



**Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco**



Activación de un espacio saludable para promover la salud emancipadora a través de la terapia hortícola en el Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en lucha de San Miguel Topilejo ubicado en la alcaldía Tlalpan durante el 1ro de agosto del 2023 al 31 de julio del 2024.

LICENCIATURA EN MEDICINA

ASESORA

**Dra. Margarita Pulido Navarro
No. Ec. 28967**

PRESENTA

**MPSS Maria Dolores Sanchez Morales
Matricula 2172029517**

Índice

Introducción	3
Justificación	4
Objetivo general	5
Objetivos específicos	5
Metodología	6
Investigación-Acción Participativa	7
Sentipensar	9
Diálogo de saberes	10
Capacidades humanas	11
Marco teórico	12
Salud emancipadora	12
Promoción de salud emancipadora	13
Horticultura	14
Terapia hortícola	16
Salud emancipadora relacionada a la terapia hortícola	18
Resultados	22
Conclusiones	23
Referencias	23

Introducción

Para resumir el propósito de este trabajo, me gustaría enunciar la siguiente frase “El hombre a través del uso de sus manos, con la energía de su mente y de su motivación, puede influir en el estado de su propia salud” (Mary Reilly, 1962, citado en Herrera 2017).

Este trabajo tiene como fin promover el desarrollo de las capacidades humanas para lograr que cada integrante de la comunidad de San Miguel Topilejo desarrolle una salud emancipadora individual y colectiva, esto se lograra utilizando el modelo de Investigación Acción-Participativa que se apoya del sentipensar y el diálogo de saberes para generar herramientas, ideas, conocimiento y expectativas. Estos enunciados se desarrollarán a continuación con el objeto de ampliar la forma en la que se emplearon.

La activación del huerto “Yoliztli” se guió por cuatro pasantes de carreras diferentes, incluyendo la presentadora de este trabajo; el fin de este huerto es compartir conocimiento de la horticultura (Germinación, trasplante, crecimiento, ciclos de producción, plaguicidas orgánicos, nutrientes y espacios de siembra con materiales reciclados), está como una práctica, que ayuda a potenciar la creatividad, el compromiso, la paciencia, el entusiasmo y el éxito. Sin embargo, de la mano de estas actividades, se pusieron en práctica acciones referentes a la terapia hortícola, lo que generó un impacto en la autonomía, bienestar físico y emocional, aumento de la confianza y reforzamiento de los lazos comunitarios los cuales se explicaran a mayor detalle conforme el desarrollo del presente trabajo.

En este servicio social se da un enfoque diferente de la salud, ya que engloba muchos aspectos del entorno donde las personas de la comunidad se desarrollan y cómo modificar un solo elemento de este tiene una repercusión muy importante en la salud. Al finalizar nuestro periodo, pudimos observar el cumplimiento con el objetivo principal que se propuso a desarrollar; en lo personal este logro genera satisfacción, felicidad y alegría por contribuir al cambio en la vida de los habitantes de Topilejo.

Justificación

San Miguel Topilejo es un pueblo originario al sur de la Ciudad de México, y es considerado como uno de los doce pueblos de Tlalpan. (colaboradores de Wikipedia, 2024) Posee una riqueza natural, histórica, económica, social y política. (Espinosa,2023)

La fundación de Topilejo está indicada para 1517 y significa “El que lleva el bastón de mando precioso” (Placa fundacional, San Miguel Topilejo, Tlalpan); o “en donde está el bastón de mando”. (Espinosa, 2023)

Posee una extensión territorial de 2,649 km² de suelo volcánico y zona boscosa que le permite tener humedad por largos periodos. En Topilejo no existen ríos, ni manantiales permanentes, solo en temporada de lluvias; los cuales alimentan puntos de filtración a los mantos freáticos. (Espinosa, 2023)

Topilejo es un gran generador de recursos y servicios ambientales, tales como captura de carbono y producción de oxígeno, continuidad del ciclo hidrológico y regulación del clima; por lo que en 2007 se ha declarado y establecido como Área Natural Protegida, con la categoría de Reserva Ecológica Comunitaria. (Decreto por el que se establece como área natural protegida, con la categoría, de reserva ecológica comunitaria, 2007)

Sin embargo existen diferentes problemáticas que enfrenta la comunidad de San Miguel Topilejo; en primer lugar la tala de árboles en la zona de la reserva, y enfrentamientos con bandas de saqueadores de recursos naturales; en segunda instancia diversos grupos delictivos que aprovechan la lejanía y ausencia de vigilancia para romper las normas de la comunidad y finalmente en los últimos años se observa el crecimiento de colonias y asentamientos en la zona periférica de Topilejo, ya que son frecuentes los anuncios de venta de terrenos “panorámicos” dentro del bosque. Este crecimiento traslada a población migrante, los cuales traen sus propias formas de vida; lo que desarrolla una lucha constante para mantener la identidad, cultura y tradiciones. (Espinosa, 2023)

Entonces especialmente en el caso de Topilejo el proceso de conurbación con el centro de la ciudad ha propiciado el cambio de actividades económicas primarias a terciarias como lo son: las empresariales, industriales y de comercio, las cuales generan impactos perjudiciales para la salud como lo es el sedentarismo, alteración en los ciclos del sueño, estrés, y ambientes agobiantes. Retomar la convivencia en los espacios verdes y llevar a cabo nuevamente la agricultura permitiría permanecer más tiempo con la naturaleza, obtener alimentos frescos, orgánicos y de mejor calidad que ayuden a la economía familiar.

Probablemente tratar de recuperar los espacios perdidos, la flora afectada por la tala de árboles sea complicada por diversos intereses, no obstante aprovechar al máximo los espacio disponibles para adaptar un nuevo espacio verde, ejercer la agricultura mediante la horticultura proporciona herramientas que fortalecen, generan y ofrecen cambios positivos en la salud física, mental y emocional.

