



Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**  
Unidad Xochimilco

**LA CAPACIDAD HUMANA DEL ADULTO MAYOR PARA  
LLEVAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, EN SAN  
MIGUEL TOPILEJO**

División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Protocolo de servicio Social

Prestadoras de servicio social:

Cruz Solis Anayeli - 2183068262

Mancio Vazquez Brenda Agustina - 2183071045

Asesores internos:

Doctora Margarita Pulido Navarro

Licenciado Jesús Alejandro Pérez Santos



## Índice

Portada	1
Índice	2
Proyecto	4
Nombre del programa	4
Título	4
Introducción	4
Justificación	5
Objetivos	5
Marco teórico	5
1. Adulto mayor	5
2. Envejecimiento	6
3. Envejecimiento saludable	6
4. Capacidades en el adulto mayor	7
Materiales y métodos	8
Número de participantes	8
Recursos necesarios	8
Lugar de realización	8
Duración y etapas	8
Licenciaturas que comprende	9
Asesor responsable	9
Tiempo de dedicación	9
Criterios de evaluación	9
Resultados	10
Sesión 1. Presentación.	10
Sesión 2. Capacidades físicas.	10
Sesión 3. Capacidades cognitivas.	10
Sesión 4. Capacidades socioeconómicas.	11
Sesión 5. Capacidades psicológicas.	12
Sesión 6. Pintar con acuarelas.	13
Sesión 7. Decoración de marcos.	13
Sesión 8. Decoración de macetas.	13
Sesión 9. Trasplantar.	13

Sesión 10. Manualidades.	13
Sesión 11. Cierre del taller, graduación.	14
Conclusión	14
Anexo A. Ficha descriptiva del taller, compartiendo juntos	15
Anexo B. Fotografías	21
Referencias bibliográficas	33
Referencias de fotografías	34

## **Proyecto**

### **Nombre del programa**

Incidencia en el Desarrollo de las Comunidades a Partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales.

### **Título**

La capacidad humana del adulto mayor para llevar un envejecimiento saludable, en San Miguel Topilejo.

### **Introducción**

En los últimos años ha incrementado la población adulta mayor a 15.1 millones de personas de 60 años o más en México y a su vez ha resultado en un descenso de mortalidad, (INEGI, 2021). Sin embargo, no significa que esta población tenga una buena calidad de vida porque ha existido un aumento en las enfermedades crónicas degenerativas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias, síndrome metabólico, que se relacionan con los síndromes geriátricos, por ejemplo, fragilidad, caídas, inmovilidad y deterioro cognitivo.

Lamentablemente muchas de estas personas no cuentan con los servicios básicos tanto de vivienda como público por lo que les resulta difícil sobrellevar una vida plena, ya que existen, preocupaciones que resultan en depresión y baja autoestima, lo que hace que el adulto mayor se aíse y/o se sienta excluido de la sociedad, en donde, las redes de apoyo principalmente la familia cumple el papel más importante.

Esta investigación está orientada a contribuir a que el adulto mayor asuma su independencia, fortaleciendo su capacidad funcional, física y cognitiva, promoviendo las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) como vestirse, bañarse, comer, lavar, entre otras, también, las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD), por ejemplo, preparar la comida, comunicarse, moverse solo fuera de casa, hacer compras, controlar su alimentación, etc.

En este documento se va a recabar información bibliográfica sobre el adulto mayor y sus capacidades humanas, para llegar a tener un envejecimiento saludable. Haciendo uso de un taller para adultos mayores que asistan al Centro de Servicios Comunitarios de Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, Tlalpan, CDMX. Con el fin de dialogar, para que cada uno reconozca posibles problemas que se relacionen con las capacidades humanas y para llegar a diferentes soluciones en conjunto.

Al finalizar el taller se espera que el adulto mayor sea capaz de entender sus problemas y que él mismo sepa cómo resolverlos, además, que sea competente para realizar su ABVD y AIVD.

## **Justificación**

El presente proyecto se enfocará en el adulto mayor, ya que, es un grupo vulnerable, el cual, ha tenido un rápido crecimiento poblacional, de esta etapa de la vida y que a su vez ha provocado un aumento en las enfermedades no transmisibles, dependencia física, psicológica y social, debido a que existen muchos cambios, tanto personales, como físicos, teniendo como consecuencia mayor fragilidad, sarcopenia, deterioro de capacidades motoras y sensoriales, resultando de una baja calidad de vida, principalmente con una alimentación deficiente, poca actividad física, un mal estado emocional, consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol y tabaco. Además, de que existen problemas económicos e incluso abandono por parte de la familia, puesto que se integran más responsabilidad para su cuidado, lo que repercute en que existan algunas enfermedades, que desmotivan al adulto mayor, por ejemplo, la depresión.

Es por ello, que el presente proyecto tiene como prioridad rescatar las capacidades del adulto mayor, con el fin de que ellos mismos puedan tener mejor movilidad al realizar diferentes actividades, teniendo una mejor calidad de vida.

## **Objetivos**

### **General**

- Explorar las circunstancias o situaciones que presentan los adultos mayores de San Miguel Topilejo respecto a su vida cotidiana que podría afectar el desarrollo de sus capacidades humanas.

