



Universidad Autónoma Metropolitana

Osorio Hernández Sofía Xanat

2172029339

Huertos comunitarios como una herramienta terapéutica para fomentar e instaurar un ambiente inclusivo y de emancipación de la salud aplicado en la comunidad de San Miguel Topilejo

Lugar y periodo de realización: Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, Tlalpan, CDMX. Del 01 agosto 2023 al 31 julio 2024.

Unidad Xochimilco

Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Medicina

Programa interdivisional: Incidencia en el Desarrollo de las Comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales.

Asesora interna: Dra. Margarita Pulido Navarro

Introducción:

Este documento aborda un proyecto integral centrado en la comunidad de San Miguel Topilejo, con el objetivo de utilizar la jardinería y el cultivo de hortalizas como herramientas terapéuticas y de inclusión social. Este proyecto busca recuperar y restaurar espacios abandonados para convertirlos en huertos comunitarios, ofreciendo un lugar seguro y acogedor donde los habitantes puedan reunirse, intercambiar conocimientos y fortalecer sus lazos comunitarios. La iniciativa tiene un enfoque anti-capacitista, es decir, busca combatir las actitudes y estructuras que excluyen a las personas con discapacidades, promoviendo en su lugar un ambiente inclusivo que valore la diversidad de capacidades y perspectivas. Esto se considera especialmente relevante en una sociedad donde las personas con discapacidades suelen ser marginadas y subvaloradas.

San Miguel Topilejo, un pueblo originario con una rica historia y cultura, ha experimentado un declive en sus prácticas agrícolas tradicionales, como el cultivo del maíz, debido al crecimiento urbano y la falta de apoyo gubernamental. Este proyecto intenta revitalizar estas prácticas, no solo como una forma de resistencia cultural, sino también como un medio para mejorar la salud y el bienestar de la comunidad. Al proporcionar espacios para el cultivo, se busca no solo mejorar la calidad de vida a través del acceso a alimentos frescos y saludables, sino también ofrecer una actividad que pueda tener beneficios terapéuticos significativos, mejorando la salud física y mental de los participantes. Además, el proyecto pretende desafiar las estructuras capitalistas que a menudo desvalorizan las prácticas y conocimientos tradicionales en favor de la industrialización y el consumo

masivo. Al promover un enfoque comunitarista, se enfatiza la importancia del bien común y la cooperación por encima de los intereses individuales, buscando restaurar y fortalecer los lazos sociales que han sido erosionados por la modernización y el desplazamiento de las comunidades.

En pocas palabras, el proyecto de huertos comunitarios en San Miguel Topilejo es una iniciativa multidimensional que aborda cuestiones de salud, inclusión social, preservación cultural y resistencia al capacitismo. Al proporcionar un espacio para la jardinería y el cultivo, se espera no solo mejorar el bienestar individual y comunitario, sino también revalorizar los conocimientos y tradiciones locales, fortaleciendo la identidad cultural y la cohesión social de esta comunidad.

Este proyecto se basa en la recuperación y restauración de espacios dentro del pueblo originario de San Miguel Topilejo para convertirlos en espacios saludables que sirvan como puntos de reunión y un medio para fomentar la unión comunitaria, el intercambio de saberes, el autocultivo, el desarrollo humano, herramientas terapéuticas y la reafirmación de capacidades diversas, así por lo tanto la emancipación de la salud de los habitantes del pueblo. Cumpliendo estas metas se puede establecer una dinámica social amigable con todas las realidades, capacidades y posibilidades de los pobladores evitando así su exclusión y marginación. Para llevarse a cabo se planteó la transformación de un espacio abandonado dentro del Centro Comunitario Mujeres en Lucha, ubicado en Av. Del Rastro, S/N, Tlalpan, CDMX. facilitado por el programa INDECO, con el fin de convertirlo en un huerto comunitario donde se llevarán a cabo distintas actividades relacionadas al cultivo de hortalizas y jardinería como herramientas para ejercer los puntos ya mencionados anteriormente mediante talleres inicialmente impartidos por

la pasante de servicio social Sofía Xanat Osorio Hernández, buscando posteriormente que los miembros de la comunidad encuentren en el huerto un espacio seguro y amigable para compartir e intercambiar sus conocimientos y experiencias hacia los demás integrantes de la comunidad y así darle continuidad y autosustentabilidad al espacio restaurado y sus respectivos objetivos.