Los cambios constantes que tiene la comunidad de Topilejo, afectan en cómo se perciben el entorno, en las vivencias, en el significado y los símbolos que adquirieron durante su vida y esto repercute en el desarrollo de las capacidades humanas y por lo tanto en la elección para una salud emancipadora

Objetivo general

Promover la salud emancipadora a través de la terapia hortícola en el Centro Comunitario Mujeres en lucha de San Miguel Topilejo.

Objetivos específicos

Adaptar un espacio saludable dirigido a la terapia hortícola en el Centro Comunitario Mujeres en lucha de San Miguel Topilejo.

Efectuar intercambio de saberes sobre horticultura con integrantes de la comunidad que asisten al Centro Comunitario Mujeres en lucha de San Miguel Topilejo.

Metodología.

El desarrollo de este trabajo forma parte del proyecto universitario “Incidencia en el Desarrollo de las comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales” (INDECO) el cual pertenece a la Universidad Autónoma Metropolitana.

En este proyecto universitario se tiene una perspectiva única e interesante sobre la comunidad y el desarrollo de esta. La comunidad por lo regular no se relaciona de forma directa con la salud y su estudio se lleva a cabo por disciplinas separadas. En INDECO se promueve un estudio interdisciplinario que toma en consideración cada aspecto que define a la comunidad.

Dentro de sus aspectos podemos mencionar que la comunidad es un grupo social con relaciones y lazos comunes; que su interacción social es sostenida, cooperativa y participativa; tiene una identidad que incluye el sentimiento o conciencia de similitud y pertenencia; posee una unidad histórico-social manifestada en la presencia de costumbres, valores, estilos de vida, tradiciones y símbolos compartidos; también cuenta con la acción social vinculada a la satisfacción de necesidades, solución de problemas cotidianos y el desempeño de funciones sociales relevantes; y finalmente tiene con una forma histórica de relación social que produce instituciones y valores tales como la solidaridad, el servicio, el compartir bienes materiales y espirituales. (Sarduy & Campos, 2014)

Para realizar este proyecto en comunidad abandonamos el método científico puro o básico que aprendimos durante la formación universitaria, ya que dentro de sus fines busca desarrollar únicamente una base del conocimiento de la humanidad, aunque no tenga una aplicación práctica en el presente o en la vida real.

Y se pone en marcha la Investigación-Acción Participativa (IAP) como un modelo aplicado, innovador y completo que debe ser promovido con más frecuencia para obtener resultados claros, efectivos e íntegros. Es preciso mencionar que dentro del modelo de IAP se engloban el sentipensar, el diálogo de saberes y el desarrollo de

capacidades humanas con el fin de guiar el presente trabajo. (Zapata & Rondan, 2016)

Investigación-Acción Participativa

La Investigación-Acción Participativa (IAP), aclarando desde este momento no es un “método” más de las ciencias, sino una manera fundamentalmente distinta de realizar en conjunto investigación y acción para el cambio social.(Greenwood, 2016: 97, citado en Zapata & Rondan, 2016)

Se puede definir como una estrategia de investigación que busca justamente ayudar a grupos de personas a desarrollar sus capacidades para identificar sus problemas y oportunidades y encontrar soluciones propias para mejorar su realidad. (Zapata & Rondan, 2016). Entonces ofrecer estas estrategias a la comunidad de Topilejo ayudará para afrontar y resolver los problemas que presentan día a día.

La investigación-Acción Participativa tuvo sus orígenes en 1970 por todo el mundo, sin embargo su mayor arranque ocurrió en América Latina debido a la búsqueda de la justicia social y la emancipación. (Zapata & Rondan, 2016) Sus mayores representantes son los profesores Orlando Fals Borda (de Colombia) y Paulo Freire (de Brasil). Fals afirma que el espíritu científico puede florecer en las circunstancias más modestas y primitivas; que un trabajo importante no es necesariamente costoso ni complicado, ni debe constituirse en monopolio de clase o de la academia; y Freire afirma que la práctica de la libertad está incrustada en un modo de transmisión del conocimiento, en la que el individuo puede reflexionar y convertirse en sujeto de su propia historia. (Oliveira, 2015)

Ahora bien, amplificando la idea de Freire anexamos que la comunicación implica reciprocidad, comprendiendo que no puede haber coacción, pero sí diálogo para la construcción conjunta de nuevos significados. Así como él consideraba que el diálogo es la base de la transformación, también aclaró que este debe llevar implícito un profundo amor por el mundo y los hombres, sincera humildad, responsabilidad, compromiso, libertad, coraje y fe. Y con relación a la praxis es

necesario el actuar juntos para que, en el curso de esta acción, la comunidad pueda reflexionar críticamente sobre su realidad y transformarla. (Oliveira, 2015)

Acrecentando Ideas de Fals Borda adjuntamos su reflexión sobre los roles de los investigadores, ya que propone la ruptura de la tradicional relación de dominación-dependencia implicada en el binomio sujeto-objeto. Para el autor esta ruptura lleva a un nuevo tipo de sociedad, que sería una sociedad participativa, donde la relación fundamental sería sujeto-sujeto mediado por el proceso de comunicación. En otras palabras, una sociedad que, rotas las relaciones asimétricas, se convierte en una sociedad simétrica, mucho más igualitaria, mucho más democrática y participante. (Oliveira, 2015)