### **Específicos**

- Conocer las limitaciones y condiciones sociales, físicas, psicológicas y económicas del adulto mayor en San Miguel Topilejo.
- Acompañar a la población adulta mayor de San Miguel Topilejo para el desarrollo saludable de sus capacidades humanas.
- Promover y contribuir la participación de los adultos mayores a un envejecimiento saludable en San Miguel Topilejo.
- Promover un ambiente de autocultivo que articule los saberes de la comunidad en general, permitiendo el desarrollo de sus capacidades humanas de forma personal y comunitaria.

## **Marco teórico**

### **1. Adulto mayor**

El adulto mayor se considera de 60 años o más, con derechos activos, es una etapa compleja puesto que implica procesos de desarrollo y deterioro (Minsalud, 2018); ya que abarca experiencias de la vida, tanto familiares, sociales y profesionales,

además de que es uno de los grupos con mayor vulnerabilidad física, social y económica (PENSIONISSSTE, 2017). De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, geografía e informática (INEGI) 2020, en México residían 15.1 millones de personas de 60 años o más, siendo este el 12% de la población total, además de que el 20% de personas en edad avanzada no cuentan con afiliación a una institución de servicio de salud (INEGI, 2021).

## **2. Envejecimiento**

Es un proceso natural, gradual, continuo, irreversible, completo, de crecimiento y deterioro que cada persona percibe de manera diferente, debido a que están determinadas, por cultura, historia, situación económica (Secretaría de inclusión y bienestar social, 2022). Inicia con la concepción desarrollándose en el transcurso de la vida, terminando con la muerte (Minsalud, 2018).

El envejecimiento son cambios que experimenta el cuerpo a lo largo de la vida, biológicamente es la acumulación de daños celulares y moleculares, descensos de las capacidades físicas y mentales, además de que existe mayor riesgo de enfermedades o incluso la muerte (OMS, 2022). También se suelen presentar, por ejemplo, pérdida de la audición, aparición de cataratas, dolores musculares, osteoartritis, neuropatías, diabetes y aumenta la posibilidad de depresión y demencia, a su vez la aparición de síndromes geriátricos, como fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, y úlceras por presión (OMS, 2022).

## **3. Envejecimiento saludable**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el envejecimiento saludable es un proceso para impulsar y mantener la capacidad funcional, permitiendo su bienestar a través de que las personas se sientan motivadas para hacer lo que más les guste (OMS, 2022).

Para llevar a cabo un envejecimiento saludable, se deben tener en cuenta diferentes aspectos, por ejemplo, objetivos, subjetivos y sociales. Los principales aspectos objetivos son: el derecho a la vivienda, ingresos, alimentación, vestido, educación y seguridad social; subjetivos, partiendo de la valoración de uno mismo, su sentido de vida y lugar en el mundo, expresándose de manera psíquica a través del autoestima, autoconcepto y expresión emocional; y social, abarcando programas sociales, políticas públicas o cualquier otro servicio proporcionado por el gobierno (GOB, 2021).

Lamentablemente en todo el mundo las personas de edad avanzada no tienen todos los accesos a los servicios, por consecuencia contribuye a la mala salud, poniendo obstáculos y limitando a tener una mejor calidad de vida (Officer y Manandhar, 2019).

#### **4. Capacidades en el adulto mayor**

La capacidad funcional, relacionada al movimiento, permite que la persona realice lo que le resulte más importante, estas capacidades son, el satisfacer las necesidades básicas, aprender, crecer, tomar decisiones, tener movilidad, establecer y mantener relaciones, contribuir con la sociedad (Officer y Manandhar, 2019), en donde, también abarca la capacidad intrínseca, siendo la combinación de las capacidades físicas y mentales que una persona puede realizar en un determinado momento, manteniendo su autonomía, abarcando varios factores desde el entorno, el hogar, la comunidad y la sociedad (Boletín INGER, 2020), incluyen además la capacidad de caminar, ver, oír, recordar es un proceso complejo que se necesita de la ayuda de todos para lograrlo, ya que existe la posibilidad de la presencia de enfermedades y traumatismos (Officer y Manandhar, 2019).

#### **Actividades de la vida diaria**

Son un conjunto de actividades que permiten a una persona vivir de forma independiente y autónoma. Estás son necesarias, tienen un propósito y permiten la salud física y cognitiva. Algunos ejemplos son, la movilidad, comunicación, alimentación y tareas en el hogar (Aspadex, 2020).

#### **Actividades básicas de la vida diaria**

Son actividades importantes para el mantenimiento del cuerpo y su cuidado. Se realizan a diario y son fundamentales para sobrevivir. Se clasifican en (Aspadex, 2020):

- Alimentación: llevar alimentos y bebidas a la boca, masticar y deglutir.
- Aseo e higiene: lavar y bañarse.
- Vestido: vestirse y desvestirse, elección de ropa.
- Movilidad: desplazarse para realizar actividades.
- Sueño y descanso: organizar las pausas necesarias en el trabajo o actividad.