San Miguel Topilejo es un pueblo originario perteneciente a la alcaldía Tlalpan en la Ciudad de México. “Cuando hablamos de pueblos originarios nos referimos a aquellos que descienden de poblaciones que habitan en el territorio actual del país al iniciarse la colonización, y que a la fecha conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas, siendo la conciencia de su identidad indígena.” (MxCity, 2022)

En la actualidad los pueblos y personas indígenas se enfrentan a graves problemas de discriminación, marginación y desplazamiento debido al crecimiento de la mancha urbana.

En este pueblo las labores económicas principales son el comercio y la agricultura, cuyo principal producto es el maíz, que tiene un papel muy importante en la identidad local, incluso, alrededor de este se realiza todos los años la fiesta del elote, cuyo propósito es celebrar y promover el consumo del elote local, aunque actualmente ha reducido de forma considerable debido al desplazamiento de estas actividades por otras ligadas al crecimiento de la mancha urbana, ya que hoy son pocas las familias que aún poseen terrenos para cultivar. San Miguel Topilejo, además, es un pueblo con mucha historia detrás, tuvo un papel importante en el movimiento del 68, donde a inicios de septiembre de ese año, hubo un accidente de autobús en el caracol, en dicho autobús viajaban principalmente comerciantes que

se dirigían por la mañana a realizar sus labores diarias. Este accidente no fue sorpresa puesto que la población ya había manifestado su inconformidad respecto al estado de los autobuses, considerándolos no seguros. Al día siguiente del accidente donde fallecieron varias personas (no es posible tener un número exacto puesto que las versiones varían según la persona que lo cuenta), varias mujeres comerciantes comenzaron a secuestrar autobuses en Xochimilco y San Gregorio para llevarlos a una secundaria en Topilejo y dejarlos resguardados como forma de protesta para conseguir mejores y más dignas unidades de transporte. Unos días después llegaron estudiantes de distintas carreras, pertenecientes al movimiento del 68, se dice que quien los trajo fue un muchacho al que apodaban “Borrego” quien era originario del pueblo. Estos muchachos se refugiaron en la misma secundaria donde se tenían los camiones en resguardo y comenzaron a relacionarse con la población, algunos de arquitectura e ingeniería ayudaron a trazar nuevos caminos, los de medicina ayudaban a atender a los niños con diarrea ya que hubo un brote fuerte en dicho periodo, otros con conocimientos de agricultura enseñaron nuevas técnicas de cultivo a los pobladores, los veterinarios enseñaron a inseminar animales para la producción de ganado, etc. Estos jóvenes tuvieron un papel muy importante y su estadía estuvo llena de reciprocidad. A mediados de septiembre se corrió la voz sobre que el ejército iría a buscar a los jóvenes refugiados en Topilejo, por lo que la población se organizó y los ayudaron a huir por las veredas o esconderse. Pasado el 2 de octubre se dice que solo algunos volvieron pero bajo otros nombres. (Castillo, 2012)

Con este pequeño pedazo de historia podemos reunir varias características de San Miguel Topilejo como la unión por su identidad y costumbres así como la buena recepción y hospitalidad a quienes buscan ayudar y aportar algo.

Hoy en día las condiciones socioeconómicas, ambientales, políticas y de infraestructura del pueblo están poniendo en amenaza a su población y a toda su cultura. La mayoría de la población presenta un nivel socioeconómico muy bajo, gran parte del pueblo está contaminado con basura y desechos por la falta de infraestructura, hay polarización política derivada del machismo y violencia principalmente ejercida hacia las mujeres, existe falta mantenimiento, alumbrado, espacios verdes para recreación, caminos y vías seguras, transporte, etc.

Los huertos comunitarios son una herramienta crucial en el desarrollo de comunidades resilientes y sustentables, especialmente en áreas urbanas donde el acceso a espacios verdes y la producción local de alimentos es limitado. La importancia de estos huertos se ha resaltado en diversas investigaciones, como las de Hough (2004), quien señala que incluso una pequeña parcela en la ciudad puede aumentar la autosuficiencia de las familias de bajos ingresos y adaptarse a terrenos que de otro modo no serían utilizados de manera efectiva (Hough, 2004.)