Entonces al sumar estas propuestas tendremos que la IAP tiene un objetivo explícito de mejorar la calidad o condiciones de vida de los miembros de una comunidad o población mediante la formación de conocimiento obtenida por ellos mismos utilizando el diálogo de saberes teóricos y saberes prácticos, puesto que ellos son los investigadores y protagonistas con relaciones horizontales entre ellos; y con las capacidades de empoderamiento y emancipación. (Zapata & Rondan, 2016)

La IAP a la vez que hace hincapié en una rigurosa búsqueda de conocimientos, es un proceso abierto de vida y de trabajo, una vivencia, una progresiva evolución hacia una transformación total y estructural de la sociedad. (Ortiz & Borjas, 2008)

Tomando en cuenta las bases explicadas con anterioridad, es momento que desde nuestro punto de vista expliquemos que, desde el instante que ingresamos como pasantes del servicio social en el centro comunitario de San Miguel Topilejo formamos a ser un individuo más de la comunidad. Convirtiéndonos en investigadores externos y nuestro único rol es de impulsar las actividades, animar al grupo de investigadores locales y promover el diálogo de saberes con respeto y sensibilidad. Y tener presente que trabajaremos con los investigadores locales (la comunidad) quienes sus principales características son la curiosidad, voluntad, predisposición y el entusiasmo por encontrar alternativas de solución a los problemas de la comunidad; además de compartir los nuevos conocimientos con las

demás personas de su comunidad u organización y colaborar en la réplica de los nuevos conocimientos o tecnologías en su organización. (Zapata & Rondan, 2016)

Como ya antes se mencionó el diálogo es fundamental para realizar un cambio y generar conocimientos, y se debe dar de manera horizontal y constructiva: apreciando la diversidad de saberes y maneras de aprender, valorando la riqueza tanto de los conocimientos locales como de los técnicos-científicos y celebrando la oportunidad de que todos aprendan de todos. (Zapata & Rondan, 2016)

Por lo que tenemos en cuenta el respeto por las formas de expresión, las diversas formas de entender y adquirimos un compromiso para que todo aquello que proporcionamos sea entendido de la mejor manera y realmente contribuya a los cambios que la comunidad de Topilejo requiera.

Sentipensar

Para Fals Borda, este fue un recurso fundamental en la Investigación-Acción Participativa, ya que lo considero como una forma de lenguaje entre los investigadores externos y locales; incluso a estos los denomino como 'Sentipensantes' describiendolos como aquellos que saben combinar el corazón y la cabeza, y saben ejercer la empatía y la simpatía con los otros, respetar, apreciar e incluir las diferencias. (Villa, 2019)

Originalmente este término fue creado por S. de la Torre en 1997, en sus aulas de creatividad en la Universidad de Barcelona, el cual indica "el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento (...), es la fusión de dos formas de interpretar la realidad, a partir de la reflexión y el impacto emocional, hasta converger en un mismo acto de conocimiento que es la acción de sentir y pensar". (Torre, 2001, citado en Cándida 2002)

Entonces cuando una persona es consciente y siente las emociones, permite que ciertos pensamientos se manifiesten, facilitando la liberación de la energía creadora anteriormente bloqueada y sea más probable encontrar soluciones aparentemente

irresolubles. Es esta sensación de profundo bienestar y de satisfacción que hace que se viva un proceso creativo, generando nuevas ideas, progresando, mejorando su calidad de vida y teniendo impacto en su comunidad.

De modo que nuestra labor como pasantes es establecer este diálogo con mucha empatía, respeto, y permitiendo la apertura de nuestros sentimientos para realmente entender los problemas y generar un círculo de confianza que permita expandir la imaginación, la creatividad, y la capacidad de solucionar problemas.

Diálogo de saberes

En la investigación acción participativa (IAP) el diálogo de saberes, ocurre cuando entre los integrantes de una comunidad crean un escenario propicio para intercambiar conocimiento. Los participantes entran en una conversación que rompe las ataduras de poder entre quien supuestamente sabe y quien no sabe. (Ishizawa, 2012).

En ese caso el diálogo es esencialmente un proceso comunicativo mediante el cual los participantes tienen una clara intención de comprenderse mutuamente. Esta comprensión implica el reconocimiento de otro como alguien diferente, con conocimientos y posiciones distintas, sin que por esto se detenga la comunicación. (Bastidas M. et. al 209)

Por lo tanto como investigadores externos tenemos la fundamental tarea de hablar el propio lenguaje y las narraciones de la comunidad, lo que nos facilitará el proceso comunicativo y permitiendo eliminar el tono de superioridad; lo que favorece a enfrentar e impugnar la hegemonía aprendida como parte de modelos de investigación, la cual era evidenciada por la forma de pensar, el lenguaje, la estructura de compartir el conocimiento y forma de actuar. Conservar estas prácticas invasivas solo provocan una reacción natural de ser percibidos como una amenaza. (REDLAD, 2020)

Aterrizando las ideas podemos afirmar que en los diálogos de saberes no existen profesores, ni instructores, sino facilitadores del conocimiento que están dispuestos a presentar su conocimiento claro y replantearse una vez tenga interacción con los participantes, además debe diseñar herramientas de trabajo que faciliten la generación de nuevos conceptos individual y colectivamente. (Bernal, 2014)

Capacidades Humanas.