#### **Actividades instrumentales de la vida diaria**

Son actividades con un grado más de complejidad, tanto a nivel cognitivo, como motriz, por lo que, es necesario la interacción del medio. Algunos ejemplos son (Aspadex, 2020):

- Cuidar de otras personas o tener mascotas
- Preparar la comida
- Comunicarse (por interacción con una persona, por teléfono o escritura)
- Conducir
- Moverse solo, fuera de casa
- Mantenimiento de su salud: manejar medicación, controlar alimentación o asistir al médico
- Pedir ayuda en situaciones de emergencia
- Manejar el dinero: hacer las compras

## **Materiales y métodos**

Este proyecto es una investigación de campo de forma cualitativa, enfocándose en el grupo de estudio de adultos mayores pertenecientes al pueblo de San Miguel Topilejo, Tlalpan, CDMX, que asisten al taller Hilos de Plata en el Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, el cual, está conformado por 26 adultos mayores (25 mujeres, 1 hombre) de edad de 65 años y más, sin embargo, a lo largo del taller se incorporaron hasta 44 adultos mayores (43 mujeres, 1 hombre). Encaminado a la Investigación de Acción Participativa (diagnóstico, plan, ejecución y evaluación). Con el fin que los adultos mayores se involucren en todo el proceso, que consistirá en conocer sus capacidades humanas a través de su cuerpo por medio de un taller llamado "Compartiendo Juntos", compuesto por 5 sesiones, en donde, algunas variables cuantitativas y cualitativas son edad, sexo, estado civil, condiciones de vivienda, mientras que las demás se desarrollaran conforme van avanzando las sesiones. Iniciando con la presentación (conocernos), seguida de 4 sesiones orientadas para cada capacidad (física, cognitiva, socioeconómica y psicológica), subsecuente de escuchar y conocer las fortalezas y dificultades del grupo de estudio, para poder llegar entre todos a diferentes soluciones factibles (Anexo A).

Para el marco teórico se buscó información científica en las siguientes páginas de internet: INEGI, GOB, Minsalud, OMS, OPS, entre otras, de los últimos cinco años en idioma español.

## **Número de participantes**

Dos participantes

Cruz Solis Anayeli - 2183068262

Mancio Vazquez Brenda Agustina - 2183071045

## **Recursos necesarios**

Transporte, internet, computadora, proyector, hojas especiales para acuarelas, tierra, plumones, lápices, lápices de colores, bolígrafos, hojas, impresiones, cartón, agua, sillas, pizarrón, papel china, papel crepe, globos, listones, cartulina, crayolas, diamantina, pinturas, pinceles, tijeras, dibujos, tarjetas, ruleta, tapas de garrafón, macetas, plantas y espacio (salón Margareth Sanger y área cultural).

## **Lugar de realización**

Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo

## **Duración y etapas**

- **Fecha de inicio:** 03 de octubre de 2022



- **Fecha de término:** 03 de junio de 2022

Actividades	2022			2023					
	Oct	Nov	Dic	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.
Protocolo									
Marco teórico									
Metodología									
Intervención									
Resultados									

### Licenciaturas que comprende

Licenciatura en Nutrición Humana

### Asesor responsable

- **Número económico:** 28967
  - **Nombre del asesor interno:** Margarita Pulido Navarro.
  - **Adscripción:** Departamento de Atención a la Salud.
  - **Grado académico (sólo abreviaturas en la pág.):** Doc.
  - **Correo electrónico:** [mpulido@correo.xoc.uam.mx](mailto:mpulido@correo.xoc.uam.mx)
- 
- **Número económico:** 44924
  - **Nombre del asesor interno:** Jesús Alejandro Pérez Santos.
  - **Adscripción:** Departamento de Relaciones Sociales.
  - **Grado académico (sólo abreviaturas en la pág.):** Lic.
  - **Correo electrónico:** [jperezs@correo.xoc.uam.mx](mailto:jperezs@correo.xoc.uam.mx)

### Tiempo de dedicación

Seis horas diarias de lunes a viernes por 8 meses

### Criterios de evaluación

- Asistencia
- Iniciativa
- Responsabilidad
- Creatividad

## **Resultados**

En cada sesión se tomaron fotografías de las actividades realizadas a lo largo del taller (Anexo B).

### **Sesión 1. Presentación.**

En la primera sesión dimos a conocer la propuesta del taller, con los adultos mayores, hicimos una mesa de diálogo mencionando su nombre, edad, con quien vivían y un comentario, en donde, nos comentaron problemas de seguridad y servicios públicos. También, preguntamos qué esperaban del taller, por lo cual, mencionaron que les gustaría bailar, convivir, distraerse, aprender, realizar ejercicios, cantar, compartir, dar mantenimiento a plantas y que estaban muy entusiasmadas por dar inicio al taller, ya que, les es agradable estar en estos grupos de apoyo. Además, preguntamos si podíamos grabarlas y tomar fotos y ellas nos autorizaron para hacerlo.

### **Sesión 2. Capacidades físicas.**

Comenzamos a compartirles la definición de las capacidades físicas, para empezar con el calentamiento, ejercicios y estiramientos, la mayoría de los adultos mayores realizaron los ejercicios sin ningún problema, además, de que el espacio del área cultural era más aceptado por ellos debido a su amplitud y luz, haciendo que los mismos adultos mayores propusieran y enseñaran una serie de pasos, sintiéndose contentos con todos los ejercicios y refiriendo que no estaban cansados, además, nos sugirieron hacer esas actividades más días a la semana.

Sin embargo, nos comentaron algunas dificultades, como una caída y mareo que les impedía realizar ejercicios. Como estaban muy motivadas, propusieron bailar y se optó por poner música y bailar tres canciones, de forma individual y en conjunto. Al finalizar comentaron que se sentían bien, felices, relajadas y que les gustó la actividad.

### **Sesión 3. Capacidades cognitivas.**

Se inició con la definición de capacidades cognitivas, para después hacer una actividad que consistió en pasar diferentes imágenes para que las observarán, refiriendo sus características, en donde, notaron las emociones, colores, y particularidades propias.

