivir cuestiona la dicotomía occidental entre ser humano y naturaleza, aportando un marco ontológico donde el bienestar integra indisolublemente el territorio, la organización comunitaria, la soberanía alimentaria y la ética del cuidado (Guardiola & García-Quero, 2014; Vanhulst & Beling, 2014).

Conclusiones

La presente investigación inicialmente se orientó en torno al empoderamiento de las mujeres rurales mediante el autocuidado, la construcción de paz, la preservación ambiental y la autonomía económica, no obstante, el proceso participativo permitió develar una realidad más abarcadora: las experiencias de las participantes demostraron que el bienestar excede mera fortaleza intrapsíquica individual, o la ausencia de conflictos. El bienestar emergió en la vivencia cotidiana de la tierra, en el trabajo en la huerta, en la libertad de transitar el territorio, en el encuentro comunitario incluyente en el que hombres y mujeres, sin divisiones por edad o rol social se vinculan desde la reciprocidad entre vecinos, en la corresponsabilidad del cuidado, en el ejercicio de la participación organizada y en la capacidad de afrontar colectivamente las adversidades.

De esta construcción investigativa, parte el Modelo del Árbol del Bienestar Comunitario Rural: en el que las raíces

encarnan la conexión profunda con el territorio, la memoria histórica, la identidad y la armonía con la naturaleza. El Tronco representa la estructura del autocuidado integral y la salud mental colectiva. Las Ramas expresan el sistema circulatorio del capital social, la solidaridad y el apoyo mutuo. El follaje visibiliza la participación activa, la conciencia crítica y el empoderamiento emancipatorio y los frutos simbolizan la cosecha de la paz cotidiana, imperfecta y positiva en la vida comunitaria. En última instancia, el modelo permite sostener que el bienestar comunitario es praxis viva gestada por la comunidad donde: se cultiva, se cuida, se transmite y se transforma colectivamente. Por ello, las comunidades rurales deben abordarse desde su agencia, sus saberes territoriales, su capital social y sus modos propios de sostener la vida. En diálogo con la filosofía del Buen Vivir, el Árbol del Bienestar Comunitario Rural no pretende configurarse como un esquema cerrado, sino como una invitación epistemológica a seguir investigando cómo los pueblos, desde sus geografías y memorias, construyen las condiciones para vivir bien y convivir en armonía.

Referencias

- Alvarado, L., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: Su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias particulares. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187–202.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>
- Bautista, S., & Bedoya, I. (2017). Mujer rural y construcción de paz: temas, problemas y



- desafios. Prospectiva. *Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, (24), 121–148.
<https://doi.org/10.25100/prts.v0i24.4571>
- Berry, H. L., Hogan, A., Owen, J., Rickwood, D., & Fragar, L. (2011). Climate change and mental health in rural Australia. *Australian Journal of Rural Health*, 19(5), 239–244. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1584.2011.01225.x>
- Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., Cruz-Morales, F. de la C., & Sangerman-Jarquín, D. M. (2017). Métodos cuantitativos, cualitativos o mixtos: ¿encrucijada académica o alternativa metodológica? *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1603–1617. <https://doi.org/10.29312/remexca.v8i7.512>
- Castaño Castaño, M. M., Martínez Lizarralde, M., & Cifuentes García, C. A. (2024). Emprendimiento femenino rural: aportes al desarrollo del territorio desde un enfoque de género. *Equidad y Desarrollo*, (43), e1644. <https://doi.org/10.19052/eq.vol1.iss43.10>
- Castaño, M. M., Martínez, M., & Cifuentes, C. A. (2024). Emprendimiento femenino rural: aportes al desarrollo del territorio desde un enfoque de género. *Equidad y Desarrollo*, (43), e1644. <https://doi.org/10.19052/eq.vol1.iss43.e1644>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Escobar, A. (2014). Sentipensar con la tierra: Nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia. Ediciones Unaula[cite: 94].
- Fals Borda, O. (1978). Por la praxis: El problema de cómo investigar la realidad para transformarla. En *Crítica y política en ciencias sociales* (Vol. 1, pp. 209–249). El Áncora Editores.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.
- Galtung, J. (1996). *Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization*. SAGE Publications.
- Guardiola, J., & García-Quero, F. (2014). Buen Vivir (Living Well) in Ecuador: Community, environment and spirituality. *Social Indicators Research*, 115(3), 983–994. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0249-1>[cite: 104]
- Hidalgo-Capitán, A. L., & Cubillo-Guevara, A. P. (2018). Seis debates sobre el Buen Vivir. *Revista Iberoamericana de Estudios de Desarrollo*, 7(1), 4–27. https://doi.org/10.26754/ojs_ried/ried.201812623
- Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment. *Development and Change*, 30(3), 435–464. <https://doi.org/10.1111/1467-7660.00125>
- Lederach, J. P. (2005). *The moral imagination: The art and soul of building peace*. Oxford University Press.
- Muñoz, F. A. (2001). *La paz imperfecta*. Instituto de la Paz y los Conflictos, Universidad de Granada.
- McMillan, D. W., & Chavis, D. M. (1986). Sense of community: A definition and theory. *Journal of Community Psychology*, 14(1), 6–23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I)
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós.
- Mora, G., Fernández, M., & Troncoso, J. (2019). *Mujeres rurales y acción*



- Porto-Gonçalves (2009) y Vanhulst & Beling (2014): Obras académicas sobre territorialidad y Buen Vivir en América Latina.
- Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Linking personal, organizational, and community change. *Journal of Community Psychology*, 33(5), 535-549.
- productiva para la autonomía. *Revista Mexicana de Sociología*, 81(4), 797-824.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon & Schuster.
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121-148.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Sánchez-Vidal, A. (2017). Empoderamiento, salud mental y bienestar comunitario. Ediciones Pirámide.
- Vanhulst, J., & Beling, A. E. (2014). Buen vivir: La irrupción de América Latina en el campo gravitacional del desarrollo sostenible. *Revista Iberoamericana de Economía Ecológica*, 21, 1-14.
- Velásquez, L. A., Alvarado, S. Y., & Barroeta, V. (2021). Investigación-acción-participativa: alternativa metodológica para el estudio de las comunidades. La visión de Orlando Fals Borda. *Revista Scientific*, 6(21), 314-335. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.21.17.314-335>
- Ziersch, A. M., Baum, F. E., MacDougall, C., & Putland, C. (2005). Neighborhood life and social capital: The connection to mental health. *Social Science & Medicine*, 60(1), 71-84. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.04.026>
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. En J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43-63). Kluwer Academic/Plenum Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_2