Para que una comunidad y sus integrantes tengan el poder de elegir su salud emancipadora, e identificar, modificar o resolver un problema, debe ser consciente de su capacidades humanas; las cuales filosóficamente representan “lo que las personas son realmente capaces de hacer y de ser” (Gough, 2007)

Las capacidades humanas forman parte de una de las naturalezas de los hombres, debido a que todas las personas nacemos con ellas y están presente en el cuerpo; y dependen de sus funciones biológicas, pero también de los símbolos y significados adquiridos durante la vida. (Chapela, 2019)

Para la autora Chapela quien es una gran exploradora en este tema; los hombres tiene una primera naturaleza la cual es representada por lo natural que existe, y la segunda es precisamente su capacidad para modificar las condiciones materiales de la naturaleza natural. Entonces resumiendo la idea anterior, esta segunda naturaleza permite al ser humano decidir sobre cómo quiere construir, deconstruir o reconstruir, es decir, intervenir en su entorno y sobre el mismo. (Chapela, 2001)

Las capacidades que plantea Chapela son: la capacidad erótica (de pasión, de rabia, de gusto, de ensueño, de enojo y placer); capacidad sapiens (de memoria, de razonamiento, juicio y raciocinio); capacidad ludens (de crear, soñar, imaginar, hacer el infinito, lo imposible, los guiones, escenarios y reglas); capacidad económica (de identificar los límites y las posibilidades en contextos finitos materiales, técnicos y prácticos); capacidad política (de evaluar, de construir alternativas, de elaborar proyectos, de elegir y decidir); Capacidad faber (de actuar con intención, de modificar a través de la práctica en el mundo material los mundos objetivo y

subjetivo en función de un proyecto, de actuar en la palabra, de inscribir la subjetividad en el mundo objetivo).

Todas las capacidades aportan algo al ejercicio de las otras, y representan la libertad humana de vivir el tipo de vida que la gente (el otro) juzga valedera. (Chapela uam). Hablando propiamente de la salud, esta es una capacidad que sintetiza las características humanas: el ser sapiens, faber, ludens, erótico y político. La salud es un poder desear, pensar, decir y hacer, atribuible a cada sujeto individual y también al sujeto colectivo. (Chapela, 2004)

Por lo tanto el pensar, el decir y el hacer se traducen en procesos de cambio, donde lo que hoy está o es, puede ser cuestionado y contrastado con “lo posible” para así imaginar futuros viables, en consecuencia pasará del querer al hacer, gobernando así su presente. (Chapela, 2004)

De modo que, es de suma importancia que las comunidades desarrollen todas sus capacidades, ya que les permitirá, tener una mayor posibilidad de orientar lo que quieren ser y lo que quieren hacer, encaminando sus metas y propósitos hacia un proyecto de vida, mejorando sus condiciones humanas y sociales. (Mondragon & Rojas, 2021)

En el caso de los pobladores de Topilejo aprender y desarrollar sus capacidades ofrece más alternativas para enfrentar de forma efectiva todas las problemáticas que han presentado y sobre todo sobreponerse a cualquier obstáculo venidero.

Marco teórico

Salud emancipadora

La salud emancipadora como lo menciona Chapela basándose en la carta de Ottawa que la define de forma implícita como: la salud se concibe como un recurso, una capacidad se ve como responsabilidad individual y colectiva de controlar la vida presente en donde la responsabilidad del gobierno y otras instituciones reside en

asegurar las condiciones básicas que hacen posible el desarrollo de la capacidad saludable de la población, de igual forma menciona a la enfermedad en uno de los múltiples factores que pueden limitar el desarrollo de la capacidad humana saludable. (Chapela, 2008)

Agregando a este planteamiento, la salud no solo se centra en el cuerpo y su forma orgánica, también en los símbolos y significados adquiridos durante la vida. (Chapela, 2019)

Promoción de la salud emancipadora

Para comprender el significado de Promoción de la Salud Emancipadora, utilizaremos el escrito Promoción de la salud, siete tesis del debate de la autora Chapela en 2001, el cual nos menciona de diferentes formas a la pedagogía como un punto importante; aclaremos que este término desde el punto de vista de la autora se refiere a compartir, enseñar y proporcionar sobre un aspecto o tema. Entonces para Chapela promover la salud es intervenir en las relaciones pedagógicas del sujeto individual o colectivo con la finalidad de elevar sus niveles de salud.

Hacer promoción de la salud emancipadora requiere que los integrantes de una comunidad tengan una voz propia y comunitaria, que les permita ser escuchados, que cree una seguridad en ellos y que sea reconocida como un derecho. También requiere de un lugar pedagógico en donde se interactúa con el “yo” (sujeto que se construye) y “el otro” (cualquier persona, idea o cosa que se muestra). (Chapela, 2001)

En este espacio se ofrecerán discursos, prácticas y los auxiliares para esas prácticas (programas, materiales didácticos, legislación, escenarios, vestuario, campañas, consultas), sin embargo este no realiza un entrenamiento en la comunidad o sus integrantes, más bien es ofrecer elementos para aclarar su propia identidad, representaciones, contextos, deseos, posibilidades y acciones en torno a problemas de salud. En consecuencia se tiene un desarrollo de las capacidades, ya

que las personas con las que se trabaja esta promoción, acrecientan su propio poder de percibir, pensar y hacer, y su poder de hacer valer en los hechos sus razones y decisiones. (Chapela, 2001)

La promoción de la salud es una práctica dinámica, abierta, flexible e inclusiva, que se va definiendo a sí misma conforme es capaz de definir, indagar, sistematizar y ordenar acciones para lograr cambios. Lo importante en la promoción de la salud no es lo que se decide cambiar, sino el proceso colectivo para cambiar algo. (Chapela, 2001)

Por último así como lo menciona Chapela en relación a la unidad operativa como aquella que deciden de manera independiente y real sobre los planteamientos, reflexiones y acciones en torno a situaciones de salud, desde la delimitación de estas hasta lograr el cambio, nosotros como pasantes impulsamos, orientamos y damos oportunidad de formar una unidad operativa que tendrá como principal finalidad transmitir, incluir el diálogo de saberes, reflexiones y procesos para lograr un cambio en lo que la comunidad se emancipa y lo hace por cuenta propia.