Después, continuamos con el memorama, en donde, se hicieron grupos y repartimos tarjetas, al momento de iniciar, algunas de ellas nunca habían jugado, otras sin embargo comenzaron a jugar de acuerdo a como ellas pensaban que se jugaba y otras sabían en qué consistían debido a sus nietos. En otros equipos sabiendo ya el juego lo quisieron hacer más complejo, terminando con tres rondas.

Al finalizar se comentó cómo se sentían, y comentaron que les hizo recordar su infancia y sentirse en la escuela debido a que algunas no tuvieron la oportunidad de asistir. También argumentaron que estaban en la etapa de su vida, donde ellas tomaban sus propias decisiones, recordando que es volver a vivir, también una adulta mayor comentó que normalmente se había sentido como un aparato sin movilidad, pero que gracias a la actividad dejó de sentirse por un momento así. Finalmente propusieron, jugar lotería, serpientes y escaleras, bailar danzón y hacer yoga, e hicieron cada grupo su porra, luego para ellas, para la coordinadora de “Hilos de plata” y para nosotros los coordinadores del taller.

Hubo un caso en donde una adulta mayor se sentía mal y pidió apoyo con otra compañera haciéndonos saber para que se le tomará la presión, haciendo uso de los servicios que se ofrecen por parte de los pasantes del centro comunitario. Por otra parte, una de las adultas mayores nos indicó que su amiga del mismo taller sufría maltrato psicológico y nos pidió asistencia psicológica.

#### **Sesión 4. Capacidades socioeconómicas.**

Comenzando la sesión se habló de las capacidades socioeconómicas, en donde se mostraron cinco imágenes para ser observadas por los adultos mayores, pasando unos minutos se les preguntó cómo se sintieron respecto a las imágenes y si se sintieron identificados con ellas, las cuales fueron divididas de la siguiente manera:

- **Asilo:** La imagen refleja a adultos mayores en un asilo. Una señora comentó que le gustaría estar en un lugar así, para convivir con personas de su edad, platicando e incluso podría encontrar un compañero y casarse con él. Además, mencionaron que la familia opta por llevarlos ya que en esos lugares les dan los cuidados necesarios y tienen horarios de comida establecidos, porque lamentablemente están conscientes de que contratar a una enfermera es caro. Sin embargo, a la mayoría de los adultos mayores no les gustaría estar en un lugar así, ya que lo relacionan con la soledad, el abandono, no tener comunicación con el exterior, haciendo énfasis que tendrían más tiempo para pensar en cosas que no las benefician.
- **Supermercado:** En esta imagen se expresan adultos mayores trabajando en un supermercado. En donde, la mayoría recordó su experiencia laboral, por ejemplo, vendiendo elotes, quitando hierba y limpieza doméstica, desde su niñez hasta diferentes circunstancias como el matrimonio, porque, refirieron que al contraer matrimonio tenían que cuidar a los hijos y hacer las labores domésticas, ya que no las dejaban trabajar y era algo que las mantenía activas, además de que se sentían importantes contar con uniforme, gafetes y que se sentían empoderadas ante la sociedad.
- **Manualidades:** En esta imagen las personas estaban en un grupo haciendo actividades. Al ver la imagen los adultos mayores mostraron en primera instancia, una emoción de felicidad ya que se sintieron identificados, porque,

en el taller realizan ese tipo de actividades que les permite conocer sus capacidades, compartir, aprender y trabajar en equipo.

- Cumpleaños. En esta imagen están festejando el cumpleaños de un adulto mayor. La mayoría recordó sus experiencias debido a que cada cumpleaños los familiares se reúnen para festejar, sin embargo, hubo un caso, en donde nos comentó una señora que nunca ha festejado su cumpleaños por falta de dinero y que está acostumbrada a no hacerlo.
- Soledad. La imagen refleja a un señor en una banca solo en el parque. Comentaron todos que no se sintieron identificados, puesto que ellos se mantienen activos y que no es necesario pensar en lo que sucederá más adelante, sino vivir el presente con sus compañeros.

Posteriormente, se proyectaron algunos vídeos para después comentar que les pareció y cómo se sintieron. Nuevamente reafirmaron que en el vídeo del abandono social no se sintieron identificados, pero observaron la soledad, tristeza y que conocen a personas que están en esas situaciones y que ellas mismas los han invitado a venir al taller para que se diviertan. Comentaron que para distraerse van por un helado, café, se dedican al aseo del hogar y cuidan a sus animales y plantas, y que para ello hacen un espacio para convivir en estos grupos evitando la soledad. Consideran que cuando presentan alguna dificultad o problema ellas deciden no hacer caso, prefieren vivir en paz, no tener rencor en el alma por que el cuerpo envejece, pero su corazón es de 15 años.

### **Sesión 5. Capacidades psicológicas.**

En la sesión, se hizo un convivio debido a que se festejó el día 14 de febrero, después se leyeron poesías a petición de una de las adultas mayores y empezó la sesión, en la cual, se explicó lo que son las capacidades psicológicas, para posteriormente realizar una actividad, en la que voluntariamente cada uno de los adultos mayores, tenían que pasar a girar una ruleta, y se les hacía una pregunta, en donde podían expresar sus sentimientos. Algunas de ellas estaban muy motivadas por la atención brindada, sin embargo, se observó a lo largo de la sesión que algunos de los adultos mayores se retiraban y otros preferían no hablar o fueron más reservados, porque argumentaron que preferían hablar de sus sentimientos con una persona que no los conociera.