Además de los beneficios ambientales y económicos, los huertos urbanos desempeñan un papel fundamental en la inclusión social, al ofrecer un espacio donde personas de diversas capacidades pueden participar activamente en la comunidad. En este contexto, es crucial entender el capacitismo, una forma de opresión que establece un único modelo de "normalidad" para el cuerpo humano, excluyendo y desvalorizando a aquellos que no encajan en esa norma. Los huertos

urbanos permiten desafiar estas narrativas capacitistas al fomentar la diversidad y la participación inclusiva en un espacio compartido por todos.

Por otro lado, los huertos urbanos contribuyen a la resiliencia de las ciudades al abordar aspectos sociales, ambientales y económicos. Según González y Veliz (2016), el concepto de ciudades resilientes implica la capacidad de adaptarse y recuperarse rápidamente de los desastres, lo que incluye la preservación y restauración de estructuras básicas. En este sentido, los huertos urbanos se posicionan como una estrategia clave para mitigar crisis, mejorar la seguridad alimentaria y generar cohesión social (González y Veliz, 2016).

Objetivos generales:

- Rescatar espacios abandonados dentro del centro comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo para transformarlos en huertos comunitarios y así hacer uso de la terapia horticultural en la población para su rehabilitación e integración, promover la inclusividad mediante actividades comunitarias e intercambio de saberes en torno al cultivo de hortalizas y jardinería.

Objetivos específicos:

- Reafirmar el valor de los saberes y experiencias de la comunidad
- Promover la emancipación de la salud

- Romper con la pauta del sistema capacitista, utilitarista y hegemónico impuesto en la actualidad por el capitalismo
- Crear lazos entre miembros de la comunidad
- Recuperar y reproducir usos y costumbres del pueblo originario San Miguel Topilejo

Metodología utilizada:

Para la realización de este proyecto se hizo uso de la teoría basada en la terapia horticultural y en la evidencia existente de los beneficios de los huertos comunitarios para fortalecer el tejido social, lo cual podemos usar como herramienta para unir a la comunidad de San Miguel Topilejo y bajo esta misma premisa, deconstruir el capacitismo existente en la sociedad derivado de la estructura capitalista y fomentar el concepto desarrollado por Consuelo Chapela (2008) de promoción de la emancipación de la salud.

Con base en lo anterior se adaptaron espacios abandonados para su conversión a huertos comunitarios, se realizó difusión vía internet y física mediante lonas y flyers donde se invitó a participar en el huerto comunitario a través de cursos y actividades con el propósito de activar el huerto y buscar que la población genere lazos entre sí para encontrar en el huerto un espacio seguro de recreación, intercambio de saberes y donde puedan desarrollar sus intereses y habilidades individuales y en comunidad.

Actividades realizadas:

-Restauración de un espacio abandonado:

Para comenzar con la aplicación de toda esta teoría se realizó la limpieza y adaptación de un espacio abandonado en el Centro Comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo. Hace décadas este lugar fue un rastro inaugurado por el presidente Díaz Ordaz pero con el crecimiento de la mancha urbana tuvo que cerrarse puesto que la ley no permite que existan este tipo de lugares tan cerca de los asentamientos urbanos por el riesgo a la sanidad de las poblaciones a sus alrededores, desde entonces permaneció abandonado representando un peligro para la comunidad por las actividades ilícitas que se llegaron a practicar en él. Éste mismo fue recuperado por la cooperativa de mujeres que hoy conforman el centro comunitario. Pese a rescatar el lugar, a falta de recursos y apoyo gubernamental la mayoría del área que lo conforma no ha podido ser restaurada, por lo que esto lo hizo un lugar ideal para intentar implementar este proyecto y recuperar este espacio. El área que decidió habilitarse fue debajo de un tanque de agua abandonado, esta área está conformada por 3 pasillos y dos accesos por escaleras. Se encontraba totalmente debajo de yerba y con algo de escombros. El lugar se desyerbó, se limpió, se barrió y lavó, posteriormente se pintó. Este proceso se realizó en un lapso de dos semanas aproximadamente por una persona.