Horticultura

Existen variaciones sobre el significado, algunos autores incluyen más elementos; la mayoría se enfoca en la raíz latina “hortus” que significa huerto y de “colere” que significa cultivar, lo que conceptualiza “en cultivos de un huerto”.

Sin embargo, podemos definir a la Horticultura como el arte y la ciencia de cultivar frutas, vegetales, flores, plantas ornamentales, árboles y arbustos del cual resulta el desarrollo de las mentes y emociones de los individuos y el enriquecimiento de la salud de las comunidades. (Peña, 2011)

La horticultura es una rama de la agricultura, y abarca un sinnúmero de especies vegetales, en ella están incluidas las plantas productoras de frutos (Fruticultura), las hortalizas o verduras (Olericultura) y otras de carácter ornamental ya sea de vivero o de almácigo y plantas para corte de sus flores (Floricultura) y las aromáticas condimentarias y medicinales. (Martínez, et al, 2023)

La horticultura se utiliza en diferentes enfoques, como una actividad vehículo para el desarrollo personal de los individuos, el aprendizaje de habilidades básicas, el estímulo del funcionamiento físico y del aprendizaje, abordando habilidades de socialización, cooperación, trabajo en equipo, una mejora en la percepción de la naturaleza, y la incorporación de hábitos de vida saludables en un entorno al aire libre que lograrían el bienestar físico y mental. (Rosini & Castagnino, 2014) (Toral & Lopez, 2015)

En diferentes estudios se asocian la terapia hortícola, la horticultura y/o la jardinería con el aumento de la salud física, debido a la amplitud e intensidad de los movimientos corporales que implican las tareas tales como: cavar, rastrillar, transportar agua, agacharse, podar y cortar; mencionan la reducción del sedentarismo como un aspecto especialmente beneficioso en las personas que, mediante la actividad en el huerto, reducen tanto los efectos de la edad en su funcionalidad física, como el tiempo que pasan sentados en casa. (Herrero, 2018)

Se ha comprobado que los participantes de la horticultura refieren que la experiencia de ir al huerto y distraerse es importante para disfrutar, relajarse y reducir el estrés, otro beneficio importante es que al participar se desarrolla una capacidad sobre sentimiento de logro, productividad y satisfacción personal; involucrarse en el crecimiento de una planta crea alegría, esperanza y entusiasmo. (Herrero, 2018)

Se asocia de igual forma a un sentimiento de trascendencia, sentido de vida y espiritualidad ya que los participantes han reflexionado que, en el jardín, igual que en la vida, las cosas tienen un principio, un crecimiento y un final; lo ven como una forma de legado para los que vienen después. Otro punto de vista es la experiencia limpiando macetas, y cómo, algo que en un principio le pareció aburrido, se transforma en una actividad con un significado personal, viendo a la maceta como una representación de sí mismo deseando el quedar limpio y agradable, y como algo de lo cual puede tener una retribución económica con la venta de productos obtenidos o con los conocimientos adquiridos prestar un servicio. (Herrero, 2018)

Existe un estudio “Entre lo comunitario y la escasez: La práctica de la agricultura urbana en la zona oriente del Valle de México” en donde destaca puntos importantes sobre la alcaldía de Iztapalapa, Xochimilco y Valle de Chalco (Edo de México); y que lamentablemente comparten características con la comunidad de San Miguel Topilejo.

En primer lugar estas son zonas periurbana de la CDMX, existe escasez de servicios y de transportes masivos como son el metro y metrobús, que tiene un sistema alimentario desigual en el que existe disponibilidad alimentaria suficiente pero inaccesible para ciertos grupos de personas que no cuentan con los ingresos económicos para lograr alimentarse adecuadamente, que tienen altos índices de violencia. Sin embargo mencionamos estas dificultades con el fin de recalcar el lado positivo que ellos han tenido con la implementación de espacios verdes para siembra/ huertos comunitarios gestionados por la misma población; ya que ellos han comprobado que esta actividad de horticultura constituye una actividad generadora de alimentos que suministran hortalizas a las familias involucradas mitigando el efecto de las dificultades socioeconómicas que enfrentan, Así como suministrar a los comedores comunitarios, escuelas, asilos que han tenido programas estatales y federales, que han sido beneficiosos pero no sostenibles y dependen del gobierno,; brindando una alternativa para reforzar la existencia de estos beneficios. (Toral & Lopez, 2015), (Martínez, et al, 2023)

Terapia hortícola

La Terapia Hortícola combina un amplio grupo de conocimientos sobre discapacidad física, cognitiva y sensorial, diversas patologías, trastornos psicosociales, necesidades especiales de aprendizaje, así como de agricultura, jardinería, paisajismo, educación ambiental y actividades afines. Tiene como finalidad desarrollar o recuperar la autonomía personal, integrando el aprendizaje de habilidades básicas, mejorando el funcionamiento físico y cognitivo, abordando

habilidades sociales, incorporando hábitos de vida saludables, en un entorno al aire libre para lograr el bienestar físico y mental. (Peña, 2011)

Es un modelo que utiliza la naturaleza como mediador terapéutico, proviene de una de las ramas de la psicología conocida como Eco-psicología. Con el fin de estudiar los procesos psicológicos que vinculan, unen o separan a las personas con el mundo externo, bajo la noción que los seres humanos somos individuos sociales que necesitan de un lugar al que puedan estar vinculados para su bienestar mental se ha reconocido que estos vínculos pueden ser creados con personas o incluso con plantas o naturaleza en general. (Merino, 2019)