Se observó que les llamaba la atención girar la ruleta, para ver que se sentía. Algunas de ellas se sentían tranquilas, activas y felices actualmente, por el apoyo de sus familiares y amistades. Además, de que les gustaría enseñarles a sus nietos sus experiencias y saberes.

Al finalizar la sesión, a cada adulto mayor se le regaló una paleta y una frase, en la que algunos se sintieron identificados.

## **Propuestas de los adultos mayores.**

Después, de concluir las sesiones programadas se comenzó con las actividades sugeridas de los adultos mayores con el fin de lograr el objetivo planteado, en donde los adultos mayores tomaron sus propias decisiones en su vida, sintiéndose contentas al hacer las siguientes actividades:

### **Sesión 6. Pintar con acuarelas.**

Iniciamos explicando la actividad, que consistió en pintar lo que quisieran en una hoja especial para acuarelas, durante la actividad argumentaron que les gustaba hacer manualidades. Se observó que dibujaban principalmente sus casas, flores, paisajes y animales, y una persona hizo un volcán. Notamos que una de las adultas mayores ayudó a su compañera, debido a que tenía problemas de la vista y no podía hacer la actividad.

### **Sesión 7. Decoración de marcos.**

Se explicó la actividad a los adultos mayores, en donde, comenzaron a decorar marcos con los materiales que se les brindó, dando un ejemplo de cómo armar el marco, debido a que se tenía que recortar y pegar algunos pedazos de cartón. Al principio, una adulta mayor no quería hacer la actividad, puesto que sentía que iba a ser algo complicado, sin embargo, con ayuda y motivación de sus compañeras lo realizó y estuvo muy contenta por el resultado. Por otro lado, una compañera construyó el marco a su manera, apropiándose a como ella se imaginaba que podría hacerse. Entre todas se ayudaron a ir construyendo y decorando sus marcos.

### **Sesión 8. Decoración de macetas.**

Primero se explicó la actividad, se repartió macetas y materiales con el fin de que las decorarían. Una compañera del taller comentó que la actividad le hacía sentir como niña, y que quería más actividades así.

Al terminar de decorar la maceta, cada adulto mayor paso a escoger una planta.

### **Sesión 9. Trasplantar.**

Al iniciar la sesión, se dieron indicaciones de la actividad, en la cual se iba a trasplantar la planta que se les brindó la sesión pasada a sus macetas, por lo que, se les dio tierra y agua. Cada una de ellas trasplantó su planta y colocó agua, la mayoría de los adultos mayores decidieron llevarse la planta a sus casas y los demás decidieron dejarlas en un área del Centro Comunitario.

### **Sesión 10. Manualidades.**

Primero se repartieron hojas a cada uno de los adultos mayores, explicando los pasos para la realización de una caja de papel. Se observó que algunos adultos

mayores memorizaron rápidamente los pasos y comenzaron a hacer cajas pequeñas con el papel que les sobró de su primera caja, sin embargo, algunas de ellas se les dificultó un poco más, apoyándose entre ellas y recordando los pasos de la cajita.

### **Sesión 11. Cierre del taller, graduación.**

Se recibió a las adultas mayores y a sus invitados con música instrumental de fondo y se les brindó un gorro de graduación, cada una pasó a sentarse. Se dio inicio a la ceremonia agradeciendo a todos por el apoyo que nos brindaron para la realización del taller y principalmente a los adultos mayores por su tiempo y dedicación. Además, comentaron que se sintieron felices y agradecidas, durante las sesiones, debido a que recordaron su niñez, distrayéndose, olvidándose de sus problemas personales y sintiéndose bien.

Después se hizo entrega de los reconocimientos a cada uno, en donde pasaron en frente aplaudiendo y tomando fotos. Finalmente, nuestro grupo de coordinadores del taller mencionamos algunas palabras por gratitud a ellas. Por último, se hizo una convivencia en la cual los adultos mayores llevaron algunos guisados, postres, café y refrescos para compartir.

### **Conclusión**

En virtud de lo expuesto, podemos concluir que los resultados obtenidos fueron cualitativos debido a que no se abordaron elementos medibles, sin embargo, se obtuvieron experiencias, saberes e información muy interesante que mostró las necesidades de los adultos mayores a través de sus sentimientos y/o emociones, en donde, se observa que buscan espacios seguros y saludables para poder desenvolverse libremente, distraerse, olvidar sus problemas y principalmente para fortalecer sus capacidades humanas. Por lo que este proyecto representa un empoderamiento de los adultos mayores, debido a que son capaces de decidir autónomamente cómo quieren llevar un envejecimiento saludable y activo en su vida diaria, puesto que, ahora en el grupo de adulto mayor como parte de sus hábitos de vida el realizar actividades, por ejemplo, de ejercicios físicos, movilidad con las manos, equilibrio y compartir con personas de su edad percibido como una forma positiva para conservar una adecuada calidad de vida, que les brinde tranquilidad y felicidad, aumentando así su autoestima para sentirse competentes de realizar cualquier actividad, Un aspecto importante observado fue que conforme fueron avanzando las sesiones, se incluyeron más, teniendo finalmente 44 adultos mayores, permitiendo así que la participación del taller impartido, apoyó a tener un mejoramiento en el estado de salud.