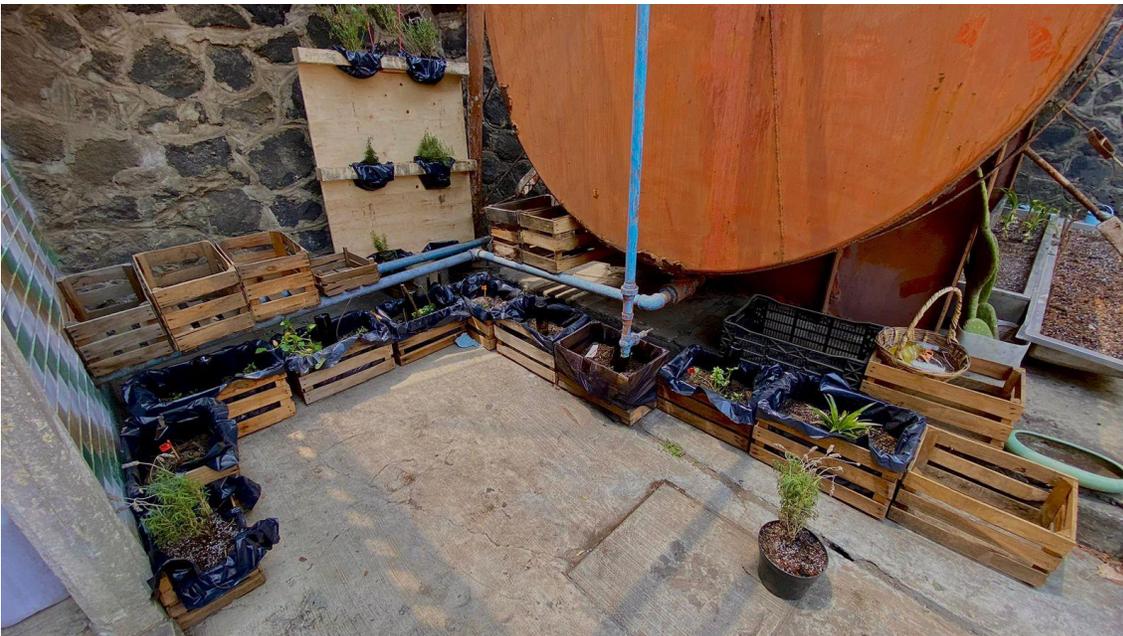
-Germinación y reproducción de flores y hortalizas:

A la par de la limpieza se inició el proceso de germinación de semillas de las plantas y hortalizas, esto con el fin de que ya tuvieran un crecimiento considerable cuando el huerto estuviera listo para poder recibir a la población y que el ver varias plantas maduras sirviera como incentivo para participar en el huerto.



-Creación de un huerto comunitario:

Para convertir el espacio en un huerto se utilizaron huacales y bolsas negras de plástico para hacer mini cajas de cultivo, cada guacal se forró y se le hicieron orificios de drenaje. Así mismo se utilizaron varios elementos y materiales que se encontraban abandonadas en las instalaciones como lavabos de baño para convertirlos en mini jardineras de suculentas, lavabos industriales para convertirlos en camas de cultivo, botes, plafones, carritos de carga, botellas de vidrio, contenedores de almacenamiento de agua, llantas, etc. Se elaboró un captador de agua pluvial para aprovechar el agua y también surgiendo de la necesidad de contar con una fuente de agua cercana al huerto ya que se tenía que acarrear el agua, lo cual no es nada práctico, puede ocasionar lesiones y es limitante para muchas personas.



Se preparó sustrato especial para hortalizas, conformado por agrolita en un 30%, tierra negra en un 30%, fibra de coco en 30% y abono de borrego en 10%. Se compró un total de 300 kilos de sustrato. Una vez establecidas las plantas se mandaron a hacer letreros con nombres e infografía sobre cada hortaliza.

Metas alcanzadas:

Talleres para unir a la comunidad mediante intercambio de saberes y creación de lazos

Se realizó un programa para un taller de cultivo en casa, el cual tuvo una duración de seis semanas, se realizó cada sábado de 11am a 2pm a partir del 22 de junio del 2024 hasta el 27 de julio de 2024. Este taller abordó conceptos básicos de cultivo, cada día se vio un tema distinto:

- Sustratos y germinación
- Suculentas y su reproducción
- Nutrientes, luz, riego y ciclos
- Plagas y pesticidas naturales
- Elaboración de recipientes de cultivo y trasplante

El taller se promovió por medio de flyers en internet y redes sociales en grupos hechos por la población, así mismo se colocaron lonas grandes visibles en el pueblo y en la entrada del Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo con un mes de anticipación para lograr buen alcance con la población.