Es importante aclarar que la Horticultura no es lo mismo que la Terapia Hortícola; la primera es un proceso que no tiene objetivos terapéuticos específicamente determinados ni documentados, consistente en la utilización de las plantas y actividades relacionadas con ellas para, de forma activa o pasiva, procurar el bienestar de los participantes, y la segunda requiere de un plan de tratamiento establecido, consistente en la realización de actividades de horticultura o jardinería, facilitado por un terapeuta hortícola cualificado, para lograr objetivos de tratamiento específicos y documentados. (Peña, 2011)

La Terapia hortícola permite a los participantes realizar actividades terapéuticas sin tener la sensación de estar realizando un ejercicio rutinario de terapia, mejorando así sus habilidades motoras, de coordinación, movilidad, resistencia y condición física. (Peña, 2011)

Así como el desarrollo de la paciencia que intervienen en procesos de lidiar con la ira y la frustración al aceptar que los frutos del trabajo hortícola no son inmediatos sino que requieren su tiempo para crecer y madurar, esto conduce a un estado de ánimo en el que nuestra mente aprende a no buscar siempre una gratificación inmediata en todos los aspectos de nuestra vida. (Sempik, 2003:43 citado en Peña, 2011)

Salud emancipadora relacionada a la terapia hortícola

En relación al desarrollo de nuestros conceptos anteriores, la terapia hortícola se apoya de las actividades desarrolladas en la horticultura como son la manipulación de las semillas, transporte de agua, el arado de la tierra, el uso de la creatividad para crear macetas sostenibles y sustentables con el ambiente, podar plantas, trasplante de germinados; repercutiendo a desarrollar mayor fuerza muscular, mejoramiento en el tacto fino y grueso, relajación, destreza entre otras habilidades.

Algunos autores mencionan que estas terapias deben ser dirigidas e individualizadas para cada persona, sin embargo es importante aclarar que esto lo denominan erróneamente como una intervención (interponerse, controlar o disponer) lo cual en la salud emancipadora no está permitido; puede existir un facilitador que ayude a orientar los ejercicios pero jamás podrá interferir en cómo un individuo hace interno este proceso de desarrollar sus capacidades.

La salud emancipadora propone que las personas y su comunidad se adueñan de todo el conocimiento que se comparte mediante el diálogo de saberes y el sentipensante, por lo tanto durante la estancia del servicio social se desarrolló un proyecto de activación de un huerto comunitario, el cual lleva el nombre de “Yoliztli” “Corazón en movimiento” en náhuatl, idioma hablado en la comunidad de San Miguel Topilejo.

Este proyecto se llevó a cabo por cuatro investigadores externos y por la comunidad. Para fines académicos cada investigador externo dio un enfoque diferente, para poder abordar más temas y compartirlos con la comunidad.

El huerto se ubica en el Centro Comunitario de Mujeres en San Miguel Topilejo, anteriormente esa área se ocupaba como un rastro municipal, sin embargo en busca de promover el enfoque de lo comunitario fue rescatado, actualmente existen algunas infraestructuras que pertenecieron a su función original como los corrales donde se contenían los animales, bebederos de agua, áreas de matanza de animales.

Hasta el día de hoy sus modificaciones permiten tener una cooperativa destinada a la producción textil, un comedor comunitario, un área cultural, un área destinada a la

salud orgánica (medicina, odontología, enfermería, nutrición), un huerto con camas de cultivo y torres de hidroponía e invernadero.

El huerto Yoliztli se encuentra en el área de los corrales, este se fue activando en la temporalidad de un año, en la primera mitad de este tiempo se empleó para deschatarrizar, limpiar y embellecer con pintura la zona, con la participación de todos los integrantes de la comunidad.

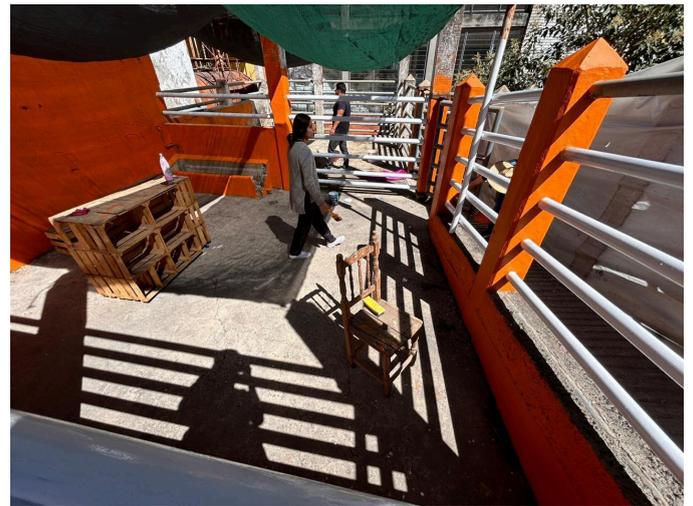
La otra mitad de año se planteó una organización que involucró un taller llamado “Sembrando en Comunidad” el cual tuvo 8 sesiones, distribuidas de forma semanal en donde la comunidad acudido para intercambiar ideas y realizar todo lo correspondiente a la creación de macetas con material reciclado como madera, ladrillos, botellas de plástico, contenedores de fruta y retazos de tela; recolección de tierra proveniente de los cerros de Topilejo; realizar un sistema de compostaje; fabricar plaguicidas orgánicos; se realizaron germinados y trasplante de plantas. Esto sin perder de vista el diálogos de saberes, el sentimiento y promoción de la salud emancipadora.

Entonces la comunidad con esta activación del huerto, adquirió nuevos conocimientos sin ser un modelo de estudio, desarrolló nuevas capacidades humanas lúdicas, creativas, trabajo en equipo, dedicación, iniciativa, resolución de problemas y escucho activamente y decidió cuidar todos los ámbitos de su salud.



Etapa de deschatarrizar y limpiar el área de los corrales destinada al Huerto Yoliztli.