## Anexo A. Ficha descriptiva del taller, compartiendo juntos

Sesión	Objetivos	Actividades	Procedimiento	Material	Tiempo
Capacidades humanas					
1 Presentación Martes 17 de enero de 2023.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conocernos para familiarizarnos y generar confianza entre adultos mayores y coordinadores.</li> <li>● Introducción al taller.</li> <li>● Que el adulto mayor descubra su creatividad a través de sus capacidades lúdicas</li> </ul>	Presentación en conjunto, donde se pretende que nos conozcamos entre todos.	1.¿Cómo se llama?, ¿A qué se dedica?, ¿Cuántos años tiene?, ¿Con quién vive?  Nota: como forma de participación si alguien tiene otra pregunta se tomará en cuenta.	Espacio establecido.	30 minutos.
		Introducción del taller.	1.Explicar el propósito del taller.  2.Preguntar ¿Qué esperan del taller?, ¿Qué experiencia han tenido en algún otro taller?, ¿Qué les gustaría que implementarán en el taller?  3.Pedir permiso para grabar y tomar fotografías.	Espacio establecido.	1 hora.
		Se harán gafetes individuales, para identificarnos y se colocará una palabra que los identifique.	1.Repartir tarjetas para que escriban su nombre y poner una palabra que los identifique.	Hojas, plumones, bolígrafos y espacio establecido.	30 minutos.
2 Capacidades físicas Martes 24 de enero de 2023.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Que el adulto mayor identifique sus fortalezas y dificultades al sacrificar el cuerpo.</li> </ul>	Ejercicios de calentamiento y estiramiento. Baile individual y en conjunto.	1.Explicar lo que son las capacidades físicas y la actividad.  2.Calentamiento: realizar ejercicios en conjunto, hacer movimientos de cabeza, brazos, hombros, cadera, piernas y pies. Cada ejercicio con duración	Sillas, bocinas, plumones, botellas de agua, pizarrón y espacio establecido.	2 horas.

			<p>de 5 minutos. Hacer movimientos sugeridos por los adultos mayores.</p> <p>3.Baile: poner música, bailar cumbia y hacer movimientos propuestos por los adultos mayores.</p> <p>4.Al finalizar la actividad, se le brindó una botella de agua a cada adulto mayor y se preguntó: ¿Cómo se sintieron al realizar los ejercicios?, ¿Qué les pareció la actividad?, haciendo anotaciones de lo expuesto por ellos.</p>		
<p>3 Capacidades cognitivas Martes 31 de enero de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Que el adulto mayor identifique sus fortalezas y dificultades en la capacidad individual primaria (sapiens).</li> </ul>	<p>Tomando como referencia la prueba MOCA, se observarán imágenes para identificar sus principales características.</p>	<p>1.Explicar las capacidades cognitivas y actividad.</p> <p>2.Se harán grupos, en donde se repartirán dos imágenes de objetos y animales, tendrán 10 minutos los adultos mayores para observarlas y discutir entre ellos, al terminar el tiempo se les retirará las imágenes y tendrán que recordar sus características.</p> <p>3.Al finalizar comentaran que es lo que sintieron y qué dificultades encontraron.</p>	<p>Imágenes y espacio establecido.</p>	<p>1 hora.</p>
		<p>Jugar memorama en equipos.</p>	<p>1.En equipos, se repartirán tarjetas para jugar memorama, en el cual, se distribuirán en la mesa. El objetivo de este juego es recordar en qué lugar está el par de la tarjeta que saque cada participante.</p> <p>2.Al finalizar comentaran que sintieron y qué dificultades encontraron.</p>	<p>Tarjetas y espacio establecido.</p>	<p>1 hora.</p>



<p>4 Capacidades socioeconómicas Martes 07 de febrero de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que el adulto mayor identifique sus fortalezas y dificultades colectivas.</li> <li>• Que los adultos mayores identifiquen su estado monetario.</li> </ul>	<p>Mostrar fotografías, para observar inscripciones corporales.</p>	<p>1.Explicar las capacidades socioeconómicas y la actividad.</p> <p>2.En equipos, se repartirán fotografías con diferentes situaciones (adultos mayores en un asilo, trabajando en un supermercado, festejo de un cumpleaños y haciendo manualidades), tendrán 10 minutos para discutir las inscripciones corporales de cada fotografía entre el equipo.</p> <p>3.Al finalizar el tiempo, se preguntarán las características y si se sintieron identificados con las fotografías.</p>	<p>Fotografías y, espacio establecido.</p>	<p>1 hora.</p>
		<p>Proyectar cortometrajes.</p>	<p>1. Se proyectarán cuatro cortometrajes, dos sobre el aislamiento social, uno motivacional y otro sobre las acciones que repercuten en la sociedad.</p> <p>2.Se preguntará, lo que observaron, que sintieron, si conocen a alguien que pase por esa situación y si han tenido alguna experiencia similar y como lo resolvieron.</p>	<p>Proyector, laptop, cortometrajes y espacio establecido.</p>	<p>1 hora.</p>
<p>5 Capacidades psicológicas Martes 14 de febrero de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores identifiquen el porqué de su sentir.</li> </ul>	<p>Con ayuda de una ruleta, se pondrán preguntas relacionadas con sus emociones, en la cual, los adultos mayores responderán a las preguntas de manera voluntaria.</p>	<p>1.Al centro de un círculo formado por los adultos mayores y coordinadores, se colocará una ruleta con preguntas, voluntariamente pasaremos a girarla y responder.</p> <p>2.Al finalizar comentaran que es lo que sintieron y qué dificultades encontraron.</p>	<p>Ruleta, espacio establecido</p>	<p>2 horas.</p>

Actividades propuestas por los adultos mayores <sup>1</sup>

Conforme avancen las sesiones, se busca que los adultos mayores sean libres de decidir las actividades que quieran realizar en el taller.

<p>6 Pintar con acuarelas Martes 28 de febrero de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores fortalezcan sus capacidades lúdicas.</li> <li>• Que los adultos mayores conozcan su creatividad.</li> </ul>	<p>Pintar con acuarelas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Explicar la actividad.</li> <li>2.Repartir a los adultos mayores hojas especiales para acuarelas, pinturas y pinceles, para pintar libremente.</li> <li>3.Dejar secar sus pinturas para la siguiente sesión.</li> <li>4.Al finalizar, se les preguntará, que piensan de la actividad y si fue de su agrado.</li> </ol>	<p>Pinturas, agua, tapas de garrafón, periódico, hojas especiales para acuarelas, pinceles y espacio establecido.</p>	<p>2 horas.</p>
<p>7 Decoración de marcos Martes 07 de marzo de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores fortalezcan sus capacidades lúdicas y cognitivas.</li> <li>• Que los adultos mayores conozcan su creatividad.</li> </ul>	<p>Armar marcos y decorarlos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Explicar la actividad.</li> <li>2.Decorar los marcos de manera libre y armarlos.</li> <li>3.Colocar en el marco el dibujo que hicieron los adultos mayores la sesión pasada.</li> <li>4.Preguntar al final de la actividad si les gusto y si tuvieron alguna dificultad.</li> </ol>	<p>Cartón, silicón, pinturas, pinceles, diamantina, resistol, tapas de garrafón, agua, periódico y espacio establecido.</p>	<p>2 horas.</p>
<p>8 Decoración de macetas Martes 14 de marzo de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores fortalezcan sus capacidades lúdicas.</li> <li>• Que los adultos mayores conozcan su creatividad.</li> </ul>	<p>Decorar macetas y escoger una planta.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Explicar la actividad.</li> <li>2.Decorar las macetas como quieran.</li> <li>3.Al final de la actividad, se preguntará que les pareció la actividad.</li> <li>4.Cada adulto mayor pasará a escoger una planta, la cual, se quedarán para trasplantar en la siguiente sesión.</li> </ol>	<p>Macetas, papel china, papel crepe, resistol, diamantina, estampas, pinturas, silicón, pinceles, tela, plantas, tapas de garrafón, agua y espacio establecido.</p>	<p>2 horas.</p>

<p>9 Trasplantar Martes 21 de marzo de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores fortalezcan sus capacidades lúdicas.</li> </ul>	<p>Trasplantar en macetas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Explicar la actividad.</li> <li>2.Preparar la tierra para colocarla en la maceta y poner la planta encima, cubriéndola con más tierra.</li> <li>3.Distribuir agua en la tierra.</li> <li>4.Ir al huerto a dejar las macetas.</li> <li>5.Al final, se preguntará cómo se sintieron.</li> </ol>	<p>Tierra, macetas, plantas, agua y espacio establecido.</p>	<p>2 horas.</p>
<p>10 Manualidades Martes 28 de marzo de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores fortalezcan sus capacidades lúdicas y cognitivas.</li> </ul>	<p>Hacer una caja de papel.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Explicar la actividad.</li> <li>2.Mostrar el procedimiento para hacer los dobleces de la caja de papel.</li> <li>3.Preguntar si les gusto la actividad y cómo se sintieron.</li> </ol>	<p>Espacio establecido, hojas blancas y de color.</p>	<p>2 horas.</p>
<p>11 Graduación Martes 04 de abril de 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los adultos mayores tengan el poder de decidir y disfrutar.</li> </ul>	<p>Agradecimientos y entrega de reconocimientos. Convivencia en grupo.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Entrada de los adultos mayores con gorro de graduación y moño.</li> <li>2.Agradecimientos a administrativos, coordinadores y maestra de "Hilos de plata".</li> <li>3.Expresar lo que sentimos en grupo y dar unas palabras de clausura.</li> <li>4.Entrega de reconocimientos a los adultos mayores.</li> <li>5.Toma de fotos y convivencia.</li> </ol>	<p>Decoración, papel crepe, papel china, listones, globos, impresiones y espacio establecido.</p>	<p>2 horas.</p>

1. Al final de cada sesión, los adultos mayores nos mencionaron las actividades que querían hacer y se realizaron al terminar de ver las capacidades humanas.

En cada sesión se brindó un refrigerio a los adultos mayores y se tomaron fotos.

## Anexo B. Fotografías

### Sesión 1. Presentación.



Presentación con los adultos mayores (Cruz et al., 2023)



Experiencias pasadas de otros talleres (Cruz et al., 2023)



Explicación del taller (Cruz et al., 2023)



Expectativas del taller (Cruz et al., 2023)

## Sesión 2. Capacidades físicas.



Calentamiento (Cruz et al., 2023)



Ejercicios (Cruz et al., 2023)



Baile en parejas (Cruz et al., 2023)



Foto grupal de las capacidades físicas (Cruz et al., 2023)

### Sesión 3. Capacidades cognitivas.



Características de imágenes (Cruz et al., 2023)



Memorama (Cruz et al., 2023)



Jugando memorama (Cruz et al., 2023)



Discutiendo particularidades de las imágenes (Cruz et al., 2023)

## Sesión 4. Capacidades socioeconómicas



Inscripciones corporales (Cruz et al., 2023)



Reconocimiento personal (Cruz et al., 2023)



Proyección de vídeos (Cruz et al., 2023)



Emociones y sentimientos (Cruz et al., 2023)



## Sesión 5. Capacidades psicológicas



Emociones (Cruz et al., 2023)



Expresión de sentimientos (Cruz et al., 2023)



Descubrir (Cruz et al., 2023)



Ruleta (Cruz et al., 2023)

**Actividades expuestas por los adultos mayores:**

**Sesión 6. Pintar con acuarelas.**



Trabajo en equipo (Cruz et al., 2023)



Creatividad (Cruz et al., 2023)



Autonomía (Cruz et al., 2023)



Imaginación (Cruz et al., 2023)

## Sesión 7. Decoración de marcos



Talento (Cruz et al., 2023)



Habilidades (Cruz et al., 2023)



Marcos personalizados (Cruz et al., 2023)



Mujeres en lucha (Cruz et al., 2023)

## Sesión 8. Decoración de macetas



Decoración de macetas (Cruz et al., 2023)



Resultado (Cruz et al., 2023)



Creatividad y habilidad (Cruz et al., 2023)



Foto con macetas decoradas (Cruz et al., 2023)

## Sesión 9. Trasplantar



Trasplante (Cruz et al., 2023)



Preparación de la tierra (Cruz et al., 2023)



Regando las plantas (Cruz et al., 2023)



Compañerismo (Cruz et al., 2023)

**Sesión 10. Manualidades**



Cajas de papel (Cruz et al., 2023)



Memoria (Cruz et al., 2023)



Amistad (Cruz et al., 2023)



Flor con tela (Cruz et al., 2023)



Destreza (Cruz et al., 2023)



Apoyo (Cruz et al., 2023)

**Sesión 11. Graduación.**



Amistades (Cruz et al., 2023)



Alegría (Cruz et al., 2023)



Celebración (Cruz et al., 2023)



Convivencia (Cruz et al., 2023)



Compartiendo juntos (Cruz et al., 2023)



Clausura (Cruz et al., 2023)



## Referencias bibliográficas

Aspadex. (2020). Actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. [Internet]. Consultado el 13 de octubre de 2022. Disponible en: <https://aspadex.org/actividades-basicas-e-instrumentales-de-la-vida-diaria/>

Boletín INGER. (2020). Capacidad intrínseca y funcional, nuevos enfoques sobre envejecimiento. Consultado el 12 de octubre de 2022. Disponible en: [https://issuu.com/institucionnacionaldegeriatria/docs/boletin\\_febrero2020/s/10224212](https://issuu.com/institucionnacionaldegeriatria/docs/boletin_febrero2020/s/10224212)

Gobierno de México. (2021). Calidad de vida para un envejecimiento saludable. [Internet]. Consultado el 07 de noviembre de 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e informática (INEGI) (2021). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores (1 de octubre). Consultado el 26 de octubre de 2022. Disponible en: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP\\_ADULMAYOR\\_21.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf)

Ministerio de salud y protección social (Minsalud). (2018). Envejecimiento y vejez. [Internet]. Consultado el 26 de octubre de 2022. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Officer, A. y Manandhar, M. (2019). Década del envejecimiento saludable 2020-2030. Primer informe de progreso, marzo del 2019. Consultado el 13 de octubre de 2022. Disponible en: [https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733\\_0](https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update1-es.pdf?sfvrsn=d9c40733_0)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Década del envejecimiento saludable 2021-2030. Consultado el 12 de octubre de 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20Envejecimiento%20Saludable,que%20para%20ellas%20es%20importante>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Envejecimiento y salud. Datos y cifras. Consultado el 12 de octubre de 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Panamericana de la Salud (OPS).(s/f). Envejecimiento saludable. Consultado el 12 de octubre de 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

PENSIONISSSTE (2017). Día del adulto mayor. Consultado el 12 de octubre de 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/pensionissste/articu>

Secretaria de inclusión y bienestar social. (2022). Quienes son las personas mayores. Consultado el 13 de octubre de 2022. Disponible en: <https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-mayores/>

### **Referencias de fotografías**

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Alegría [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Amistad [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Amistades [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Apoyo [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Autonomía [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Baile en parejas [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Cajas de papel [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Calentamiento [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Características de imágenes [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Celebración [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Clausura [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Compañerismo [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Compartiendo juntos [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Convivencia [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Creatividad [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Creatividad y habilidad [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Decoración de macetas [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Descubrir [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Destreza [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Discutiendo particularidades de las imágenes [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Ejercicios [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Emociones [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Emociones y sentimientos [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Expectativas del taller [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Experiencias pasadas de otros talleres [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Explicación del taller [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Expresión de sentimientos [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Flor con tela [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Foto con macetas decoradas [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Foto grupal de las capacidades físicas [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Habilidades [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Imaginación [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Inscripciones corporales [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Jugando memorama [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Marcos personalizados [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Memorama [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Memoria [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Mujeres en lucha [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Preparación de la tierra [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Presentación con los adultos mayores [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Proyección de vídeos [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Reconocimiento personal [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Regando las plantas [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Resultado [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Ruleta [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Talento [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Trabajo en equipo [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.

Cruz, A., Mancio, B., Ramírez, F., Robles, X. (2023). Trasplantación [Fotografía]. Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, CDMX, México.