Como primera actividad en el huerto se realizó un bazar de artículos provenientes de donaciones, totalmente gratuitos para la población, esto con el fin de atraer más atención, buscar que mucha más gente conociera el espacio y aportar cubriendo cualquier necesidad de indumentaria que tuvieran, además de promover darle un segundo uso a las cosas.



El bazar tuvo mucho éxito, se contaron un aproximado de 70 asistentes que mostraron interés en las instalaciones, así mismo muchos comentaron no saber de la existencia del centro o solo pasar por el lugar sin saber qué se hacía adentro y comentaron intenciones de asistir al huerto y más actividades que se les comentó que se realizan en éste.

Mucha gente mostró bastante conformidad con la actividad y comentaron que deberían hacerse más actividades así en el pueblo y que hacen falta.

Otros por su parte señalaron el acceso tan complicado para poder realizar actividades en el centro, principalmente las que implican uso de instalaciones, ya que no hay nadie regulando el acceso a estas para la población en general a quien ellos puedan recurrir y preguntar. Esto es un punto muy importante ya que la accesibilidad a todas las instalaciones del centro a la población es una característica

esencial para incentivar la participación en las actividades y el aprovechamiento de todos los elementos con los que cuenta el centro.



Al sábado siguiente comenzó el curso con la parte teórica. Antes de iniciar cada clase se comentó que más que ser un taller unidireccional en el que una sola persona comparte el conocimiento, aquí lo que se busca es el aporte multidireccional, en el que no solo el conocimiento teórico vale, sino también el empírico y heredado, además de resaltar el valor de su experiencia como habitantes del pueblo para saber como aplicar todo lo que se discutía según el clima, tipo de suelo, temporadas etc. En las clases la población mostró bastante interés por asistir, cuyo motivo mencionaron fue para aprender a cultivar para poder comercializar en un futuro y saber qué puede cultivarse con más facilidad en el pueblo. Varios de los asistentes ya contaban con experiencia empírica o heredada de familiares, esto fue de mucha utilidad, ya que promovió el intercambio de saberes, que es uno de los objetivos de este proyecto. Algunos de los temas en los que los participantes mostraron experiencia fue en el cuidado, reproducción y comercialización de suculentas, en sustratos, nutrientes y formas de abono, cultivo de algunos árboles, lombricomposta, etc. Clase con clase los participantes fueron compartiendo sus saberes y experiencia con los distintos temas abordados. Otra característica muy importante de esta dinámica fue el valor e importancia que se dio a los aportes de cada participante, dando un espacio seguro y tranquilo donde compartir estos saberes, esto dio como resultado una dinámica positiva entre la población, ya que todos desarrollaron la confianza para compartir lo que quisieran, preguntar, resolver dudas y aportar, así creando lazos entre ellos y compartiendo contactos para ayudarse o apoyarse con distintas situaciones dentro del pueblo, así mismo ofreciendo sus servicios o trabajo.

Respecto a la promoción de la salud, esto abarcó varios aspectos:

1. Mejorar la relación con nuestra alimentación: el aprender a cultivar y estar conscientes de todo lo que necesita una planta para crecer y desarrollarse desde que es una semilla hasta convertirse en una hortaliza con frutos fue algo que se reflexionó de forma activa durante las clases. Gran parte de los participantes ya tenían noción y consciencia de esto, puesto que ya habían tenido cercanía con el cultivo, mientras que otros comenzaban esta relación al comprar la comida, ignorando o pasando por alto todo el proceso que necesitan nuestros alimentos, mejor dicho, obviándolo. Esto resultó en un impacto positivo al ver todos los nutrientes y condiciones necesarias para que una planta produzca nuestros alimentos, creando consciencia sobre los nutrientes que estamos consumiendo, lo cuáles son los mismos con los que abonamos a las plantas. También fue una forma de reflejar la salud de la planta en nosotros como individuos, donde todo el proceso de cuidar, regar, abonar, prevenir y combatir plagas e infecciones, etc. se vio como equivalente al resultado que da el cuidarnos, alimentarnos, hidratarnos, respetar nuestros procesos y ciclos, tratarnos y darnos tiempo, lo cual se traduce a mejor salud física.
2. Crear conciencia sobre el capacitismo; al reflexionar que cada planta tiene necesidades distintas para crecer, y que si a todas les damos el mismo trato, solo algunas crecerán y las otras pueden estancarse o morir, ya que no están en condiciones óptimas para su desarrollo, que es lo mismo con nosotros los humanos, y es aquí donde entró el tema

del capacitismo y como en la sociedad de hoy en día se exige y obliga a todas las personas a funcionar bajo las mismas condiciones, ignorando totalmente las distintas condiciones, posibilidades y capacidades ya sea físicas, mentales o emocionales de cada persona. Y cuando una persona tiene dificultad para cumplir con esto se le ataca, maltrata, discrimina y antagoniza, resultando en marginación y limitación de su desarrollo, muchas veces incluso orillando a abandonar lugares u oportunidades por el acoso y trato recibidos. Esto sirvió para compartir pensares, experiencias en donde las personas se han sentido excluidas y plantear mejores dinámicas en las que podemos empatizar y hacer los ambientes más inclusivos y amigables para todas las personas.

3. La salud mental; como se menciona en los estudios citados, la jardinería y huertos urbanos sirven como una herramienta terapéutica aplicable a múltiples temas de salud mental. El poder hacer una analogía de todos los procesos y dificultades por las que atraviesa una planta para poder desarrollarse y dar frutos con los mismos procesos del ser humano, el crear vínculos entre miembros de la comunidad, poder compartir y recibir saberes y experiencias dándoles el valor que merecen, generar interés y ganas de aprender sobre ello fueron elementos muy rescatables dentro del taller, y el bienestar mental que generaron fue reflejado en la asistencia repetida de los miembros de la comunidad, pues encontraron un espacio seguro y de recreación para aprender y relacionarse.









Resultados y conclusiones:

Los huertos comunitarios son una herramienta para fomentar el tejido social que se ha roto debido a todas las exigencias del sistema capitalista, tiene impacto positivo en el medio ambiente, en los medios de producción, en la alimentación y la consciencia sobre ésta en las comunidades ya que provee de alimentos de mejor calidad y mayor valor nutricional, además de no tener tanto impacto ambiental. Así mismo fomenta actividades de participación social que refuerzan los lazos entre quienes participan en él, dando valor a los conocimientos, capacidades y habilidades de cada miembro, pudiendo dejar a un lado los estándares hegemónicos que quebrantan las relaciones sociales y promueven la marginación hoy en día.

En el pueblo de San Miguel Topilejo los huertos comunitarios son una oportunidad significativa para la rehabilitación y reinserción social de todos sus habitantes sin

importar sus características y diversidad de capacidades, incluso celebrándolas y dándoles valor. Se pueden aprovechar las tradiciones y costumbres para el desarrollo de estos huertos así como el clima y los saberes de la población, de esta forma se hace uso de todos los elementos que tiene en común la población de San Miguel Topilejo y se incluye a todos sus miembros sin discriminar por sus capacidades. La salud mental, física y emocional puede mejorar significativamente como resultado de esto, mejorando así la calidad de vida y aumentando las posibilidades de autonomía como comunidad y de cada individuo.

Recomendaciones:

Al ser un programa con ideas revolucionarias y que implican deconstrucción es complicado que éstas sean adoptadas por el equipo (pasantes, voluntarios, y miembros en general) pues esto implica todo un proceso de análisis y mucha información y criterio, lo cual es de vital importancia para poder transmitir los valores en los que se basa el proyecto y llevarse a cabo. Al estar conscientes de lo complejo que es todo este proceso de deconstrucción, se sugiere implementar cursos y actividades sobre feminismo, capacitismo, inclusión, sexualidad, salud mental, etc.

Referencias Bibliográficas:

MXCity. (2022, diciembre). *Los pueblos originarios de la Ciudad de México*. <https://mxcity.mx/2022/12/los-pueblos-origenarios-de-la-ciudad-de-mexico/>

Castillo, M. A. (2012). *La realidad de las culturas populares en México*. http://www.rlp.culturaspopulares.org/textos/37/03_castillo.pdf

González, A., & Veliz, M. (2016). Resiliencia urbana y estrategias sustentables.

Hough, M. (2004). *Ciudades sustentables y resilientes*.

Chapela, M. (2008). *Promoción de la salud: Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria*. Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de Ciencias de la Salud/Universidad de Nuevo México. Recuperado de https://digitalrepository.unm.edu/lasm_cucs_es/163