Decoración y equipamiento del Huerto Yoliztli



Siembra y Germinación de plantas



Extracción de tierra y preparación en nuevos lugares de siembra y transplante



Actividades del taller "Sembrando en Comunidad"



Resultados

Formalmente en este apartado se habla de los objetivos cumplidos, sin embargo, lo que realmente se efectuó fue darle vida a un espacio que con anterioridad había cumplido funciones para encerrar y sacrificar animales para el consumo de la población, no digo que no cumpliera una función importante en su espacio y tiempo, ya que proporcionaba alimentación.

No obstante ante la problemática que presenta Topilejo, tiene un mejor beneficio un lugar donde las personas convivan, crezcan, piensen, imaginen, realicen, admiren, sientan y sobre todo tengan paz y salud.

Realmente las actividades realizadas en el taller “Sembrando en comunidad” dentro de Huerto Yoliztli, tuvieron un mayor trasfondo, debido a que hablamos de muchos más temas que solo cultivar plantas, compartimos nuestros lugares de procedencia, cuál era la actividad que nos retribuye económicamente, sobre enfermedades que aquejan el cuerpo orgánico, como es nuestra familia, los sueños que nos faltaban por cumplir e incluso se permitió hablar de cómo nos sentimos; me incluyo porque en ese momento éramos un integrante más y porque nuestra comunidad nos hizo sentir escuchados a cada uno de nosotros.

En nuestros diálogos de saberes encontramos gente con diferentes edades y diversas formas de percibir el mundo con base a su experiencia, lo que permitió ideas frescas que como facilitadores no contemplamos. Todas las acciones con respecto a las plantas dieron frutos; de una semilla dimos vida a una flor, a una hortaliza, a una planta medicinal; así como la idea de crear un espacio saludable que también tuvo un resultado.

Recuerdo el día que decidí postularme para esta plaza de servicio social, yo tenía como propósito ayudar a cambiar una vida, tal vez en ese momento solo tenía un enfoque, sin embargo, durante mi estancia y convivencia con la comunidad, me permitió entender que yo fui el principal cambio, abandoné las creencias en donde no observaba que la salud de las personas depende del todo, si, de su entorno, de sus relaciones, de la convivencia con su familia entre muchas otras. Yo al entender

esta parte me permitió desbloquear mis propias capacidades y solo a través de eso ayude a la comunidad a desarrollar las suyas.

Así como las plantas germinan de una semilla, crecen, dan frutos y posteriormente terminan su ciclo, de esa misma forma la semilla que sembramos desde el primer día en llegar, ha dado frutos y es hora de permitir nuevos proyectos para desarrollar capacidades nuevas en la comunidad, sin olvidar lo que un día ya forjaron.

Conclusión

Aunque el proporcionar herramientas para buscar soluciones, permitió el desarrollo de la creatividad, pensamiento y análisis. Aún faltan otros aspectos importantes para llevar a cabo un mayor avance de la comunidad. Explicando de mejor manera, cuando en una de las sesiones de “Sembrando en comunidad” utilizamos material reciclado para crear macetas, tuvimos dificultades para obtener materiales para pintar, detallar y embellecer las macetas, es importante que si este proyecto pertenece a la UAM, la universidad tenga una mayor intervención, propongo que permita recibir donaciones de materiales (lápices, colores, pinturas, hojas, telas) , de objetos que sirvan para la comunidad (ropa, zapatos, juguetes que ayuden a estimular diferentes habilidades), que permita la venta de productos cultivados en el Centro Comunitario, y las carreras que faltan se integren al proyecto en comunidad para ofrecer un mayor alcance en información y conocimiento que se pueda compartir a la comunidad.

Referencias

- 1.-Bastidas M, Pérez F, Torres J, Escobar G, Arango A, Peñaranda F. (2009). El diálogo de saberes como posición humana frente al otro: referente ontológico y pedagógico en la educación para la salud. 27(1):104-111. Consultado el 17 de julio del 2024. [cielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-53072009000100011](https://doi.org/10.1016/S0120-5307(2009)00010-1)
- 2.- Bernal, F., (2014). Diálogo de saberes. los aportes de la otredad en la generación de conocimiento. Tesis doctoral. Universidad de la salle, Costa Rica. Consultado el

18 de junio del 2024.

<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2016/01/Di%C3%A1logo-de-saberes.pdf>

3.- Candida, M., & Torre, S., (2002). Sentipensar bajo la mirada autopoietica o cómo reencantar creativamente la educación. Revista Creatividad y Sociedad. 2, 41-56. Consultado el 16 de julio del 2024.

<https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/bitstream/123456789/7408/1/Sentipensar%20bajo%20la%20mirada%20autopoi%C3%A9tica.pdf>

4.- Chapela, M, C., (2019). Una utopía emancipadora de promoción de la salud, 4(17) 9-15. Consultado el 19 de julio del 2024

<https://enlacesx.xoc.uam.mx/article/una-utopia-emancipadora-de-promocion-de-la-salud/>

5.- Chapela, M, C., (2001). Promoción de la Salud, siete tesis del debate. Cuad. méd. soc. (79): 59-69. Consultado el 19 de julio del 2024. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-283007>

6.- Chapela, M, C., (2004). La Universidad-sujeto. Utopía para el reencuentro. UAM. Xochimilco, 41, 25-30. Consultado el 19 de julio del 2024. <https://www.redalyc.org/pdf/340/34004104.pdf>

7.- Chapela, M, C., (2008). Promoción de la salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria. Consultado el 19 de julio del 2024. <https://filadd.com/doc/chapela-promocion-de-la-salud-emancipatoria-pdf>

8.- Colaboradores de Wikipedia. (2024, 9 enero). *San Miguel Topilejo*. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. Consultado el 26 de julio del 2024. https://es.wikipedia.org/wiki/San_Miguel_Topilejo

9.- *DECRETO POR EL QUE SE ESTABLECE COMO ÁREA NATURAL PROTEGIDA, CON LA CATEGORÍA DE RESERVA ECOLÓGICA COMUNITARIA, LA ZONA CONOCIDA CON EL NOMBRE DE "SAN MIGUEL TOPILEJO"*. (2007, 26

junio). Gaceta Oficial del Distrito Federal. Recuperado 24 de julio de 2024, de https://transparencia.sacmex.cdmx.gob.mx/gestion/docs/2019/deaj/PRIMER_TRIMESTRE_2020/NORMATIVIDAD/274topilejo.pdf

10.- De Oliveira G., (2015). Investigación Acción Participativa: una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica. *Revista de Investigación* , 9(86), 271-290. Consultado el 14 de julio del 2024, <https://www.redalyc.org/journal/3761/376144131014/html/>

11.- Espinosa-Castillo, M. (2023). *Representaciones colectivas de la comunidad de San Miguel Topilejo, Tlalpan* .UNAM-AMECIDER. 3, 249-264. Consultado el 25 de julio de 2024. <https://ru.iiec.unam.mx/6163/1/4.%20213-Espinosa.pdf>

12.- Gough, I., (2007). El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas. *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*, 100. Consultado el 19 de junio del 2024. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2515036>

13.-Herrera, C.(2017).Horticultura como medios de intervención: una mirada ecológica desde la terapia ocupacional. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*. 17(2), 169-174. Consultado el 26 de julio del 2024. <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/48143/50767>

14.- Herrero, V., (2018). Efectos de la terapia hortícola en la salud física, mental y social de las personas. Una revisión narrativa. Universidad Autónoma de Madrid. Consultado el 25 de julio del 2024. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684889/herrero_solana_victor%20omartfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15.- Ishizawa, J., (2012). Diálogo de saberes. Una aproximación epistemológica. *Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas*. 135-186. Consultado el 16 de julio del 2024. <https://www.pratec.org/wpress/pdfs-pratec/Dialogo-saberes-aproxim-epist.pdf>

16.- Peña, I., (2011). Terapia hortícola-horticultura educativa social y terapéutica. 4, 32-41. Consultado el 25 de julio del 2024.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7246616>

17.- Martinez, S., Chale, W., Nico, A., Del Pino,. et al. (2023). Curso de Horticultura y Floricultura. GUÍA DE ESTUDIO CLASE 1 A: HORTICULTURA GENERAL. INICIACIÓN DEL MANEJO DE LOS CULTIVOS HORTÍCOLAS Y FLORÍCOLAS. Consultado el 22 de junio del 2024.-
https://aulavirtual.agro.unlp.edu.ar/pluginfile.php/133429/mod_resource/content/2/CLASE1%20A%20HORTICULTURA.pdf

18.- Merino, C., (2019). Uso de la Terapia Hortícola como estrategia terapéutica para reducir los síntomas del duelo complicado persistente en niños de 3a7 años y promover la adaptación. Trabajo de titulación, Consultado el 26 de julio del 2024 del 2024.
<https://es.scribd.com/document/521800186/investigacion-pediatria-duelo-y-terapia-horticola>

19.- Mondragon, E., & Rojas, M., (2021). Desarrollo de Capacidades Humanas en los Aprendices Sena Desde el Enfoque de Desarrollo Humano de Martha Nussbaum. Maestría en Estudios y Gestión del Desarrollo, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales, Universidad de La Salle. Consultado el 22 de julio del 2024.
https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1187&context=maest_gestion_desarrollo

20.- REDLAD. (2020). Red Latinoamericana y del Caribe para la Democracia Latin American and Caribbean Network for Democracy. Consultado el 18 de julio del 2024.
<https://forociudadanoamericas.org/wp-content/uploads/2020/12/dialogo-de-saberes-largo.-docx.pdf>

21.-Rosini, M., Castagnino, A., Sesto, A., (2014). Producción hortícola sustentable: una apuesta para mejorar la calidad de vida de jóvenes en situación de riesgo. Revista de Extensión Universitaria +E, 4, 64-69. Consultado el 24 de julio del 2024.
<https://www.redalyc.org/pdf/5641/564172833011.pdf>

22.- Sarduy, M. I. R., & Campos, M. R. M. (2014). Comunidad y desarrollo comunitario: aspectos teóricos y metodológicos. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 2(2), 77-89. Consultado el 15 de julio del 2024. <https://www.redalyc.org/pdf/5523/552357197008.pdf>

23.- Toral M., López C., López, F., Factores que influyen en la práctica de la horticultura periurbana: caso de una ciudad en el estado de Veracruz, México. Consultado el 24 de julio del 2024. <https://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v24-25n47/0188-4557-estsoc-24-47-00205.pdf>

24.-Ortiz, M., & Borjas. B., La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular. *Espacio Abierto*, 17(4), 616-627. Consultado el 15 de julio del 2024. <https://www.redalyc.org/pdf/122/12217404.pdf>

25.- Villa, E., (2019). "Sentir, pensar, actuar, camino del científico social". Fals Borda y la construcción del sujeto de la transformación. *Revista Kavilando* , 2(2), 455-463. Consultado el 15 de julio del 2024, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7872252>

26.-Zapata, F., & Rondan, V., (2026). LA INVESTIGACIÓN - ACCIÓN PARTICIPATIVA Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña. Serie Manuales y Herramientas para la Adaptación. Consultado el 14 de julio del 2024. <https://mountain.pe/recursos/attachments/article/168/Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf>