



Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco
División de Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en Medicina

Título del trabajo: Reporte final de actividades en el Servicio Social de Medicina realizado en el Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo.

Plaza: Proyecto Universitario.

Programa interdivisional: Incidencia en el desarrollo de las comunidades a partir de la promoción de la participación ciudadana en proyectos productivos, sociales y culturales.

Lugar: Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo. Ubicado en Avenida del rastro S/N, San Miguel Topilejo, Tlalpan.

Nombre del pasante: Zulema Mendiola Valentín.

Matrícula: 2163064008.

Período comprendido: 1 de febrero de 2023 – 31 de enero de 2024.

Asesora Interna: Doctora Margarita Pulido Navarro.

No. Económico: 28967

Adscripción: Departamento de Atención a la Salud.

INDICE

1	Introducción	4
2	Marco teórico.....	5
2.1	Esbozo sobre la creación del Servicio Social	5
2.2	En cuanto a la plaza de servicio social	6
2.2.1	Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo	6
2.2.2	Incidencia en el Desarrollo de las comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales” (INDECO)	8
2.3	Entorno a la salud	10
2.3.1	Capacidades Humanas	10
2.3.2	Definiendo la salud.....	10
2.3.3	Promoción de la salud	11
2.3.4	Indagación en la promoción de la salud.....	12
2.3.5	Promoción de la salud y su vinculación con espacios.	13
2.3.6	Espacios saludables	14
2.3.7	La creatividad.....	15
2.3.8	Pensamiento divergente.	15
2.3.9	Investigación Acción-Participativa.....	16
3	Actividades realizadas:.....	18
3.1	Curso introductorio.....	18
3.2	Actividades para la difusión del centro y sus servicios.	19
3.3	Consulta médica.....	21
3.4	Donación y administración de medicamentos.	25
3.5	Curso de hidroponía	25
3.6	Rehabilitación y activación del huerto comunitario.....	26
3.7	Creación del proyecto “Cultivando la salud”.	27
3.8	Organización y realización de festivales.....	39
3.9	Participación en tequios	40
3.10	Participación en otras áreas:	40
4	Reflexiones	41
5	Objetivos y metas alcanzadas	44

6 Conclusiones	46
7 Recomendaciones	47
8 Agradecimientos	49
9 Bibliografía:	49
10 Anexos	51

1 Introducción

El Servicio Social es un requisito previo a la titulación del alumno universitario. En el caso de medicina, este es llevado durante un año en diversas instituciones o espacios vinculados con la universidad, teniendo como objetivo poner en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación y retribuir a la sociedad por la misma. Sirve en el desarrollo tanto personal como profesional, siendo un acercamiento y una transición del ser estudiante al mundo laboral, desarrollando funciones como un profesionalista, integrándose a una comunidad, transformándose constantemente y adquiriendo prácticas, valores y diferentes capacidades que se desean replicar en el futuro.

El presente reporte tiene como objetivo general describir las actividades realizadas durante el año de prestación del servicio social de medicina en el Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo. Tiene como objetivos específicos: reflexionar sobre las prácticas realizadas y los conocimientos adquiridos durante el año de prestación.

Se abordaron algunos de los temas considerados fundamentales en lo que respecta a las actividades realizadas; desde una experiencia subjetiva, apoyándose en una pequeña revisión bibliográfica sobre los temas considerados de mayor importancia, describiendo la forma en que se realizaron o adecuaron las actividades y reflexionando acerca de las mismas.

2 Marco teórico

El presente marco teórico pretende dar cuenta de diversos fenómenos de los cuales formé parte y que es necesario explicitar a fin de entender cómo y por qué fue relevante mi actividad en la comunidad durante el año que realicé mi servicio social.

2.1 Esbozo sobre la creación del Servicio Social

El servicio social en México inicia el 1936 en la Escuela Nacional de Medicina. Surge bajo un contexto de conflictos ideológicos y políticos entre el Estado y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), debido a que el primero consideraba a los universitarios como personas privilegiadas (Ramírez, 2012) las cuales se encontraban con un carácter distante al pueblo (Quijano, 1963, citado en Mazón, 2012). Por su parte, la universidad tenía presiones externas y una difícil situación económica (Mazón-Ramírez, 2012).

Basándose en las ideas de varios médicos, de la misma UNAM, y las propuestas generadas en el 1935 en el Primer Congreso Nacional de Higiene Rural (Gómez-Dantés, 2020), el doctor G. Baz Prada, director de la Escuela Nacional de Medicina, en ese mismo año propone y posteriormente firma un contrato con el Gobierno federal en el cual se establece el servicio social obligatorio para obtener el título universitario (Ramírez, 2012). En este, los pasantes se desplazarían a comunidades, principalmente rurales, en donde o no se contaban con servicios médicos, con profesionistas legalmente titulados o que estos fuesen insuficientes para la población. Se tenía el objetivo de llevar la atención a la salud a lugares marginados (Gómez-Dantés, 2020), de poner en práctica sus conocimientos y al mismo tiempo observar las condiciones higiénicas del país. Al finalizarlo se les pedía un informe para su posterior análisis como fuente de información (Ramírez, 2012) (Mazón-Ramírez, 2012).

El servicio social se extendió para todas las facultades y escuelas universitarias para ejercerlo por medio de dependencias del Gobierno, mismo que tendría su subsidio económico por su parte y una duración inicial de 5 meses. Fue así como,

gracias a los apoyos económicos de los servicios sociales, la universidad logró estabilizarse y obtener un mejor desarrollo (Ramírez López, 2012).

En 1945 queda legalmente obligatorio por la Ley Reglamentaria de los artículos 4 ° y 5 ° de la constitución (Gómez-Dantés, 2020).

Desde entonces, el servicio social no es solo un espacio para la práctica médica también es una retribución a la sociedad por parte de la inversión que hace el estado en la formación de médicos. Además de lo anterior, el servicio social permite que tanto las universidades como el estado conozcan el desarrollo y las dificultades existentes de la puesta en marcha presentes en las actividades médicas. Bajo el contexto anteriormente mencionado, el presente reporte es relevante en función de brindar conocimiento sobre la situación de la práctica médica en la comunidad de la que se formó parte.

2.2 En cuanto a la plaza de servicio social

2.2.1 Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo

Antecedentes:

De acuerdo con el documento oficial de la institución, el centro es una asociación civil que inició sus actividades el primero de junio de 1997 con la recuperación del espacio que antiguamente era un rastro, pero que para ese momento se encontraba inhabilitado por las condiciones insalubres que representaba para la población.

En palabras de la coordinadora del Centro de Servicios Comunitarios, Tabita Valadez García; el proceso de rehabilitación del espacio se llevó a cabo por la necesidad de un grupo de mujeres que buscaban un lugar de reunión con el objetivo de encontrar apoyo, lo cual conllevó a la organización de reuniones, que en un principio se hacía en diferentes casas de estas, sin embargo, el grupo fue creciendo, así como dicha necesidad. Fue el antiguo ex rastro ubicado en la dirección: Del Rastro S/N, San Miguel Topilejo, Tlalpan, 14500, en donde vieron la posibilidad de ello, entre reuniones surgió la idea de emprender un curso sobre la elaboración de

dulces típicos retomando el proceso de cristalización de fruta, convocando a más mujeres para se unieran.

Es así como, a través de un largo proceso de participación activa y constante, se inició con la recuperación y transformación del espacio para “convertirlo de un lugar de muerte a uno de vida” en donde el primer año se dedicó a la habilitación y acondicionamiento no sólo para ese taller, si no para desarrollar posteriormente diversas actividades que ayudaran al desarrollo de la comunidad de San Miguel Topilejo.

Objetivos

Desarrollo del potencial humano de las mujeres en situación de riesgo con la intención de mejorar la calidad de vida tanto de ellas como de las comunidades que habitan. Para ello se enfoca en la creación, desarrollo y ejecución de proyectos con relación a los ámbitos económicos, productivos, humanos y cooperativistas. También en el asesoramiento en procesos de gestión, generación de modelos de negocios, de trabajo y dinámicas específicas de desempeño de sus organismos.

Convenios

Desde hace tiempo se ha trabajado para establecer convenios con diversas instituciones a fin de transitar rumbo a los objetivos planteados desde el inicio de la comunidad, mismos que hasta la fecha se mantienen activos, como lo son:

- 1) El primero de noviembre de 2001, se vinculó con la Institución Nacional para la educación de los Adultos (INEA) para impartir clases gratuitas y de validez oficial a adultos mayores.
- 2) El 12 de mayo del 2008 se inaugura el programa de Comedores Comunitarios del Gobierno de la Ciudad de México con el propósito de brindar alimentos nutritivos de acuerdo con las normas de la secretaría de salud y que sean accesibles, con un costo actual de 11 pesos mexicanos por comida.
- 3) El primero de febrero de 2017 se inicia el programa del huerto comunitario para la producción de alimentos, mismo que en el 2023 se retomó con la intención de subsidiar parte de los ingredientes que requería el comedor.

- 4) El primero de mayo de 2018 se realizó el convenio con el programa “Incidencia en el Desarrollo de las comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales” (INDECO) de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco (UAM-X). Con la finalidad de brindarles a diversas carreras un espacio en donde desarrollen actividades en beneficio de la salud, por ejemplo, en el caso de medicina, brindando consultas médicas gratuitas o en la impartición de talleres o cursos que sean de ayuda a la población en general.
- 5) El primero de julio de 2020 se logró vincular con el Sistema Nacional del DIF Escuela Mexicana en donde con su ayuda se brinda acompañamiento social y educativo.
- 6) El primero de mayo de 2023 se brindó un taller de derechos de la mujer con un enfoque en el empoderamiento femenino libre de violencia.
- 7) La última vinculación fue el 12 de mayo de 2023 con la secretaria de cultura de la Ciudad de México para impartir cursos orientados en el desarrollo artístico.
(Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo., s/f)

Es visible que el trabajo de la comunidad durante los años previos ha representado no solo un gran esfuerzo y compromiso sino también un avance en el desarrollo y consecución de los objetivos que buscan minimizar diversos conflictos identificados en la localidad. Podemos tomar al caso del centro “Mujeres en lucha” como un representante del trabajo comunitario y colaborativo que, si bien aún tiene aspectos a mejorar, es relevante bajo el contexto de las organizaciones que pueden realizar acciones desde y para la colectividad.

2.2.2 Incidencia en el Desarrollo de las comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales” (INDECO)

De acuerdo con el documento del Consejo Académico de la UAM-X, el objetivo general del proyecto es “Colaborar con las comunidades y organizaciones de la zona metropolitana del Valle de México para el desarrollo social y bienestar de los pobladores, a través del servicio social de un grupo multidisciplinario conformado

por profesores, prestadores de servicio social de las licenciaturas de las tres divisiones de la Unidad Xochimilco, que coadyuve a la solución de múltiples problemáticas que enfrentan dichas comunidades”.

Lo cual se llevaría a partir de siete objetivos específicos:

1. Aplicar sobre problemas concretos de la realidad de las comunidades, las propuestas de solución que articulen los contenidos, instrumentos y técnicas que son parte de la formación de los prestadores del servicio social.
2. Promover proyectos que estimulen la producción para autoconsumo y el autoempleo en las comunidades.
3. Promover la conservación o recuperación del medio ambiente mediante estrategias de desarrollo sustentable.
4. Estimular las actividades que tengan el objetivo de mejorar la salud de la población, identificando y previniendo los problemas prioritarios.
5. Fomentar la creación de espacios comunitarios o grupales y entornos para la promoción de la salud, la cultura y el bienestar de las personas.
6. Colaborar en el desarrollo de políticas y programas para mejorar la vivienda, así como la infraestructura y equipamiento urbano.
7. Vincular y conjuntar esfuerzos con las instancias gubernamentales de los tres niveles que persigan objetivos afines.

El proyecto, además, se llevará a cabo a través de siete módulos, ajustándose a las circunstancias y necesidades de cada comunidad:

1. Espacios para promover la alimentación saludable: huerto comunitario y comedor.
2. Producción para el autoconsumo: comedor y granja de traspatio.
3. Utilización de energía limpia: comedor y calentador solar.
4. Área productiva, remodelación arquitectónica y celdas solares para el abastecimiento de energía eléctrica.

5. Área productiva y proyecto distribución/comercialización

6. Área cultural y perspectiva de género.

7. Diagnóstico de salud comunitaria y atención a grupos vulnerables.

Las diversas actividades y objetivos planteados en el proyecto interdisciplinario empatan con las actividades que se busca lograr en el centro “Mujeres en lucha” de San Miguel Topilejo, lo que es relevante en función de entender la relación entre esta comunidad y el proyecto de la UAM-X. No solo es la correlación entre objetivos lo que logra fortalecer el trabajo de la comunidad también lo es el desarrollo del trabajo colectivo lo que permite el fortalecimiento de las actividades, así como el de las relaciones entre las personas que pertenecen a la localidad. (Consejo Académico. Universidad Autónoma Metropolitana, 2019)

El desarrollo de las diversas actividades de las que formé parte, las cuales describiré en breve, dan cuenta tanto de cómo se busca el trabajo colaborativo en comunidad, así como de mi práctica y paso en la comunidad que me permitió apoyar en la consecución tanto de los objetivos del proyecto como los del centro de “Mujeres en lucha”.

2.3 Entorno a la salud

2.3.1 Capacidades Humanas

Las capacidades humanas son definidos como aquellos “poderes” que se tienen para vivir entre humanos, las cuales se desarrollan a lo largo de la vida conforme las situaciones o condiciones a las que se es expuesto. Se señalan ejemplos como soñar, imaginar, conocer lo que es factible o lo que no, reflexionar, apasionarse, entre otros (Chapela, 2015).

2.3.2 Definiendo la salud

El concepto de la salud se ha intentado definir con el paso del tiempo, y cada ciencia ha creado la suya, pasando por la sociología, la historia, la biología, medicina o incluso la economía, todas complementándose la una a la otra. (Chapela, 2008) Por ejemplo, la autora Chapela (2008) retoma la propuesta en la conferencia de

Ottawa en el año 1986, en donde la misma definición resalta ser dirigida por y para las comunidades con la intención de revisar aspiraciones y necesidades. Siendo así, una persona saludable, en resumen, es aquella que es capaz de desarrollar sus capacidades humanas para identificar y llevar a cabo sus metas o aspiraciones.

Para ayudar en esto último, la misma autora recurre a otras perspectivas de la salud provenientes de distintos autores para resaltar la importancia de identificar dos dimensiones, la primera perteneciente o relacionado con lo material que implica el espacio, condiciones, recursos, naturaleza, etc. y la otra que abarca la subjetividad o también llamado mundo simbólico en donde son pertenecientes las necesidades, proyectos personales o colectivos, la perspectiva de uno mismo, etc. Debido a que cada persona tiene sus propias vivencias o experiencias, da por consiguiente una construcción de un mundo diferente y así su propia definición de lo que es o implica la salud.

No obstante, no se queda ahí, resalta la importancia e invita a la reflexión de la forma en que concebimos el cuerpo, teniendo en consideración su relación tanto con lo objetivo como lo subjetivo, sin separarlo, con el fin de tomar las propias decisiones conscientes de lo que significa para uno mismo y llevar a cabo los proyectos que se tienen al respecto, evitando así el ser influenciado completamente por un exterior que lo dictamine o lo pueda despersonalizar al buscar alguna forma de producción simplemente.

2.3.3 Promoción de la salud

El concepto y la acción se han tomado desde distintas perspectivas conllevando múltiples formas de concebirla, algunas ejemplificaciones son: la llamada “promoción de la salud oficial” que es llevada a cabo por las instituciones y en donde se realizan campañas de vacunación, pláticas sobre enfermedades, lavado de manos, campañas de toma de presión arterial. Otro tipo es la promoción de salud “del mercado” en donde influyen las empresas y sus propagandas para el consumo, dictaminando tanto lo que es sano como lo que no lo es. Por otro lado, se encuentra “la popular”, que es lo que la gente hace para mantenerse con buena salud, tal es

el caso de los conocimientos transmitidos de generación en generación o de persona a persona. También se habla de la “empoderante” que intenta que la gente se apropie de sus palabras, sin embargo, se termina promoviendo o haciendo solamente lo que los expertos creen que es lo mejor para los demás. (Chapela, 2015)

La última que se retomara, y que se tuvo como eje central en el servicio social es la promoción de la salud desde una perspectiva emancipadora (PSE), que es concebida como aquella que estimula la toma de decisiones de manera consciente para vivir basándose en ellas y considerando las capacidades humanas que se posean (Chapela, 2015). Para la conservación de este enfoque se propone tener en cuenta los siguientes aspectos: somos personas sin importar la edad, interesarse en conocer la historia y el proyecto personal o colectivo, así como identificar las diferencias entre los proyectos propuestos (los nuestros) y los de ellos, impulsar su autonomía, identificar obstáculos como la resistencia. Llevarlo por un proceso de conversación con creatividad en el que se intente involucrar a su núcleo más cercano (Chapela, 2015).

2.3.4 Indagación en la promoción de la salud.

Se propone al diálogo como el apoyo principal debido a que con su ayuda se alentaría a la construcción, profundización y reconstrucción de lo conocido o por conocer, la reformulación de nuevas teorías o preguntas emergentes (Chapela, 2008).

La autora retoma al autor Freire quien menciona que el uso del diálogo tiene “la finalidad de construir significados y valores”. También cita a Vanderplaat (1995), quien menciona que el diálogo da pie a la interpretación de distintos puntos de vista para lograr un entendimiento más completo. Chapela menciona que, para ella, es “la práctica y proceso individual y colectivo de construir significado, valor y conocimiento”:

Este diálogo se puede desarrollar con ayuda del vínculo que se realiza entre informantes e investigadores, iniciando en el ámbito de la salud cuando se encuentra una razón o durante la marcha encontrarlo. Durante este proceso surgen

dos fases, una externa en donde se observa sin intervención, con el inicio de la formulación de preguntas, y una fase interna en donde iniciaría el diálogo, siendo los resultados una invitación a la auto reinterpretación (Chapela, 2008).

2.3.5 Promoción de la salud y su vinculación con espacios.

La promoción tiene como objetivo la transformación de la realidad, al abrir caminos e interactuar con otras áreas como lo es la arquitectura. Es ahí donde surge a lo que le llama promoción de la salud ciudadana. “El entendimiento de la salud surge desde la promoción, siendo posible su práctica en la vida cotidiana vinculada a sus espacios inmediatos “(Bourdieu, 1993, citado en Castañeda, 2021).

Tiene una perspectiva multidisciplinaria e integral que busca ser hecho por y para las mismas personas, en un acto exigencia de sus derechos hasta el logro de ejercerlos con total plenitud. Es entonces, un recurso para el desarrollo personal y colectivo al buscar partir desde la igualdad y justicia.

Para ello se hace necesario el involucramiento activo de la persona, el constante aprendizaje, la adquisición de conocimientos, información y la construcción de cuestionamientos que desemboquen en iniciativas para accionar e interferir no sólo de manera individual, si no en lo colectivo y en lo institucional (Castañeda, 2021).

Una forma de comenzar son los espacios inmediatos, aquellos espacios públicos que pueden transformarse y humanizarse, ya sea por la mera presencia de los propios individuos de quienes los habitan o por estrategias enfocadas a un objetivo, pasando por un proceso de “resignificación” para quienes lo habitan. Después de todo, un entorno favorable va de la mano con los determinantes sociales de la salud, teniendo un papel relevante en ella (Castañeda, 2021).

A lo largo de los años se ha ido transformando el espacio público, tanto el lugar físico como su objetivo y la percepción de este, pasando de un lugar de recreación a uno de consumo, de un lugar que busca la mejoría de condiciones y contribuyan al desarrollo de sus pobladores, a uno que tiene como objetivo atracción de inversión de capitales externos para fortalecimiento de la economía a través del capital inmobiliario, limitando así los usos que se le pueden brindar mismo espacio.

Ejemplo de ellos son los proyectos de reurbanización, que llegan a sobreponer la estética para utilizarlo como imagen publicitaria, antes que la funcionalidad, haciendo uso de los agentes inmobiliarios que, a través de estrategias e instrumentos de política pública para retomar espacios abandonados o viejos, o simplemente reconvertirlos en espacios urbanos (Filipe Narciso, 2013).

Como consecuencia se crea la fomentación de la desigualdad social y al mismo control político; por un lado, se le brinda estabilidad al nivel socioeconómico medio-alto al darles un lugar con las comodidades necesarias, mientras que, al otro sector más desfavorecido, se les aleja o incluso se les ignora (Filipe Narciso, 2013).

2.3.6 Espacios saludables

En la carta de Ottawa se mencionan acciones para la promoción de la salud, entre las que se destacan: elaborar políticas públicas saludables (en todos los sectores y todos los niveles posibles), en la reorientación de los servicios saludables, en donde adicional a la responsabilidad de brindar servicios clínicos, se amplie la perspectiva para percibir necesidades relacionadas a la cultura y respetarlas, prestar atención al desarrollo de las habilidades tanto personales como colectiva y en la creación de estos entornos saludables, aquellos espacios que sirvan de apoyo, en los cuales se promueva el cuidado interpersonal, de la comunidad y el medio ambiente. Buscando las constantes transformaciones en el modelo de vida, trabajo y ocio, últimos dos en donde se remarca su papel fundamental en la salud. En donde el trabajo y su organización fuesen capaces de promover estos espacios a su vez (Organización Mundial de la Salud, 2001).

Tomando en cuenta todo lo anterior, se puede definir un espacio saludable aquel que promueve el desarrollo de las capacidades humanas, entre ellas, la libre expresión, participación y el ejercicio pleno de sus derechos. Aquel espacio que permita un alcance de la salud.

2.3.7 La creatividad

Es definida como un proceso de pensamiento en el cual, con la asociación de ideas y conceptos, se puede dar paso a algo innovador. Este mecanismo no es algo súbito, es una habilidad que puede estar en constante desarrollo, dependiendo de la experiencia, de los conocimientos, de la propia personalidad, la disposición que se tenga o las capacidades que surgen de acuerdo con las diferentes necesidades a las que se afronten, del espíritu lúdico, la curiosidad, de las motivaciones tanto intrínsecas (que son por y para la persona) como extrínseca (ajustado a las expectativas sociales), de la misma cultura o incluso del ambiente (Álvarez, 2010). Otras definiciones resaltan que es el proceso de encontrar una solución, de utilizar conocimientos ya adquiridos y utilizarlos de una manera nueva. Factores que lo favorecen: frecuentar personas que también puedan correr riesgo, un entorno que lo ponga a prueba constantemente, compañeros dispuestos a experimentar, confianza en sí mismo(Álvarez, 2010).

2.3.8 Pensamiento divergente.

Se mencionan dos tipos de pensamiento, el convergente que es el considerado el convencional y el pensamiento divergente que se caracteriza por ser flexible y que invita a la estimulación de la creatividad, con el objetivo de encontrar nuevas soluciones o alternativas que pueden ser igual de eficaces que las otras. Tiene relación con la fluidez (dar respuestas), flexibilidad (valorar desde diferentes perspectivas), originalidad, redefinición (sin prejuicios, agilizar mente), penetración (profundizar el tema), elaboración (en el cual se incluyan detalles).

Todo esto tiene un proceso complejo; descubrir dificultad, localizar la misma, planteamiento de posible solución, desarrollo lógico del planteamiento, observaciones experimentales (Dewey, citado en Álvarez, 2010). Estrategias: conocer lo mejor que se pueda el problema, reflexionar acerca de él hasta encontrar aquella "iluminación", repasar los detalles, comprobar el valor, autocrítica. Es un sinuoso proceso el que nos puede llevar, aquel subconsciente el que se desarrolla. La solución se encuentra desde el principio, es algo inevitable (Kary B. Mullis citado en Álvarez, 2010)

Se resalta la importancia del ambiente debido a que puede darse un mejor desarrollo en uno que sea receptivo, que brinde los recursos y oportunidades para que ocurran contribuciones creativas (Álvarez, 2010).

2.3.9 Investigación Acción-Participativa.

En este apartado se abordan aspectos importantes de la metodología de la Investigación Acción Participativa (IAP), mismas que sirvieron como base para el desarrollo de las actividades con la comunidad, paralelamente se describen algunas de sus diferencias con la intervención social.

Ambas son descritas como dos tipos de filosofías tanto de vida como de trabajo, diseñadas con la intención de conllevar un cambio que retribuya socialmente. A pesar de ello, cada una cuenta con características distintivas. En el siguiente cuadro comparativo se remarcar las principales diferencias:

Intervención social	Investigación Acción Participativa (IAP)
Investigador con conocimiento absoluto	Admite que el conocimiento es flexible, puede ser adquirido de la experiencia y que todos aprenden de todos
Relación vertical, elitista, ortodoxa sujeto/objeto	Relación horizontal, simétrica sujeto/sujeto
Intervencionista: Cree que puede manejar y controlar	Participativo: Trabaja con y para la gente
Con el objetivo de avances tecnológicos o económicos	Resolver problemas de la vida cotidiana

Cuadro realizado a partir de los aportes de Fals Borda, 1993

Es así que la IAP resalta e intenta resolver los problemas de la cotidianidad (Fals Borda, 1993), después de todo, es en esta, en donde las personas viven y se crea salud (Organización Mundial de la Salud, 2001), también resalta la importancia de la re-contrucción del concepto de la participación para dar paso a una relación horizontal en donde se trabaje sujeto con sujeto.

A pesar de sus diferencias y de acuerdo con Fals Borda (1993), ambas al nutrirse y complementarse, podrían dar como resultado una forma de investigación más significativa, que ayude a la humanidad y a la transformación de las realidades. Para esto, se considera fundamental el equilibrio de la razón con el sentimiento, abriendo la posibilidad de realizar aquello que en el texto describen como la “verdadera ciencia” al encontrarse inevitablemente ligada a la humanidad.

La IAP cuenta con algunas técnicas como: 1.- La investigación colectiva: recolección de información y su sistematización, obtenida mediante diálogo, discusión y consenso mediante actividades colectivas. 2.- Recuperación histórica: con el objetivo de resaltar la historia regional, su lucha y su transformación. Se puede obtener a través de cuentos populares, tradiciones, entrevistas, abierta a múltiples métodos. 3.- Valoración y utilización de elementos de la cultura popular: reconocerlos para respetarlos, implementarlos en la práctica y poder estimular la participación. Adicional e inherente al proceso, se tiene la obligación de devolver conocimiento a las comunidades de manera sencilla y entendible, que si bien puede ser escrito, también enmarca la posibilidad de la transmisión oral o visual de acuerdo a las características de la misma comunidad y/o público en general (Fals Borda, 1993).

Con base en los enfoques descritos anteriormente, mi actividad en el centro “Mujeres en lucha” buscó generar, de manera colectiva, espacios de encuentro donde se fortalecieran y crearan, en comunidad, diversas capacidades humanas desde una perspectiva de la salud emancipadora.

Es importante resaltar que las actividades de las que formé parte no solo fueron un esfuerzo combinado de los diversos pasantes que formamos parte del proyecto de la UAM-X, es resultado de la co-identificación de las diversas necesidades en materia de salud, co-creación de alternativas desde un enfoque de salud emancipadora y el co-desarrollo e implementación de estrategias que involucrasen las recomendaciones de Chapela, 2008, en donde se desarrollase “la práctica y proceso colectivo de construir significado, valor y conocimiento”, involucrando la creatividad y el uso del pensamiento divergente.

Vamos a especificar más adelante en qué consistieron tales acciones de las que formé parte a fin de entender la forma en que este año de servicio social me permitió crear redes de comunidad a la vez que me permitió fortalecer mis habilidades y desarrollar nuevos conocimientos sobre el campo de la medicina y el trabajo colaborativo.

3 Actividades realizadas:

3.1 Curso introductorio

Durante el primer mes de estancia en el centro de servicios comunitarios, que abarcó desde 1 al 28 de febrero de 2023, se llevaron a cabo sesiones de integración dirigidas tanto por la responsable del proyecto, la doctora Margarita Pulido Navarro, como por el coordinador del servicio, el Maestro Jesús Alejandro Pérez Santos. Las sesiones tenían como objetivo la adquisición y construcción de nuevos conocimientos entorno a perspectivas sobre las áreas de salud, así como la invitación a la reflexión de las prácticas que se pueden llevar a cabo desde estos enfoques, y de las diferentes realidades que se viven día con día dependiendo de las personas. Otro objetivo fue la integración, presentación y convivencia de los pasantes, provenientes de diferentes carreras como medicina, enfermería, estomatología y sociología, con un total de 8 pasantes en nuestra generación. Las sesiones se realizaron 2 veces por semana, los martes y viernes. La primera se llevaba a cabo en el mismo en el salón de usos múltiples perteneciente al espacio del mismo centro, mientras que la última era realizada en un espacio prestado de la Universidad Autónoma Metropolitana, frecuentemente siendo ocupada la sala de usos múltiples Tlamicalli.

El resto de los días de la semana se asistía al centro, en donde se buscaba la incorporación a las diferentes actividades que se realizaban, conociendo en ese tiempo los proyectos y forma de abordaje que se estaban llevando por parte de los otros pasantes.

Por el lado de medicina, y debido a que hasta el segundo mes se nos permitiría dirigir la consulta, entrabamos a la atención que daban nuestros compañeros de la

generación pasada, esto nos ayudó a ir conociendo y familiarizándonos con la población que acudía con regularidad, así como los diversos procedimientos involucrados en el desarrollo de la práctica emancipadora de la salud.

Durante este tiempo y teniendo como orientación el curso introductorio, se dio inicio a la primera fase del proceso de indagación en la promoción de la salud; la fase externa que consiste en la observación. Como resultado, se logró percibir un poco sobre la población que acude al centro, por ejemplo, que acudían sobre todo adultos mayores del sexo femenino, la importancia que tenía el espacio en sus actividades cotidianas como el uso frecuente del servicio de comedor, motivo de asistencia de muchas personas.

La fase interna fue desarrollándose los meses posteriores, la cual desde mi perspectiva fue la más difícil, retomando preguntas sobre cómo podría comenzar el diálogo con personas que no conocía todavía. Entre mis habilidades no se encontraba ese tipo de desenvolvimiento. No obstante, se dio inicio con el involucro a tradiciones concretas del pueblo de San Miguel Topilejo como lo es el temazcal, propuesto por el coordinador del proyecto. Las siguientes interacciones se fueron dando naturalmente al saludar por las mañanas a quienes visitaban el centro, al abrirme y estar dispuesta a escuchar a las personas con las que me encontraba tanto en el centro como en la consulta, la cual fue una base fundamental en esta indagación, puesto que se brindaba el tiempo y espacio para ello. Lentamente fui capaz de escuchar las prioridades de las personas y mantener el diálogo, así como la construcción de un aprendizaje recíproco.

3.2 Actividades para la difusión del centro y sus servicios.

A pesar de contar con el servicio de atención médica gratuita, y tener a la disposición, en un comienzo, a 5 médicos, su ocupación consideramos que podría mejorar debido a que a la semana a veces se contaban con escasas consultas. Uno de los antecedentes vinculados a esto, pudo ser que en ese mismo año 2023 se dio por finalizada la pandemia ocasionada por COVID-19, la cual tuvo grandes repercusiones tanto a nivel mundial, estatal y personal. Entre alguno de esos

cambios se encontraba la forma en que se visualizaba al personal de atención a la salud.

Por lo que se tuvo la necesidad de realizar actividades para la difusión, lo que consistió en ir al centro del pueblo de San Miguel Topilejo, a veces con una mesa o sin ella, dependiendo de las personas que acudían a realizar actividades, con cartulinas de apoyo y haciendo uso de pequeñas notas hechas a mano para apuntar los datos de los servicios. También se llevaron simultáneamente actividades que consistían en la toma de presión arterial y de glucosa capilar, aunque no tan frecuentemente eran llevados por las limitaciones de los equipos y los costos de las tiras reactivas.

Posteriormente, con ayuda del área de estomatología, se hicieron diseños de tarjetas con datos de los servicios, horarios e incluso un número telefónico de uso exclusivo para los servicios al que se pudiesen comunicar para agendar cita en caso de ser necesario. El chip del número también fue mantenido por los pasantes durante nuestro año de estancia, cediéndolo a la siguiente generación para que se continué con número identificable.

Otro de los diseños realizados fue el de una lona que destacaba los servicios médicos que se llevaban a cabo, colocándola en la fachada del centro para una mejor visualización. Capacidades adquiridas-desarrolladas: Mejor desenvolvimiento para iniciar una conversación y planificación de actividades. En un inicio me pregunté lo que podía hacer para que otras personas se pudiesen integrar o interesar en el centro, y aunque en un comienzo solamente se me ocurrió hacer el diseño de una lona para promocionar la consulta médica, fue durante el transcurso del servicio, que, mediante los vínculos formados con las personas así como la escucha activa, ellas mismas nos iban recomendando sus inquietudes e intereses lo que fue creciendo la comunidad de personas que iban por algún servicio médico pero que también comenzaba a integrarse con mayor interés en la comunidad, aunque fuese un crecimiento lento y no tan regular.

3.3 Consulta médica.

El centro cuenta con dos consultorios médicos, uno de ellos equipado para los pasantes con un escritorio, una báscula, una cama de exploración, así como tres muebles que contienen en su interior medicamentos recibidos de donaciones, un baumanómetro, un estetoscopio, un glucómetro con tiras reactivas y un estuche de diagnóstico.

Fue el 27 de febrero que comencé a dar consultas en solitario. Entre los pasantes se acordó una organización para la atención de estas, al inicio fue por turnos y continuó por días para los diferentes pasantes.

Entre las consultas que se atendieron los temas más frecuentes fueron:

- Diagnóstico, control y seguimiento de enfermedades crónicas: Hipertensión arterial sistémica, dislipidemias, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, osteoporosis, artrosis, enfermedad renal crónica, insuficiencia venosa profunda, hipotiroidismo, depresión, sobrepeso, obesidad.

En caso de ser necesario y dependiendo de las condiciones e intereses de cada paciente, se emitieron recomendaciones para derivarse a un segundo nivel o para mantenerse acudiendo a sus citas en áreas como: Oftalmología, nefrología, psicología, ortopedia, endocrinología, urología, pediatría, ginecología, angiografía, cardiología.

A todos los pacientes se les realizó tanto historia clínica como exploración física, así como la donación de medicamento en caso de tenerlo. Se discutieron medidas de cuidado general, recomendaciones al mejoramiento de los estilos de vida que se pudiesen llevar a cabo, seguimiento con bitácoras de presión arterial y glucosa capilar, así como citas subsecuentes para ajustar dosis o cambiar los medicamentos o para la interpretación de estudios de gabinete o imagen.

- Planificación familiar: Orientación sobre métodos anticonceptivos como los de barrera, anticoncepción hormonal (que es con la que se contaba en el

centro), DIU, implante subdérmico. Orientación sobre la interrupción legal del embarazo.

- Orientación sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Control prenatal: recomendaciones a la dieta, suplementación con ácido fólico y vitaminas. Orientación respecto a los estudios y procesos en la gestación.
- Exploración mamaria.
- Síndrome premenstrual y trastornos menstruales.
- Infecciones de vías urinarias e infecciones genitales (candidiasis, vaginitis bacteriana, tricomoniasis).
- Orientación sobre lactancia, ablactación y estimulación temprana.
- Orientación sobre la realización de citología cervical, ultrasonido mamario, pélvico, abdominal o mastografía.
- Sintomatología en climaterio y menopausia, atrofia vaginal, incontinencia urinaria, disfunción sexual, hiperplasia benigna de próstata: en estos casos se llevaron consultas de seguimiento del manejo y tratamiento que era llevado principalmente por un hospital público.
- Revisión de lesiones cutáneas: Urticaria, rosácea, acné.
- Orientación sobre enfermedades exantemáticas infecciosas: Rubeola, sarampión, varicela, escarlatina.
- Infecciones respiratorias agudas; resfriado común, otitis externa, otitis media aguda, faringoamigdalitis, sinusitis, Covid-19.
- Enfermedades diarreicas agudas, deshidratación y plan A de hidratación.
- Enfermedades transmisibles: Giardiasis, amebiasis, teniasis, cisticercosis. Se orienta sobre medidas higiénico-dietéticas como el lavado de manos, desinfección de alimentos.
- Curaciones por heridas de objetos punzocortantes y primera evaluación en traumatismos.
- Orientación sobre vacunas, el esquema nacional de vacunación por edad y su continua actualización anual en el caso de influenza o covid-19. Así como información sobre la vacuna de Virus de Papiloma Humano (VPH).

Limitaciones: Al ser pasantes que no cuentan con una cédula profesional el acceso a recetas expedidas se vio limitado y en consecuencia el uso de los medicamentos a disposición fue así como ocasiones se hizo necesario referir a un médico que contara con cédula para acceder al tratamiento requerido o para expedir justificantes si eran requeridos. En caso de ser posible también se sugirió la incorporación al centro de salud de Topilejo para que los medicamentos que no se tuvieran en existencia fueran gratuitos y fuese más asequible continuar con los tratamientos.

En cuanto a la interpretación de estudios paraclínicos, nosotros no contábamos con la posibilidad de proporcionarlos gratuitamente, no obstante, dábamos orientación de dónde realizarlos de manera económica y dar una orientación sobre los estudios que serían beneficiosos de acuerdo con sintomatología, padecimientos o necesidades. No obstante, se nos daba la oportunidad de interpretarlos cuando los realizaban o cuando otras instituciones se los habían solicitado en busca de una segunda opinión o explicación. Algo a considerar de esto último es lo que ocurría en las consultas, en donde se hacían preguntaban al respecto de sus padecimientos, estudios o síntomas, cosas que, según sus palabras, les daba pena, no les daba tiempo de preguntar o entendían el lenguaje técnico en otros lugares.

Puntos favorables: El centro de servicios brinda un punto de acceso a la atención médica gratuita y disponible para quien lo desee, de tal forma que cualquiera es bienvenido, gracias a ello se puede tener contacto con una gran diversidad de personas y tener la oportunidad de aprender de todas ellas.

Debido al tipo de consultas que se pueden llevar a cabo, las cuales no están sujetas a un número obligatorio por día o restringidas a un tiempo determinado, se tiene la oportunidad de ocupar el tiempo requerido o necesario para la implementación de abordaje con una visión holística de cada persona que acude a la orientación médica.

Permite un establecimiento y nutrición de la relación médico-paciente que promueve la libertad de expresión, de historias, vivencias, sugerencias y la discusión de proyectos para llegar una decisión consiente e informada. Gracias a esta escucha activa fui capaz de comprender un poco más sobre la magnitud de las repercusiones

que puede conllevar los aspectos emocionales y sus respectivas representaciones somáticas que pueden conllevar.

La importancia de la individualización y subjetividad de cada persona permite conocer un poco sobre los espacios que habita, sus tipos de interacciones con el mismo y con las personas a su alrededor, lo que invita a una reflexión acerca de los espacios, estos escenarios que pueden ser lugares de cambio, ya que pueden ser un medio para promover, exigir y ejercer los derechos en plenitud.

Se promovió la participación no sólo del paciente sino de la familia y comunidad. Un ejemplo de ello fue cuando acudió a consulta una adulta mayor, quien buscó atención médica por una caída, no obstante, al profundizar en el tema resultó ser un síndrome de caídas, en donde se le preguntó si alguna vez les había comentado a sus familiares respecto al tema, contestando que “nunca lo creyó necesario”. No obstante, algunas semanas después pudo traer a sus hijas a consulta para hablar respecto al tema, platicar sobre algunas recomendaciones o acciones que se podrían realizar, culminando en su involucro y un cuidado por parte de ellas también. Posteriormente, pude verlas, por lo menos en una consulta por separado para cada una.

Consideraciones: Bajo mi perspectiva, cada promoción de salud mencionada tiene propuestas que podrían generar un cambio significativo o que valdrían la pena rescatar. Respecto a la co-identificación de las necesidades en materia de salud, al platicar sobre temas con la comunidad, por ejemplo, pudimos notar que abordar temas sobre la prevención de enfermedades, se permite o abre paso al diálogo respecto a la misma, a despejar dudas o a formularlas, lo que le permite a la comunidad no solo crear conocimiento sino generar capacidades humanas enfocadas a un fenómeno particular. Esto ocurre al estar con un grupo que tiene sentido de pertenencia entre ellos y entre un espacio posiblemente considerado seguro lo que repercute en la proactividad al mencionar ideas, comentarios o vivencias respecto al tema de ellos o de conocidos, es así como también se genera comunidad con este tipo de actividades.

3.4 Donación y administración de medicamentos.

- El centro de servicios recibe donaciones de insumos en cuanto a los medicamentos se trata, por consiguiente, cada cierto tiempo se tienen que clasificar por mecanismos de acción, separar y realizar su correcta eliminación cuando haya pasado su fecha de caducidad.
- Se donaron medicamentos a quienes lo requería, presentando una receta médica expedida o después de una valoración médica.
- Aplicación de inyecciones en caso de ser requerido.

3.5 Curso de hidroponía

En la búsqueda del fortalecimiento y la consecución de los objetivos tanto del centro como del proyecto de la UAM-X y en sintonía con las necesidades co-identificadas de la comunidad además de la co-creación de espacios saludables para la comunidad, se formó parte de un curso sobre hidroponía.

El cual tuvo una duración aproximada de un mes, iniciando el 13 de marzo y culminando a mediados de abril, fue completamente gratuito, contratado y financiado por el centro de servicio. Estuvo a cargo principalmente de una bióloga llamada Natalia quien también colabora con un invernadero de Xochimilco, por lo contaba con la experiencia del mantenimiento de uno. Las sesiones fueron tanto teóricas como prácticas realizadas de manera híbrida, ambas partes, la virtual y la presencia fueron llevadas a cabo en el centro de servicios. Los temas que se abordaron fueron: antecedentes y origen de la hidroponía, la definición de conceptos básicos, germinación, trasplante, cuidado generales, funcionamiento básico de las torres de hidroponía, forma de sistematización para una producción constante, mantenimiento de parámetros bioquímicos del agua, plagas y enfermedades más comunes, deficiencias de nutrientes y cómo identificarlas, realización de bioplaguicidas, fertilizantes y composta.

Posteriormente se hizo una visita al invernadero de Xochimilco para conocer y consolidar los conocimientos al ver el sistema llamado “Emma” que habían desarrollado en el lugar, así como para complementar lo aprendido.

3.6 Rehabilitación y activación del huerto comunitario

La propuesta surgió como consecuencia del intercambio de ideas que se realizó durante el curso introductorio, en el cual se resaltó la importancia de espacios saludables de carácter público y comunitario. Con la intención de extenderlos, que promovieran el interés e involucro de otros, fue que se tomó la iniciativa de reactivar y rehabilitar algunas áreas del centro de servicios que no estaban en uso, eligiendo así las pertenecientes a las del invernadero, sus alrededores y los cajones de tierra. Se buscó la colaboración con otros pasantes pertenecientes a otras carreras de arquitectura y se invitó a biólogos egresados a UAM quienes dieron algunas recomendaciones generales o ideas respecto a este proyecto, lo que hizo el trabajo fuera llevado a cabo de una manera multidisciplinaria. Se iniciaron las actividades físicas desde el primero de marzo, agendado estas sesiones dos veces por semana que tenían una duración aproximada de 2 – 3 horas por día. Entre las primeras zonas en rehabilitarse fueron las dos partes laterales del invernadero, en donde se realizó la remoción de escombros, deshierbe de maleza, limpieza de canaletas, separación de basura, tamizado y aplanamiento de tierra. Posteriormente se continuó con el propio invernadero, en donde se lavaron las paredes, las rejillas que poseía, así como los materiales dentro, iniciando con las macetas. Prosiguiendo con una “choza” utilizada para almacenamiento anteriormente.

A mediados de marzo se inició con el lavado de las torres de hidroponía, así como su posterior acomodo y armado con motor en donde se buscó verificar la viabilidad de cada una. En abril se logró la activación de la primera torre de hidroponía y se realizó la primera composta. En mayo se logra la activación de la segunda y tercera torre de hidroponía. En junio se cosechan alrededor de 50 lechugas y surge la idea de una división del trabajo debido a los resultados satisfactorios de la sistematización y producción, los cuales ya estaban en marcha para cultivar mensualmente esa cantidad.

El trabajo que continué fue en los cajones de tierra en donde se lograron cultivar vegetales como: betabel, perejil, cilantro, espinaca, arúgula, rábano, brócoli, chícharo, cempasúchil.

En agosto y con las camas habilitadas, se dieron los primeros acercamientos grupales de la comunidad, quienes por la constante visualización de las actividades en ocasiones se unían a ayudar en actividades como trasplante o riego. De hecho, en los periodos vacacionales fueron ellos, especialmente la señora Hilaria, quienes retomaban el mantenimiento para que la cosecha se diera exitosamente.

Desde esa fecha y hasta el final del servicio se mantuvieron las actividades de mantenimiento en las zonas, las cuales consistieron primordialmente en: la limpieza, deshierbe, germinación, trasplante, riego, cuidados generales, realización y aplicación tanto de fertilizantes como de bioplaguicidas y seguimiento a los tutores. En la búsqueda de ser un lugar más amigable visualmente, también se pintaron las zonas alrededor como lo eran sus paredes limitantes.

Capacidades adquiridas-desarrolladas: favorecimiento para el trabajo en conjunto, organización de actividades, valoración de cada actividad que se realiza, involucramiento con la comunidad.

3.7 Creación del proyecto “Cultivando la salud”.

Retomando los conocimientos adquiridos, así como el aprendizaje, las observaciones entorno a la importancia de la agricultura y los intereses de las personas que frecuentan el centro, se comenzó el desarrollo y propuesta en el mes de agosto la creación del taller “Cultivando la salud a través del huerto comunitario en el Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, mismo que fue aprobado en septiembre.

Tuvo como objetivo general: Desarrollar actividades que fomentaran el cuidado, preservación y el interés para promover la salud emancipadora tanto personal como en comunidad a través del trabajo en conjunto de las personas que asisten al centro de servicios comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo.

Objetivos específicos:

- Generar un diagnóstico como primer elemento del acercamiento a la comunidad que nos ayude a generar un espacio de diálogo de saberes con el fin de retomar y valorar los conocimientos de la población a partir de un modelo no hegemónico.
- Explorar, identificar y desarrollar las diferentes capacidades humanas creativas, físicas y cognitivas de la población residente en San Miguel Topilejo con ayuda de actividades vinculadas con el huerto.
- Promover un ambiente de autocultivo que permita el desarrollo de conocimientos en conjunto.
- Promoción de la salud tanto personal como colectiva con un enfoque emancipador para la propia comunidad.
- Entender en comunidad la importancia del medio ambiente y como esta se vincula con el espacio, con el fin de promover espacios saludables.

Los integrantes del grupo que llevamos a cabo la actividad fuimos pasantes del servicio social de la UAM provenientes de dos licenciaturas: Estomatología y Medicina, interesados en el bienestar de la población pero también preocupados por promover espacios saludables vinculados al medio ambiente, por lo cual se realizará la invitación dirigida especialmente a personas adultas y adultos mayores que acuden al Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo y estén interesados o deseen participar en el taller.

Pasantes que realizaron el proyecto: Barragán Zamora Mónica, García Trejo Adlai, Mendiola Valentín Zulema, Rodríguez Zamacona Paola y Toledo Lázaro Marlen.

Cabe mencionar que para llevar a cabo el taller se han realizado jornadas de limpieza, remodelación y acondicionamiento de los espacios para su funcionamiento que abarca el cultivo, producción y cosecha de diversas hortalizas, para su consumo y con el fin de generar un ambiente que permite el desarrollo de las capacidades humanas de la población de comunidades vulnerables y todos los usuarios de las instalaciones en general.

Antecedentes del proyecto

La propuesta de un huerto es una idea que se había trabajado con anterioridad, no obstante, por diversos obstáculos no se logró un desenvolvimiento constante y/o sostenido, por lo que encontramos un invernadero en desuso, cajones de tierra sin cultivos y diversos materiales desgastados por el paso del tiempo, mismos con los que buscamos asesoría para su reutilización y posibles usos.

Según datos proporcionados en una entrevista a la compañera Josefina Serrano Crespo, participe de la asociación “Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, nos mencionó que este proyecto se inició como iniciativa de la profesora “Lupita” de la licenciatura de Agronomía de la UAM-Xochimilco, donde con participación de sus alumnos, iniciaron una limpieza y acondicionamiento del área del huerto hace tres años, obteniendo recursos por parte de la universidad para la compra de material de trabajo como palas y picos, además de la construcción de las camas de cultivo, las cuales se encuentran en la parte superior y que forman parte importante de nuestra actual iniciativa, debido al corto periodo de tiempo otorgado al proyecto este finalizó en esta etapa.

Posteriormente la restauración del área del huerto fue tomada por compañeros que realizaban su servicio social en el centro comunitario en el periodo del año 2022, donde destacó la participación de los compañeros Abril Jimenez Patiño, Gonzales Rosas Citlalmina, Torres Barajas Angelica y Molina Medina Miguel, quienes realizaron tequios de limpieza y acondicionamiento del área, se inició además la siembra de diversas legumbres y vegetales en el área en las camas de cultivo, como lo fueron betabel, cilantro, ajo, chícharo, acelgas y cebolla, agregando a lo anterior como parte de la integración de la comunidad a dicho proyecto se incluyeron a los hijos de los compañeros que trabajan en el centro comunitario a las actividades, quienes ayudaban principalmente en la tarea de riego.

Gracias a los esfuerzos anteriores es que también se pudieron retomar las actividades, aprovechando los cimientos construidos.

Justificación.

El proyecto surge como la consolidación de una propuesta interdisciplinaria, comunitaria en diferentes dimensiones y creativa, retomando la necesidad de espacios saludables y ambientes de auto-cultivo que se generan a partir de espacios donde se establecen redes de comunidad dentro del pueblo de Topilejo en donde toma importancia la recuperación y rehabilitación de los espacios como lo son el huerto y cajones de tierra, con la finalidad que la comunidad del Centro de Servicios desarrolle, a través de diversas actividades relacionadas al cultivo de hortalizas, entre otros cultivos de temporada, actividades que involucren la detección y desarrollo de sus capacidades humanas, así como la promoción de la salud a través de ellas. En relación con ello, se llevaron a cabo diálogos de saberes para los rescates de estos, tanto a nivel personal como colectivo, fomentando la comunidad entre todos los participantes del taller. Es una característica identitaria la agricultura en la región, por lo que se pueden complementar y adquirir conocimientos entre todos durante el proceso. El proyecto está planeado para trabajar con todo tipo, especialmente la vulnerable en donde se pueden encontrar a las personas de tercera edad.

Actividades realizadas

En un inicio se tenía contemplado la realización del taller para mes y medio de duración, no obstante, por cuestiones de salud, condiciones climáticas o tiempo para conseguir los suministros necesarios, algunas sesiones se fueron modificando en fechas, todo con la intención de que se pudiera sacar un mejor provecho para todos los participantes. El espacio utilizado para las sesiones fue, en su mayoría, el área del patio, cercano a la entrada y al comedor.

Actividad	Horario y duración	Descripción de la actividad	Objetivos
Divulgación Dos semanas de difusión	Digital y presencial 23-27 octubre 6-10 noviembre	Se publicó el diseño creado para la invitación al curso mediante redes sociales. Se pegaron y repartieron panfletos en el centro comunitario, así como en lugares estratégicos de la localidad para una mejor divulgación e invitación.	Dar a conocer el taller con personas adultas o de la tercera edad
INICIO DEL CURSO			
Primera sesión	14 de noviembre de 2023	Se dio una cordial bienvenida al Taller “Cultivando la salud a través del huerto comunitario en el Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo” mediante una	Formar una conexión de integración entre todos los participantes del taller
Bienvenida	11:00 am – 1:00 pm	presentación breve para dar a conocer los objetivos y actividades a realizar a lo largo de las sesiones programadas.	Establecer vínculos de comunicación.
Actividades de integración	Duración aprox. Dos horas	Se realizaron actividades dinámicas de integración con uso de los juegos para conocernos, lo cual permitieran la expresión de sus gustos, pasatiempos, expectativas respecto al taller e ideas respecto al mismo.	Conocer las circunstancias a las que se enfrentan los participantes del proyecto
Fase de diagnóstico		Se realizó un recorrido guiado a través del área del huerto, mostrándoles las diferentes áreas que lo conforman.	Crear en conjunto futuras actividades de interés mutuo.

		<p>En la práctica de germinación. Se abordó lo que era, su importancia, las diferentes fases por las que atraviesa una planta y la reflexión sobre el crecimiento y desarrollo de las personas en relación con ello (similitudes que pueden tener).</p> <p>Se les mostró las diferentes semillas que tenían, de las cuales pudieron elegir la que quisieran para germinar, mantener en el transcurso del taller, y que pudiesen llevarse al finalizar.</p>	<p>Familiarización de la comunidad con el área del huerto.</p>
Segunda sesión	17 de noviembre de 2023	<p>Se dividió en dos partes:</p> <p>En la primera se dio inicio a una plática, en donde se abordaron temas correspondientes a la composta, los beneficios de la misma, los materiales necesarios y cómo es que en conjunto se utilizan para la formación de esta.</p> <p>En la segunda se elaboró la composta en pequeños botes metálicos y con ayuda de los participantes, recordando cada uno de los pasos para que nuestra composta sea una buena herramienta ecológica y económica para los cultivos, todo esto a través de una sesión en conjunto dinámica y participativa.</p> <p>En el transcurso de esta se abordaron temas acerca del ejercicio, prácticas de sueño o aspectos con los que los participantes les interesaba discutir, compartiendo estrategias, técnicas o</p>	<p>Compartir conocimientos en conjunto, así como experiencias previas realizando las actividades.</p> <p>3</p> <p>Adquisición de conceptos básicos en torno al compostaje.</p> <p>Comprender el proceso, sus beneficios, la importancia y repercusiones que puede tener la composta.</p> <p>Hacer una reflexión acerca del auto-conocimiento, autocuidado, así como del ciclo de la vida.</p>
Tema Principal: compostaje	11:00 am – 12:30 am Duración aprox. Hora y media		

		conocimientos que ellos mismo realizaban o despejando dudas que pudiesen tener.	
Tercera sesión	25 de noviembre de 2023	Como primera actividad se realizó el trasplante de algunos chícharos y plantas previamente germinados en semilleros, los cuales tuvieron su destino final hacia los cajones de tierra. En el transcurso de la actividad se fueron mencionaron los pasos a seguir, así como surgieron algunas sugerencias provenientes de los participantes, sobre todo porque algunos ya contaban con experiencias previas o intereses a fines.	Comprender el proceso de trasplante de una planta, sus posibles beneficios/consecuencias y cuidados que forman parte del crecimiento de esta.
Trasplante de semilleros a macetas.	11:00 am – 12:30 am		
Sesión con orientación lúdica.	Duración aprox. Hora y media		Estimular la creatividad de cada participante, así como la expresión de su personalidad o preferencias.
Pintura de piedras para el adorno de los alrededores.		La posterior actividad consistió en una sesión de pintura, el cual se centró en la decoración de una piedra lisa, la cual ya fuese que trajeran o que nosotros proporcionáramos para dicha actividad. Lo que pintaran era libre, dando sugerencias en temas como plasmar algún gusto, pasatiempo o actividad que les gustara realizar, una flor favorita, algo significativo sobre algún recuerdo o experiencia.	Estimular cognitiva de los participantes.
Cuarta sesión	8 de diciembre de 2023	Se realizaron dos bioplaguicidas; uno llamado agua de vidrio y el otro aceite blanco. Se habló sobre los polinizadores, plantas distractoras, fertilizantes naturales, trampas	Elaboración de bioplaguicida con materiales prácticos, no tóxicos y de fácil manejo y almacenamiento.
Elaboración de plaguicidas			

Polinizadores	11:00 am - 1:00 pm	cromáticas. Debido a las fechas se invitó a la reflexión de las actividades que se hicieron durante el año, los planes a futuro que se tienen para el siguiente, así como los deseos o propósitos que les gustaría cumplir.	Identificar a los polinizadores e incentivar a su respeto y cuidados. Reflexionar sobre las actividades realizadas, crear planes para el siguiente año, así como lo que necesario para llevarlos a cabo.
Plantas distractoras	Duración aprox.:2 hrs.		
Quinta sesión	18 de diciembre 2023.	Se realizaron 4 estaciones para el juego, cada uno con diferentes temáticas el de memorama o lotería basada en las plantas que manejas o hablamos a lo largo del taller.	Repasar y reflexionar acerca de los conocimientos y prácticas aprendidos.
Clausura del taller	11am – 1 pm		
Actividades de recreación y relajación	Duración aprox.:2 hrs.	En cada estación, en caso de requerir de una oportunidad extra para ganar alguna recompensa que consistía en una planta adicional o algún bocadillo que se preparó, se realizó alguna pregunta de algún tema visto.	Fomentar la convivencia de los participantes. Conocer el punto de vista de la comunidad sobre el proyecto
Entrega de: -Certificados de asistencia al taller. -Plantas germinadas -Composta		Para la conclusión del taller se abrió una mesa de diálogo donde se preguntó acerca del significado de la salud o de los espacios saludables.	Retroalimentar las actividades realizadas Celebrar y agradecer la participación obtenida.

Finalización del taller

Algunas de las respuestas grabadas y luego transcritas respecto a lo que ser/estar saludable o pensamientos respecto a la salud o al mismo centro de servicios;

- Juan José Cuevas Cano: “Tener salud y poder hacer las cosas que me gustan y las cosas cotidianas “.
- Alondra Cuevas Cano: “Estar sano y estar bien a través del cuidado de uno mismo”.
- Vianney Mejía Flores: “Estar saludable para mí es... saludable... como... una planta”
- Miriam Quiroz Morales: “Ay pues lo máximo, imagínate si no tenemos salud, no tenemos vida y no somos felices. Tenemos que ser felices para estar bien. Feliz vivir el día como si fuera el último, bonito, con alegría. Si no tenemos salud, no más no, nos sentimos tristes, no queremos nada. Tener salud es lo principal que debemos de tener, por eso nos tenemos que cuidar.”
- Cira Torres Flores: “Ah, pues este... lo significa que me siento contenta, soy feliz. Este... estuve muy contenta de estar participando con ustedes.”
- Francisco René Gonzales Arévalo: “Estar apto para desarrollar cualquier actividad que me proponga, es decir, es un beneficio que ha traído como consecuencia el cuidado que he tenido con mi alimentación y con mi cuidado con el ambiente. Y es un ahorro porque no tengo que gastar en medicinas, no tengo que gastar en nada. Es lo mejor estar saludable, es algo digno de conseguir en todos los años que vivimos”
- Guadalupe García: “Saludable es, este, para que uno se cuide en cuestión de la alimentación, y porque luego cualquier cosa nos hace daño, ya sea la coca, la comida, lo que sea, entonces procurarse uno, o sea, es cosa lo que uno va a comer para que no se enferme uno. A veces uno come de más y es lo que le hace a uno daño, entonces si uno come mucho pan, mucha harina, muchas galletas es a lo que a uno le hace daño”.
- Miriam Quiroz Morales: "Tengo cáncer de seno y lucho con el día con día, pero yo no me sentí mal, yo no me sentí triste sino al contrario, sabes que me empoderé y él no iba a poder más que yo, ¡No vas a poder más que yo y mi familia no va a sufrir!, me voy a ir si, cuando mi padre diga, pero por ti no,

y entonces yo vivo desde hace tres años el día como si fuera el último, lo vivo feliz y hasta lo malo digo, esto malo que me pasó es para que yo aprenda; pero yo vivo feliz, yo convivo con ellas, yo a ellas les digo no vengan con problemas aquí, vamos a ver que, me las agarro a todas, me las hago reír y agarro las tortillas de otras y se las doy. Si es que les digo vivimos nada más una vez y ¿lo vamos a desperdiciar en problemas?, yo tengo problemas y muchos y feos, yo digo esos no, lo que hoy estoy viviendo, voy a vivir lo mejor que ayer, vivo mejor que ayer y mañana voy a vivir mejor que hoy, todos los días. Lo que pasa a veces te dicen que tienes una enfermedad y lo que haces es pensar, y sabes que estás haciendo, llamando esa enfermedad y yo le dije no ¿Cuándo te dije que entraras a mi cuerpo?, nunca yo no te acepte y no te acepto y no te acepto, llevo dos operaciones y sigo luchando con él, pero él, no va a poder más que yo, ni más que mi Padre. Mejor voy a luchar y en lugar de preocuparme me voy a ocupar, entonces les dije a mis hijos lo que me quieren dar dénmelo ahorita después ya no quiero nada, nada. Hice muchas cosas, terminé un curso, he terminado su curso, he andado con ustedes, voy pa' allá y vengo pa' ca, es lo bonito, es un día más, pero a la vez es un día menos, pero lo vivo”.

- Mariel Flores Gutiérrez: “Algo relacionado a lo que la señora está diciendo... bueno de que no necesitamos, de verdad tomen conciencia, tomen su ejemplo que no necesitamos pasar por algo fuerte para vivir la vida, no necesitamos llegar a tener una enfermedad para valorar ahora si a la vida, pues todo lo que estamos, porque a veces vivimos la vida en pleitos, rechazos, amarguras, falta del perdón, mucho enojo y mucha ira, mucho estrés y nos olvidamos de disfrutar la vida, que Dios nos da... entonces no se los estoy diciendo sacándolo de la manga, de verdad, yo también pase, tiene unos meses que pase algo muy fuerte y ahora lo que les estoy diciendo, yo les he dicho a mis hijos, esto mismo y les digo, vivan el día, como dijo la señora, como si fuera el último, ya basta de pleitos, basta de rencores... yo le decía a una de mis hijas que es casada, si tu esposo no te da la atención qué importa, quírete tu misma, no importa si el esposo no te hace caso o si

no te hace caso, porque ahorita están surgiendo muchas separaciones porque, porque... es que mi esposo no me da atención, es que mi esposo y el otro y entonces la raíz ahorita de muchas separaciones son los problemas de los papás, porque arrastran a los niños, estos niños llegan a ser jóvenes y pues todo lo que está atrayendo muchos problemas... por ese problema de matrimonio, entonces, créeme que, bueno yo del problema que pase de salud, me hizo valorar la vida como ustedes no tienen una idea, de verdad y valorar todo lo que tengo alrededor y ahorita que yo vengo, yo la verdad me identifico mucho con ella y me gusta su actitud, porque ella siempre es como de... transmite mucha alegría y nos trasmite, es más luego yo vengo con cara de huarache y nos trasmite su relajó y nos está haciendo bromas y nos hace reír y digo yo quiero ser como ella”.

- Alicia González Macias: " Yo estaba mala muy mala, los doctores se puede decir que me desahuciaron, pues menos salía, luego alguien me comentó del comedor de aquí, una amiguita, y empecé a venir, a lo mejor no nos consideramos como amigas pero conocidas, conocí a personas muy lindas que con su sola amistad y que si bromeamos pues yo me siento bien estando aquí, y pues el año atrás cuando me puse muy mala pues ya no quería salir y me sentaba a decir a ver a qué hora me muero y ahora que he estado saliendo y que vengo y que no vengo, hasta se me olvida todo, este año para mí fue bonito, me siento mucho mejor y con las personas que conocí aquí, pues igual, me voy también y me reúno con otras personas, este año me he sentido mucho mejor".
- Cira Torres Flores: "Hay yo estoy muy agradecida con ustedes que nos hayan puesto mucha atención, la verdad, la verdad para mí personalmente me sirvió mucho esto, porque me distraje bastante y esperemos que no sea la última vez que vengan más cursos así, si cuando se va alguien si se siente así de aaaaah, era lo que le decía a la doctora ayer que ya se nos van a ir. Les deseamos mucha suerte con su carrera y que aprendan mucho, a lo mejor yo ya soy grande, quien sabe si algún día nos veremos, pero como dicen

como la piedrita rodando nos encontramos, gracias y muchas felicidades” “Si mis hijas también me felicitaron”.

Los comentarios rescatados anteriormente dan un panorama de la importancia que se tiene respecto a la salud, su concepción, algunos de los factores que intervienen en ella y la transformación que ha conllevado padecer alguna enfermedad, además de recalcar la importancia que ha tenido el espacio que brinda el centro para una convivencia entre la comunidad en donde se promueve un bienestar en común.

Entre los resultados que se obtuvieron fue la realización y entrega de un manual al centro de servicios comunitarios que tendría objetivos el servir como una guía para quien estuviese interesado en el tema, así como para nuestros compañeros del centro quienes continuarían con el proyecto y mantenimiento de las zonas habilitadas, dando una base para el desarrollo de otros proyectos o aplicación.

Conclusiones del equipo después del taller: Cada planta tiene características propias, por lo que es indispensable conocer cuales pueden adaptarse al ambiente en el que serán cultivadas, por lo que es importante considerar los siguientes puntos como el riego, la temperatura, condiciones de la tierra, formas de estimular su crecimiento a través de nutrientes, considerar las posibles plagas, así como su control y/o prevención mediante bioplaguicidas; los cuales ayudaran a un desarrollo sano y favorable.

Al inicio de este proceso los conocimientos que teníamos como equipo acerca de la agricultura eran escasos y poco definidos, lo que provocó que en el transcurso de activación y mantenimiento del huerto nos enfrentáramos a múltiples inconvenientes que provocaron daños en la cosecha, que a su vez nos enseñaron a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentarlas.

Al convivir con la comunidad del Centro de Servicios aprendimos la importancia de ésta en su vida cotidiana, lo que nos llevó a adquirir nuevos conocimientos, comprendernos entre nosotras y formar un vínculo que desembocó en un proyecto en común, relacionando el cuidado de las plantas con la construcción

de un espacio saludable que favoreciera el desarrollo de las capacidades humanas.

El desarrollo del taller “Cultivando la salud” tuvo como motivación principal el intercambio de conocimientos con la comunidad a través del establecimiento de un diálogo abierto con cada uno de los participantes durante el tiempo de convivencia, ya que, a través de este proceso, se originó un ambiente saludable, en el cual las personas obtuvieron un espacio seguro para desarrollarse y expresarse libremente y sin prejuicios.

Entre las capacidades que logramos adquirir y/o desarrollamos se encuentran: ser flexibles en cuanto la adquisición y construcción del conocimiento, trabajar en equipo por, para y con la comunidad, habilidades sociales y de comunicación, reflexión sobre el autocuidado en el cual logramos tener un crecimiento personal, establecer límites, ser perseverantes y resilientes.

Al finalizar, fortalecimos nuestros vínculos como equipo y con la comunidad del centro comunitario, enseñándonos lecciones importantes que han aprendido a lo largo de los años como el que nunca es tarde para aprender nuevas cosas y siempre ver el lado positivo de la vida a pesar de las adversidades, motivándonos a esforzarnos día a día.

3.8 Organización y realización de festivales.

Las actividades lúdicas recobran su importancia en el desenvolvimiento y creación de un espacio saludable, permite la sociabilización, interacción e integración con la comunidad. Entre las mismas palabras de los pobladores, constituye un motivo de salida de casa para ir a un espacio que promueva la relajación y el entretenimiento. Entre sus otras consecuencias resulta en un impulso para la difusión del centro y sus servicios.

Durante el año se participaron en la planeación de tres festivales con temáticas diferentes: El primero fue el “Festival de las maternidades” realizado el sábado 27 de mayo 2023, el segundo el “Festival del día de muertos” llevado a cabo el sábado

27 de octubre y el tercero fue la “Posada navideña” realizado el viernes 15 de diciembre de 2023.

La preparación de cada uno se iniciaba aproximadamente tres o dos semanas antes del evento, en donde cada equipo se puso de acuerdo sobre las actividades a desenvolver y el lugar que se ocuparía, se realizaban presupuestos, se hacía la compra de los materiales y se armaban o montaba los puestos para llevarlas a cabo.

Una de nuestras actividades destacadas fue sobre un árbol de los deseos, en donde participaron personas de diversas edades, y la mayoría pedía o deseaba temas relacionados a la salud propia, familiar o de los participantes de la comunidad, resaltando su importancia y significado para ellos. En el mismo festival se organizó una colecta de ropa y juguetes que fueron recaudados por lo diversos pasantes para ser donados.

Participación en excursiones que organizaba el centro: La primera fue el 7 de julio con destino a los dinamos, la segunda fue 13 de octubre con destino al desierto de los leones. En las salidas se realizaban juegos de integración y relajación con el objetivo de convivencia para los diversos pasantes.

3.9 Participación en tequios.

A lo largo del año se realizaron aproximadamente 3-4 tequios en donde las principales actividades fueron enfocadas al mejoramiento o restauración de zonas del centro comunitario; techo, ventanas, paredes. Así como la rehabilitación de otras zonas alrededor del huerto en donde toda la ayuda era necesaria para poder mantenerlas.

3.10 Participación en otras áreas.

Debido al número de pasantes y de la población, con el objetivo de lograr atender o mejorar las condiciones del centro, se promovió la participación en otras áreas como en la asistencia en sus consultas provenientes de estomatología.

Durante mi estancia, un niño llamado Leonardo se acercó para pedir ayuda para aprender a leer, ya que debido a ciertas condiciones socio-económicas no asistía

frecuentemente a la escuela y cuando lo hacía se le dificultaba, por ello, en tiempos libres pudimos trabajar juntos. Lo que conlleva a la detección de otra posible área de trabajo con los niños del centro.

Otra posible área de trabajo sería para los que cursan la carrera de veterinaria con posibles campañas de esterilización debido a la creciente población de animales como perros y gatos. Nosotros intentamos cuidar algunos que se resguardaban en el centro cuando se lastimaban, haciéndoles curaciones o intentado buscarles una casa, no obstante, es un problema creciente su número.

4 Reflexiones

Durante la formación médica puede darse un proceso de despersonalización tanto para los pacientes como para el mismo médico, esto se debe en parte a que el sistema de salud está abarrotado y, con el fin de atender a la mayor cantidad de personas y con ello ampliar la cobertura, se minimiza el tiempo de atención en el sector público, si bien esto no es una justificación de la despersonalización, si explica un poco del por qué estamos acostumbrados a alejarnos de las personas. Es así como se pueden olvidar cosas básicas como la reflexión o el cuestionamiento de lo cotidiano que no solo son útiles para la mejora de nuestras prácticas como médicos sino también como personas que tratan con personas.

Dado que el foco dominante en el sector salud se plantea desde una perspectiva que privilegia la intervención como imposición a través de metas estatales u objetivos específicos a niveles poblacionales macroscópicos, por ejemplo, con el tema en México de la esterilización forzada, sobre todo en poblaciones indígenas; en donde por llevar a cabo planificaciones centralizadas en busca del control de la natalidad, no se pensó en los deseos, el significado de la fertilidad o si quiera derechos de cada persona o del colectivo al que pertenece.

Esto también sucede cuando, durante las consultas, se dictamina lo que es salud y lo que es mejor de acuerdo con un solo criterio, sin un consenso. Durante la estancia en hospitales, es inevitable ver en algún momento el proceso natural del ciclo de la vida llegar a su fin, no obstante, al contemplar alrededor se llega a normalizar, a

veces “no hay tiempo” para sentir por el trabajo acumulado, escuchando frases como “No deberías encariñarte tanto o saldrás lastimado”, “es algo que pasa, es normal”. Creo que hay una delgada línea entre protegerse a uno mismo y desensibilizarse, dejar de ver a la persona que se atiende y no sólo a la enfermedad. Es así como incluso a los propios médicos o a las instituciones también les olvida que son personas que sienten, que pueden razonar desde el sentimiento, que van en conjunto y pueden coexistir para brindar la oportunidad de mejorar.

Lo anterior no solo tiene consecuencias en función de la relación entre la salud, las personas y los médicos sino también se puede observar que la despersonalización, así como la consecución de objetivos planteados desde lógicas hegemónicas y estandarizadas, fomentan el desarrollo de prácticas violentas y explotadoras en el personal médico. Lo que también tiene consecuencias en la calidad de vida del personal de la salud, así como en el trato que se les brinda a las personas.

En el Centro de Servicios Sociales la atención médica que se brinda no va condicionada a valores cuantitativos, sistematizados ni mucho menos hegemónicos. Lo que me permitió el desarrollo y desenvolvimiento de mis propias capacidades humanas, me estimuló a sentir y a ligarlo con la razón, comprendiendo que pueden ir el uno con el otro en equilibrio para desembocar en una mejor atención médica. Por el año que estuve, no me sentí como un objeto de producción que vale en función de cuántas personas atiende o de llegar a un número exacto de tomas de presión o glucosa con lo cual calificarían el centro. Si no como una persona que también es capaz de enfermarse y pasar ese proceso con los cuidados requeridos.

Todo esto me permitió generar un vínculo de pertenencia tanto para el trabajo que desempeñaba como en el espacio que lo permitía, esto tuvo como consecuencia, a su vez, en una estimulación para ser una persona proactiva que se mantenga en constante estudio para brindar una orientación médica óptima, consolidando otras bases como la de la escucha, el indagar en lo significa la salud para las demás personas, cuáles son sus intereses, metas y de lo que consideran importante para sí mismos.

Al tener ese sentimiento de pertenencia se fueron generando otras ideas, como dar el mejor esfuerzo tanto físico, personal y profesional en las actividades que se desarrollaban, ya que, si el espacio lograba crecer, se tenía la posibilidad de que otras personas también fueran estimuladas de la misma manera.

En los diversos trabajos que desarrollé pude apreciar de lo que puede significar un trabajo multidisciplinario, no sólo con o entre las áreas médicas formales, si no con otras, como lo fue estomatología, biología o agricultura. El área de la salud se puede extender, abarcar y abordar desde diferentes maneras.

Tomando como guía las preguntas realizadas por Chapela 2008, respecto al tema de la promoción de la salud, puedo contestar que mi propia promoción de la salud tuvo como objetivo alentar los cambios que se deseaban individual y colectivamente respecto a las diversas áreas que abarcara la concepción de salud de cada persona.

Trabajé para el bienestar de la comunidad a la que pertenecí, mismo que fue remunerado con el seguimiento de su cuidado al asistir constante a las consultas médicas, del intento de llevar a cabo cambios que se consideraban en conjunto saludables, del acercamiento propio a la salud, en la colaboración que se pudo realizar para detectar objetivos factibles de acuerdo con sus valores, condiciones, entornos, capacidades y recursos con los que se contaban. Las consecuencias de ese trabajo se veían reflejadas en la perspectiva que se tenía de su persona, en su salud, en su entorno, con un sentimiento de positividad o esperanza o en el interés de ser participe para mejorar sus condiciones de vida. Las dolencias de cada persona eran diferentes; tipos, intensidades, duraciones, no obstante, tenían también diferentes capacidades para sobrellevarlas y procesarlas.

Personalmente me encuentro satisfecha de mi trabajo en el centro, aproveché el tiempo que tenía para intentar conocer un poco más a las personas que asisten, mismas que concedieron dicho honor y se abrieron al diálogo.

Con el diálogo, se compararon las características de otros centros de salud “formales”, se hizo una reflexión acerca de las maneras en que el mismo entorno, el mismo sistema, es quien promueve esta despersonalización y deshumanización

en la práctica médica. En donde es un ciclo, los médicos a veces no son los suficientes para su población, por lo menos no los formalmente contratados, lo que repercute en una saturación de trabajo, que conlleva a numerosos requerimientos burocráticos para llevar un control o conteo, y que desemboca en un enfoque de producción en vez de la calidad médica, repercutiendo en la salud de los demás pobladores que no pueden tener acceso a una atención digna, integral y multidisciplinaria como sería su derecho. Lo cual invita a otro tipo de reflexión “¿Cómo se puede mejorar o transformar el sistema?, ¿Existen los recursos necesarios para poder emplear formalmente a más médicos?, ¿Qué se necesita para hacer cambios?”.

Si bien el servicio social es una aproximación y una transición al mundo laboral, me gustaría mantener el tipo de ideales, valores y metas que logré alcanzar y construir durante mi formación profesional. Sé tanto en el sector privado como en el sector público la medicina ha sido cooptada por estándares de competitividad que pretenden ver a la salud como un servicio antes que un derecho humano, pero siento que con mi experiencia y paso por el centro puedo observar críticamente las prácticas médicas, así como, en la medida de lo posible, transitar de la instrumentación de la medicina prácticas más relacionadas a la salud emancipadora en la cotidianidad.

5 Objetivos y metas alcanzadas

De acuerdo con el reglamento del servicio social a nivel licenciatura de la UAM, este es una obligación, en donde los estudiantes deben llevar a cabo una práctica que contribuya a su formación académica y profesional, desarrollando los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera, y dando como resultado contribuciones que beneficien a la sociedad y el Estado.

Otro de sus objetivos es “resolver problemas socialmente relevantes en materia agraria, salud, trabajo, vivienda, readaptación social, producción, organización familiar, emigración e inmigración, derechos humanos, conservación del ambiente, problemas de educación, desarrollo tecnológico, distribución y consumo, entre otros” (Universidad Autónoma Metropolitana, 1989).

Tomando como base los propósitos anteriores, los plasmados en el perfil de egresados en el plan de estudios de medicina (Universidad Autónoma Metropolitana. División de Ciencias Biológicas y de la Salud, s/f), los del programa vinculado INDECO y los del mismo centro, se puede afirmar que se cumplieron los siguientes objetivos:

Se realizaron actividades tanto para el desarrollo profesional como el personal, todas ellas con sentido ético y calidad humana.

Se atendieron consultas en las cuales se brindó orientación médica con un enfoque en la promoción de la salud desde una perspectiva emancipadora que promoviera el desarrollo de las capacidades humanas. Considerando la importancia y repercusiones de las diferentes dimensiones bio-psico-sociales en el proceso; respetando, conociendo y trabajando con población en conjunto, tomando en cuenta la importancia de sus propias preferencias, entornos y posibilidades.

Durante las mismas, fue necesario retomar los procesos del método clínico como la propedéutica, epidemiológico y de los conocimientos adquiridos.

Se desarrolló y mejoró constantemente la consulta médica, siendo más organizada y detallada con la intención de una integración correcta de las diferentes esferas que conformar a cada individuo.

Se cumplió con la orientación basada en evidencias científicas, tomando como base la preocupación constante por brindar una atención de calidad y de continua mejora.

Se mejoraron habilidades de comunicación, de atención, escucha, valoración, reflexión, criterio clínico y crítico. Las cuales se construyeron tanto como capacidades individuales como colectivas.

Se promovió el trabajo en comunidad, con la familia y con el mismo paciente. Se intentó involucrarlos y hacerlos partícipes en los diferentes procesos tanto de salud como de enfermedad.

Se expandió y nutrió el concepto de salud, así como los diversos aspectos que intervienen en ella para crear diversas actividades que hicieran uso de la creatividad

y pensamiento divergente para su promoción. Por ejemplo, el taller “cultivando la salud” llevado a cabo gracias a una vinculación de intereses propios de la población que conllevó a resultados como la construcción de conocimientos, destrezas y habilidades en conjunto.

Otras actividades realizadas que retribuyeron a la sociedad fueron: consulta médica accesible para cualquier persona que lo requiriera. Los proyectos desarrollados como la rehabilitación del huerto lograron que se expandieran áreas de espacios saludables que incluso repercutiera en el área de nutrición y la práctica del autoconsumo. También el taller que estimuló la conservación del medio ambiente, el cuidado y el interés del bienestar con ayuda de la participación.

6 Conclusiones

El servicio social brinda la oportunidad de un desarrollo profesional que pone en práctica los conocimientos adquiridos durante la carrera de medicina, nutriendo algunas de sus bases como la importancia de una práctica basada en el mejoramiento continuo de conocimientos, de calidad humana y ética.

El centro de servicios comunitarios “Mujeres en lucha” de San Miguel Topilejo y su vinculación con el programa INDECO brinda una oportunidad para el desenvolvimiento tanto profesional como personal, brindando una alternativa en donde se puede trabajar con y para la comunidad de manera directa, buscando brindar un espacio saludable en donde la promoción y desarrollo de las capacidades humanas son algunos de sus principales ejes.

Durante el año de realización del servicio social se promovieron actividades para la promoción de la salud, su vinculación con la creatividad, con el pensamiento divergente, la razón y con los sentimientos, con la intención de crear y proponer estrategias que estimularan los procesos de reflexión, la participación y la transformación continua para la exigencia de los derechos humanos.

Las universidades, especialmente el sistema modular de la UAM-X, tienden a buscar la conexión entre las actividades académicas y la vinculación social con el objetivo de proponer soluciones, así como lograr transformaciones de problemáticas

existentes desde un punto de vista interdisciplinar e innovador. Si bien el ejercicio de la salud emancipadora y las estrategias de salud en comunidad son elementos que no son dominantes en la práctica médica, es relevante tener en consideración que este programa representa un paso adelante en la búsqueda y práctica de estrategias de salud que buscan la horizontalidad, así como el trabajo en comunidad.

Algunos de los documentos consultados durante la realización del reporte dan cuenta de las posibilidades, así como de algunos retos, que se presentan con relación al enfoque de la salud emancipadora, sin embargo, considero que aún falta desarrollar elementos operativos que brinden orientaciones prácticas o estudios de caso respecto a cómo poner en marcha estrategias y proyectos que partan desde este enfoque. Ciertamente tuvimos un periodo de formación inicial que nos mostró algunos elementos de esta perspectiva, pero quizás sea relevante pensar en estrategias didácticas y ejemplos empíricos que permitan visualizar los elementos de la visión emancipadora de salud en la cotidianidad.

Para finalizar, me gustaría emitir una serie de recomendaciones en diversos rubros, las cuales tienen la intención propiciar un consenso entre integrantes de la comunidad sobre algunos aspectos que considero se necesitan fortalecer. Reitero que todos deben ser discutidos, así como acordados de manera colectiva y en comunicación constante con la comunidad con el fin de evitar intervenciones desde un eje vertical o hegemónico.

7 Recomendaciones

Para el centro de servicios: Podría ser beneficioso la impartición de otros cursos, de esta forma se podrían dar las bases o estimulación para el desarrollo de más proyectos, y no sólo de estos, podrían ser enfocados en las carreras propiciando la actualización de conocimientos directos, en el caso que todos los interesados pudiesen participar tendría consecuencias en la ampliación de sus capacidades humanas en más de un escenario que puede ser nuevo o profundizado.

Dado a la poca información estadística específica que describa el pueblo de San Miguel Topilejo, podría ser conveniente la realización de base de datos para la descripción de los pacientes atendidos, esto podría conllevar a la aportación de datos estadísticos que tuviesen como objetivo la visualización del pueblo, la preparación de las instalaciones o materiales para atender las principales necesidades.

Para el equipamiento. Consultorio: Baumanómetro, métodos anticonceptivos: Implantes subdérmicos, condones, pruebas de embarazo en orina. Suturas. espejo vaginal, jeringas para insulina, Doppler o ultrasonido.

Tanto para consultorio como para jornadas de promoción: Tiras reactivas para glucómetro, pruebas rápidas de VIH y Sífilis. En las jornadas de promoción se podrían aplicar cuestionarios que toquen temas como lo son depresión o ansiedad con la intención de visibilizar el tema, poder brindar ayuda y referir a tiempo debido a la importancia de la salud mental.

Para futuros pasantes: Muchas de las actividades que se realizan son por iniciativas propias, por lo que ayuda hacer todo tipo de propuestas, todas contribuyen y pueden ser dialogadas.

Ir a hacer promoción en persona realmente funciona para promocionar la consulta y poder atender a más pacientes. Entre más se hace, existe la posibilidad de brindarle atención a más personas y así adquirir más práctica.

Los presupuestos son dados a principios de año, así que ayuda hacer una lista de los materiales a utilizar en esos tiempos.

Tocando otro tema muy diferente, puede que, en un comienzo, cuando te integres a las actividades que “no son” propias de tu carrera, te preguntes “¿qué es lo que estoy haciendo?”, no te compares con otros de tus compañeros de tu carrera, puede que tengamos muy arraigado a nuestra forma de pensar que solamente “somos algo” por los logros académicos o los logros que nos ha dado a alcanzar la sociedad. Es un buen tiempo para reflexionar sobre los deseos y valores propios. Desde mi perspectiva, el proceso y la retribución comunitaria vale cada esfuerzo, permítete

sentir, participar en otras áreas y ampliar tus capacidades. Valora cada trabajo que hagas.

8 Agradecimientos

Agradezco a la doctora Margarita Pulido Navarro por darme la gran oportunidad de participar en el proyecto, por orientarme y guiarme en una perspectiva diferente de salud a la que conocía. Al coordinador Alejandro por trabajar mano a mano en cada proyecto que ha partido desde una idea hasta su realización. Al mismo centro de servicios comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo por su continuo trabajo y compromiso para impulsar el desarrollo humano, por interesarse en la continua mejora y por brindarme un lugar al cual se puede volver.

Agradezco infinitamente a la población de San Miguel Topilejo por permitirme crecer en todos los ámbitos posibles. Siempre los tendré en mente por sus enseñanzas y sus ganas de aprender.

9 Bibliografía:

- Álvarez, E. (2010). *Creatividad y pensamiento divergente. Desafío de la mente o desafío del ambiente*.
<https://www.interac.es/index.php/documentacion%3Fdownload%3D3:creatividad-y-pensamiento-divergente>
- Castañeda, P. D. (2021). La promoción de la salud no es acción preventiva. *Astrolabio. Revista de ciencias y humanidades*, 1(7), 78–87.
<https://www.youtube.com/watch?v=bWO1MMkJZTo>
- Centro de Servicios Comunitarios “Mujeres en Lucha” de San Miguel Topilejo. (s/f).
- Chapela, C. (2008). Una definición de salud para promover la salud. *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social*, 81, 13–33.
- Chapela, C. (2015). Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayor. En M. Martínez & V. Mendoza (Eds.), *Promoción de la salud de la mujer adulta mayor* (Primera edición, pp. 139–161). Instituto Nacional de Geriatria.
- Consejo Académico. Universidad Autónoma Metropolitana, U. X. (2019). *Dictamen de la Comisión encargada de analizar y dictaminar la propuesta de programa de servicio social titulado “Vinculación y promoción de la*

participación ciudadana en proyectos productivos, sociales y culturales para incidir en el desarrollo de las comunidades". (pp. 1–6).

Fals Borda, O. (1993). La investigación participativa y la intervención social. *Documentación Social. Revista de estudios sociales y de sociología aplicada*, 92, 9–21.

Filipe Narciso, C. A. (2013). Urbanismo neoliberal y diseño del espacio público. *Revista Legado de Arquitectura y diseño*, 13, 77–92.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477947372006>

Gómez-Dantés, O. (2020). Precursores, promotores y artífices del servicio social de medicina en México. *Salud pública de México*, 63, 281–287.
<https://doi.org/10.21149/12061>

Mazón-Ramírez, J. (2012). El marco jurídico del Servicio Social. *Gaceta Médica de México*, 148, 284–291.

Organización Mundial de la Salud. (2001). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. *Salud Pública Educ Salud*, 1(1), 19–22.
<https://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>

Ramírez López, C. (2012). *El entorno histórico en el que se dio el Servicio Social*. 148, 281–284.

Universidad Autónoma Metropolitana. (1989). REGLAMENTO DE SERVICIO SOCIAL A NIVEL DE LICENCIATURA. En *Publicado en el Órgano Informativo de la Universidad Autónoma Metropolitana* (pp. 213–218).
https://vinculacion.uam.mx/documentos/SS_Reglamento.pdf

Universidad Autónoma Metropolitana. División de Ciencias Biológicas y de la Salud. (s/f). *Plan de estudios. Licenciatura en Medicina* (pp. 1–7).
Recuperado el 30 de enero de 2024, de
https://www.uam.mx/licenciaturas/pdfs/79_5_Licenciatura_en_Medicina_XOC.pdf

10 Anexos



Difusión del centro y servicios



Diseño de lona

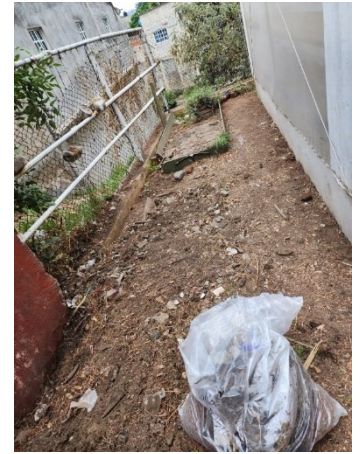


Festivales realizados

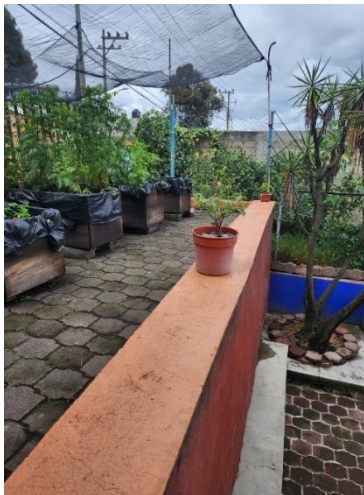


Diseño de tarjeta

Zonas rehabilitadas



Costados del invernadero



Cajones de tierra.

A continuación, se encuentra al manual construido del taller “Cultivando la Salud”



Invernadero. Torres de hidroponía.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO

TRABAJO FINAL DE SERVICIO SOCIAL

TIPO DE PLAZA: PROYECTO UNIVERSITARIO

NOMBRE: INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS COMUNIDADES A PARTIR DE LA PROMOCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN PROYECTOS PRODUCTIVOS, SOCIALES Y CULTURALES

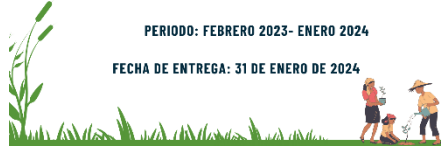
COORDINADORES: DRA. MARGARITA NAVARRO PULIDO
MTRO. JESUS ALEJANDRO PEREZ SANTOS

LUGAR: CENTRO DE SERVICIOS COMUNITARIOS "MUJERES EN LUCHA" DE SAN MIGUEL TOPILEJO

DIRECTORA GENERAL: TABITA VALADEZ GARCIA

PERIODO: FEBRERO 2023- ENERO 2024

FECHA DE ENTREGA: 31 DE ENERO DE 2024



CONTENIDO

INTRODUCCION
CAPITULO I.
CULTIVANDO LA SALUD
GERMINACION
CAPITULO II.
TRASPLANTE
CAPITULO III.
CULTIVO Y COSECHA DE CADA PLANTA
CAPITULO IV.
COMPOSTA.
CAPITULO V.
BIOPLAGUICIDAS
IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE
CAPITULO VI. REFLEXIÓN DE LA SALUD
CONCLUSIONES
REFERENCIAS



INTRODUCCIÓN

Este manual está basado en el cuidado de la salud a través de la colaboración con el Centro de Servicios Comunitarios "Mujeres en Lucha" de San Miguel Topilejo la cual es una asociación civil que toma su nombre actual en julio de 2022, sin embargo, fue a partir de 1997 cuando un grupo de mujeres da inicio a este proyecto con el fin de atender los problemas y necesidades de la población de Topilejo. Hoy en día es dirigido por Tabita Valadez García pero existe un consejo que la acompaña en la toma y aprobación de ideas. Dentro de los espacios y áreas que conforman el Centro se encuentra el huerto comunitario, el cual es un proyecto activo y del que formamos parte en el plan de trabajo para su funcionamiento. Todo esto ha sido gracias al Centro de Servicios, pues nos brindó la oportunidad de tomar un asesoramiento con un curso de hidroponía y con el financiamiento posterior para la compra de los materiales necesarios como las semillas, fertilizantes, macetas, los insumos indispensables para elaborar los bioplaguicidas como el aceite o jabón además de adaptar y mejorar la infraestructura con la compra de malla sombra y la pintura para las paredes.

El huerto pertenece a una zona que anteriormente se había trabajado. La compañera Josefina Serrano Crespo, nos relató que en el año 2022 la profesora "Lupita", perteneciente al área de agronomía de la UAM, tuvo la iniciativa de rehabilitar el área con ayuda de sus alumnos; se recibió presupuesto de la universidad con lo que se compararon los insumos para llevar a cabo el proyecto que culminó en la elaboración de las camas de cultivo, pero debido al poco tiempo se abandonó la labor. Posteriormente algunas generaciones de pasantes intentaron retomarlo aunque por razones desconocidas no tuvo éxito; actualmente logramos continuar con la rehabilitación de dicha área de trabajo, aprovechando el conjunto de esfuerzos realizados por nuestros compañeros.

Para poder llevar a cabo el presente trabajo se le dio rehabilitación alrededor de 4 meses a diversos espacios, entre los que se encuentra el área de hidroponía, invernadero junto con sus respectivos alrededores y a los cajones de tierra, consistiendo en sesiones de limpieza y aplanamiento del terreno, limpieza de interiores del invernadero y de torres de hidroponía, así como el acondicionamiento de los mismos para comenzar con su funcionamiento. El tiempo restante dimos mantenimiento a los cajones en donde se logró el cultivo de chicharo, betabel, espinaca, rábano, arúgula, brócoli, cilantro, perejil y flor de cempasichil.



EMOCIONES

TODAS LAS EMOCIONES SON NECESARIAS E IMPORTANTES.
A CONTINUACIÓN DAROS EJEMPLOS DE ALGUNAS QUE FUERON PERCIBIDAS EN LA CONVENCIÓN CON LA COMUNIDAD DURANTE EL TALLER IMPARTIDO EN EL CENTRO DE SERVICIOS:

DIVERSIÓN

Desarrollamos actividades recreativas como pintar y decorar piedras de acuerdo a su flor favorita, algún sentimiento o algo que evocará recuerdos importante, también llevamos actividades de germinación, cultivo, bioplaguicidas y composta, en donde nos compartieron sugerencias y anécdotas de su vida personal o de sus plantas.



ALEGRÍA

Consideramos que hay días buenos y días malos, sin embargo, durante las sesiones del taller todos teníamos buena actitud, entusiasmo e interés por los temas y se veía reflejado en la participación de las personas y en nosotros al disfrutar el momento con ellos.



CONFIANZA

Estamos muy agradecidas con las personas por brindarnos la confianza de compartirnos a lo largo del desarrollo del taller situaciones personales como enfermedades que han padecido y como han salido adelante situación que nos llevó a nosotras a concentrar y valorar más la vida.



INTRODUCCIÓN

Debido al interés para nutrir los conocimientos respecto a la agricultura y la importancia que toma en el pueblo de San Miguel Topilejo, se llevó a cabo el taller "Cultivando Salud", el cual tuvo como objetivo general el desarrollo de actividades que fomentaran el cuidado, preservación y el interés por la promoción de la salud emancipadora tanto personal como en la comunidad a través del trabajo en conjunto con personas que asisten al centro de servicios comunitarios "Mujeres en Lucha" de San Miguel Topilejo.

Entre los objetivos específicos se tuvo la realización de un diagnóstico como primer elemento de acercamiento a la comunidad, el cual nos ayudó a crear un espacio de diálogo de saberes que nos permitió retomar y valorar los conocimientos de la población a partir de un modelo no hegemónico. A partir de éste se explotaron, identificaron y se desarrollaron las diferentes capacidades humanas creativas, físicas y cognitivas de la población residente en San Miguel Topilejo con ayuda de actividades vinculadas con el huerto. Así mismo se promovió un ambiente de autocultivo que dio paso al desarrollo de conocimientos en conjunto, destacando la importancia del medio ambiente y la forma en que esta se vincula con el entorno y la promoción de la salud tanto personal como colectiva con un enfoque emancipador.

En este manual se recopilaron los conocimientos construidos para quienes gusten retomar el tema, nutrirlo y por qué no, continuarlo.



EMOCIONES



RELAJACIÓN

Cuando salimos de lo cotidiano, podemos tomar un respiro y con eso reflexionar sobre las diferentes situaciones que se viven, durante la estancia en el centro nosotras quisimos darle a la comunidad un espacio para que se olviden de una tensión de su día a día y que pudieran sentirse en mejores condiciones tanto físicas como mentales.



INTERÉS

Gracias al taller pudimos percatarnos sobre los intereses de la comunidad, por ejemplo, el acceder a diversos conocimientos, en esta ocasión de plantas y sus cuidados, derivando lo último a una reflexión que no solo las plantas necesitan de cierto cuidado, sino también uno mismo y sus alrededores.



TRISTEZA

En el centro comunitario hay demasiadas emociones, cada una representada por diferentes situaciones, la comunidad expresa que lo que le pone triste dentro del centro es como el acabar nuestro ciclo en el centro.

CAPITULO I CULTIVANDO LA SALUD LAS PLANTAS Y NOSOTROS

LA COMPAÑÍA NOS NUTRE

Así como nosotros tenemos, por ejemplo, a nuestra familia o amigos, las plantas se relacionan con otras especies. Dependiendo de la relación pueden brindarse protección, nutrición o incluso estimularse para un mejor desarrollo. (1)

¿Sabes que tenemos muchos cosas en común?

AMBOS NOS COMUNICAMOS

Logramos transmitir mensajes. Algunas plantas son capaces de emitir ruidos o vibraciones (aunque no sean percibidos por el oído humano) o emitir secreciones para comunicarse y enviar avisos. (2)

SOMOS SENSIBLES

Poseen genes sensibles a toques, perciben las vibraciones de cuando las hablamos, ponemos música o las tocamos. Esas las ayuda a un mejor crecimiento. (3)

SOMOS INTELIGENTES

Son capaces de reconocerse a ellas mismas, a su entorno, aprender para soportar condiciones no favorables. (4)

GERMINACIÓN

Esta se define como el proceso por el cual se desarrolla el embrión de una planta dentro de una semilla, tratándose cuando ha surgido un brote que es capaz de vivir por sí mismo sin las reservas de la semilla. (5)

En este manual trabajaremos con 4 diferentes semillas: apocil, rabano, chicharo y perejil!

PASOS PARA GERMINAR UNA SEMILLA

MATERIALES

- Semillas
- Sustrato: Mezcla de tierra con composta que otorgara nutrientes a nuestra semilla.
- Semillero: se podrá usar cualquier recipiente mientras hagamos pequeñas perforaciones en fondo
- Agua (6)

1. Se debe llenar el semillero con sustrato a 2/3 de la capacidad que este tenga.
2. Haremos un agujero dos veces más grande que el tamaño de las semillas.
3. Dentro del agujero formado se colocaran nuestra semilla (dependiendo del tamaño de la semilla incluso se pueden agregar 2 en el mismo espacio de germinación).
4. Después, se colocara una fina capa de sustrato sobre las semillas.
5. Por último regaremos la semilla con una regadora para que simule la lluvia, dejando el semillero húmedo. (7)



- Como cuidar nuestra semilla:
- El semillero no debe mantener húmedo más no encharcado recordando regarla diariamente.
 - Este se colocara en un espacio donde pueda recibir luz indirecta del sol.
 - La temperatura deberá ser cálida, sin exponerla a climas extremos, adecuándonos a las necesidades del tipo de planta. (8)

POLINIZADORES



FUNDAMENTALES EN EL FUNCIONAMIENTO DE LOS ECOSISTEMAS

FRUÍLES, PHILES, CALABAZAS, PAPAÑA, GIRASOL, CAHOTÉ, FRESAS, MANZANAS, YUCA, PAPAS, ALMENDRAS, ARÁNDANO, PEPINO, CEBOLLAS

¿¿¿ POLINIZACIÓN

Es la transferencia de polen entre partes masculinas y femeninas de las flores para permitir la fertilización y la reproducción (IBBES, 2016). La polinización puede ocurrir por el viento (anemofilia), el agua (hidrografía) y por medio de los animales conocidos como polinizadores (o zoopolinización). (1)

¿QUÉ SON? <<<

Son animales que se alimentan del néctar o polen de las flores y durante sus visitas transportan accidentalmente polen de una flor a otra, permitiendo la reproducción de las plantas y la producción de frutos. (2)

PROMUEVEN LA DIVERSIDAD GENÉTICA

¿¿¿ ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Abejas, abejorros, mariposas, colibríes y murciélagos nectarívoros, entre otros, al alimentarse de néctar y polen facilitan la fecundación cruzada de las plantas, y son responsables directos de la producción de frutos en muchos especies. (3)

316 especies de plantas en México dependen de los polinizadores. (4)

¿¿¿ CUIDADOS ESPECÍFICOS DEL <<<

CHÍCHARO

¿¿¿ GERMINACIÓN Y COSECHA

Se puede cultivar en todas las temporadas, preferentemente enero-febrero, junio-julio. Viven de 3 a 4 meses, dependiendo de los ciclos de cosecha. (1)



Crecen, por lo que necesitan un "lugar" para galardonar, puede ser cualquier patio, se amara, no apretado a este.

ESTOY LISTO CUANDO

Mis vainas están llenas, lisas y tiernas



¿¿¿ TEMPERATURA

Es bastante resistente, le gusta el clima templado-frío y semi-húmedo. Óptimo: 14 - 18 °C. Máximo: 35 °C. Mínimo: 7°C - Detiene crecimiento. Durante su etapa de germinación: 20°C (2)

Las vainas pueden tener 4-10 semillas. (3)

¿¿¿ RIEGO

Diario, de preferencia. Viven de 3 a 4 meses, dependiendo de los ciclos de cosecha. (4)

¿¿¿ BENEFICIOS

Ayuda al crecimiento y desarrollo, mejora la digestión, fortalece el sistema inmune y favorece el sistema cardiovascular. (1, 2)

¿¿¿ RICO EN

Es una fuente importante de proteínas y vitaminas del complejo A y B. (1, 2)

¿¿¿ SOMOS SABROSOS

Pueden consumirse crudos en grano fresco o seco. (1)

¿¿¿ DATOS EXTRA

Es una leguminosa, primo del garbanzo o fíjol. Tiene otros nombres como guisante o arveja. (1)

¿¿¿ CUIDADOS ESPECÍFICOS DEL <<<

RÁBANO

Es una hortaliza de raíz comestible que pertenece a la familia de las Crucíferas. (10,11)



¿¿¿ SIEMBRA Y COSECHA

Las semillas pueden germinar en suelos o maceta, con una profundidad mínima de 10 cm, dejando 8-12 cm entre ellos. La cosecha puede dar sus frutos en aproximadamente 25 días, o hasta 70. (12)

CONTIENE UNOS COMPUESTOS DE AZÚFRE, CONSIDERADOS COMO POTENTES ANTIOXIDANTES QUE AYUDAN A PREVENIR ENFERMEDADES. (13)

¿¿¿ RIEGO

Deberá conservar una cantidad moderada de humedad. • el riego necesita realizarse de 2 a 3 días por semana.

¿¿¿ TEMPERATURA

Prefiere los climas templados, teniendo en cuenta que hay que proteger al cultivo durante las épocas de elevadas temperaturas. La temperatura óptima de germinación está entre 20 y 25°C. (10)

- Los rábanos están compuestos por un gran porcentaje de agua, lo que lo hace ser bajos en calorías, significa que el cuerpo se mantiene hidratado.
- Ayudan a eliminar toxinas.
- Dado que tiene vitamina C ayuda al sistema inmunológico. (11)

¿¿¿ BENEFICIOS

CAPITULO II

Trasplante

¿QUÉ ES ?



Es un proceso que consiste en extraer la planta del lugar donde se germinó y/o está creciendo, para plantarla en otro lugar diferente. Este proceso ayuda a crecer, fortalecer y a florecer o dar fruto según sea el caso ya que la raíz se ve beneficiada por el cambio de sustrato favoreciendo el drenaje y nutrición de la planta. (1)

SUGERENCIAS

- Trasplantar preferiblemente en las mañanas.
- Evitar cortar raíz o tallo durante el trasplante.
- No dejar transcurrir mucho tiempo desde que se sustrae la planta de la maceta a cuando se coloca en su nuevo lugar. (1,2)

¿¿¿ COMO REALIZAR EL TRASPLANTE

1. Tener el espacio o lugar en donde se va a trasplantar la planta.
2. Realizar un agujero (15 cm de profundidad aprox por el ancho de acuerdo a la longitud de la planta).
3. Regar la planta para humedecerla un poco y facilitar su retiro de la maceta. Impulsamos con un palito por los nodos debajo de la maceta y tomamos la planta por el tallo más grueso. Debe salir completa.
4. Ingresar la planta con todo y tierra al agujero previamente echo.
5. Cubrir con tierra. Y finalizar regándola. (3)



CAPITULO III

CULTIVO Y COSECHA

de cada planta



¿QUÉ ES CULTIVAR?

Es la separación de la planta madre de la porción vegetal de interés comercial. La cosecha es el final de la etapa de cultivo. (2)

¿¿¿ SEMBRAR/PLANTAR

Se trata de dar a la tierra y a las plantas las labores necesarias para que fructifiquen. Sembrar y hacer que se desarrollen microorganismos sobre sustancias apropiadas. (1)

¿QUÉ ES COSECHAR?

LOS CICLOS DE SIEMBRA Y COSECHA

13:

¿¿¿ Primavera - Verano

¿¿¿ Otoño - Invierno

CAPITULO IV

COMPOSTA



¿QUÉ ES?

Es la mezcla de materia orgánica en descomposición en condiciones aeróbicas. (1) Es un abono orgánico que se forma por la degradación microbiana de materiales acomodados en capas y sometidos a un proceso de degradación. (2)

¿PARA QUÉ SIRVE?

Se emplea para mejorar la estructura del suelo y proporcionar nutrientes. (1) Se da origen a un material de gran utilidad para los suelos agrícolas ya que mejora la estructura y la fertilidad de estos. (2)

¿¿¿ CUIDADOS ESPECÍFICOS DEL <<<

PEREJIL

¿¿¿ GERMINACIÓN Y COSECHA

- Tarda un mes en germinar.
- Sembrar en el mes de feb, mar o abr.
- Cuando la planta tenga aprox. 30 cm ya se puede cosechar cortando las ramitas mas largas dejando que el perejil vuelva a cosechar. (1, 2)

¿¿¿ TEMPERATURA

- Crece mejor a media sombra.
- Temperatura óptima: 15-20°C.
- Bajo 0°C y mayor a 35°C es posible que no las tolere. (3, 4)

¿¿¿ RIEGO

Regar dos veces por semana en temporada de frío y cada dos a tres días en temporada de calor. Dato importante: la tierra debe permanecer siempre húmeda. (1, 2)

¿¿¿ RICO EN

Antioxidantes a como flavonoides como apigenina y derivados del ácido p-coumarico y vitaminas como la vitamina K, A, C y B9. (1, 2)

¿¿¿ BENEFICIOS

- Hierba de olor (condimento) y ornato en pastas.
- Ayuda a la circulación al regular la presión arterial.
- Propiedades antiinflamatorias. (1, 2)

¿¿¿ CUIDADOS ESPECÍFICOS DEL <<<

BROCOLI

Es una verdura del grupo crucífera como la col y el nabo. (1)



¿¿¿ COSECHA

Estará listo en 60 a 140 días después del trasplante. • La cabeza del brocoli debe verse compacta pero sin flores abiertas. (2)

EL BROCOLI ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE VITAMINA A, VITAMINA C, ACIDO FOLICO, POTASIO Y HIERRO. (3)

¿¿¿ RIEGO

Deberá conservar una cantidad moderada de humedad. • El riego en verano necesita hacerse diariamente. • En invierno esto puede hacerse cada 3 días. (4)

¿¿¿ TEMPERATURA

Es una verdura de climas frescos, su temporada de cultivo es otoño - invierno. • Óptimo 10-18°C. • Mínimo 4°C. • Máximo 35°C. (5)

Esta protege al corazón, combate la anemia, ayuda a preservar la salud ocular, mantiene los huesos sanos y fuertes, combate el estreñimiento. (6)

¿¿¿ BENEFICIOS

MATERIALES COMPOSTABLES

La FAO menciona que la gran mayoría de los materiales orgánicos son compostables. (1)

¿¿¿ RESTOS DE COSECHA, PLANTAS DEL HUERTO O JARDÍN

Ramitas trituradas o troceadas procedentes de podas, hojas caídas de árboles y arbustos. Hierba y hierba seca. Césped o pasto. (2)

¿¿¿ ESTIÉRCOL

De porcino, vacuno, caprino y ovino. (2)

¿¿¿ RESTOS ORGÁNICOS DE COCINA EN GENERAL

Alimentos estropeados o caducados, cascara de huevo (preferiblemente triturada), restos de café, té o infusiones, cáscaras de frutos secos, naranjas, cítricos o pifia, papas estropeadas, podridas o germinadas. (2)

¿¿¿ ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES

Muy esparcidas y en pequeña cantidad. (2)

¿¿¿ VIRUTAS DE SERRÍN

En capas finas. (2)

¿¿¿ SERVILLETAS, PAÑUELOS DE PAPEL, PAPEL Y CARTÓN

No impresos, coloreados, ni mezclados con plásticos. (2)

¿¿¿ CORTES DE PIEL

No teñido, residuos de esquilado de animales. (2)

NO SE DEBEN INCLUIR MATERIALES INERTES, TÓXICOS O NOCIVOS
Residuos químicos-sintéticos
Vidrio, metales, plásticos
Táctico
Detergentes
Alimentos cocidos, carne (1)

PASOS PARA REALIZAR COMPOSTA

Los mejores trucos para optimizar el hurto

CONSIDERACIONES

Tapar la composta con una cubierta negra, así se mantiene la humedad e incrementa la temperatura. Es importante el riego entre cada capa

Es mejor cuando la materia está triturada, agiliza el proceso de descomposición

Dejar un mes sellada la composta, pasado el tiempo regar y voltear la composta

LA COMPOSTA QUEDA LISTA DE 2 - 3 MESES

1. Colocar una cama de ramas secas
2. Colocar material seco (hojas)
3. Colocar materia verde (poda fresca o reciente, desechos orgánicos)
4. Colocar materia estiércol
5. Colocar tierra
6. Colocar carbón (triturado, de manera espolvoreada, tamo)
7. Colocar ceniza (espolvoreada)
8. Se puede colocar papel u hojas

ENTRE CADA CAPA REGAR CON MICROORGANISMOS DE MONTAÑA



16

CAPITULO V PLAGAS EN PLANTAS

Aprende a cuidar tus plantas

¿QUÉ SON?

Las plagas son organismos que producen daños irreparables en las plantas.

Las plagas y enfermedades son causadas por seres vivos: insectos, hongos y bacterias. Generalmente no pueden sobrevivir sin un lugar habitable.

INSECTOS

Pueden ser vistos en las plantas o en el suelo. Dañan las plantas al masticar las hojas: la raíz o el fruto al chupar la savia de las hojas, el tronco o el fruto.

No todos los insectos son plagas.

BACTERIAS O VIRUS

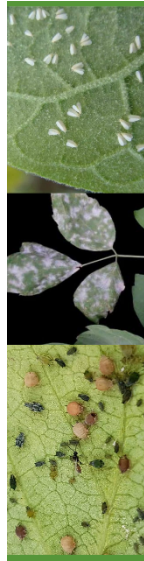
Solo pueden ser vistos al microscopio. Producen podridos en raíces y tallos, escudados de sereno, hojas borricas o rayadas con manchas, manchas negras y otros síntomas. Se propagan por el agua, el suelo y las plantas infectadas.

HONGOS

Son muy pequeños y atacan cualquier parte de la planta. Un signo de la presencia de hongos pueden ser una sustancia pulverosa debajo de las hojas, manchas de podrido, puntos negros en el tallo, hojas y fruto marchitos por podrido de raíz. Los hongos se propagan a través de la lluvia cuando salpica las hojas con la tierra, o pueden ser llevados por el viento de una planta a otra.

LAS MÁS COMUNES EN MEXICO

Pulgón, cochinilla, araña roja, oído, caracoles y babosas, mosca blanca, trips, picudo rojo, escarabajo gallina ciega.



17

BIOPLAGUICIDAS

¿QUÉ ES UN BIOPLAGUICIDA?

Son plaguicidas naturales derivados de: extractos de materias naturales de plantas, microorganismos o de sustancias que liberan dichos organismos, se incluye algunos minerales que por lo general solo afectan la plaga a la cual está dirigida.

¿CÓMO ELABORAR UN BIOPLAGUICIDA PARA LA PREVENCIÓN DE PLAGAS?

AGUA DE VIDRIO

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los materiales en un recipiente y dejarlo reposar por una hora.
2. Filtrar con filtros de café
3. Colocar en un recipiente esporoso.

APLICACION

colocar una vez por semana o cada 15 días. puede aplicarse en hojas o frutos desde pequeñas.

MATERIALES

- 1 cucharada de ceniza
- 1 cucharada de cal
- 1/2 taza de jabón líquido
- 1 litro de agua.



Materiales

ACEITE BLANCO

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los materiales en un recipiente.
2. Una vez mezclado se vierte en el recipiente.

APLICACION

diluir una cucharada de aceite blanco en 1L de agua desclorada. Aplicar en la mañana o en las tardes antes de que se oculte el sol. Se coloca una vez por semana o cada 15 días. Se puede alternar con el agua de vidrio por semana.

MATERIALES

- 2 tazas de aceite vegetal nuevo
- 1 frasco de 700 g
- 1/2 taza de jabón líquido



Mezclar



Aplicar

18

TRAMPAS CROMATICAS

Estas trampas son placas de plástico de colores que están recubiertas con un adhesivo y que nos ayudarán a capturar insectos.

COLORES

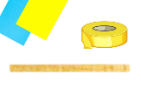
• Amarillo
Atraxa moscas y pulgones.

• Verde
Atraxa moscas, chinches y mosquitos.



CÓMO HACERLAS

- Vamos a tomar una de hojas de colores y la vamos a forrar con la cinta doble cara en su totalidad.
- Con la misma cinta colocaremos el palo de madera en el medio, formando un banderín.
- Vamos a colocarlos en nuestros cultivos empujándolos en la tierra, estas de sobresalir sobre las plantas cultivadas.



BENEFICIOS

- Son baratas.
- Ayudan a identificar los plagas de nuestro cultivo.
- Tienen una larga duración.



ESTAS AYUDAN A EVITAR LA CONTAMINACION DE LOS CULTIVOS Y DE LOS AGRICULTORES CON PESTICIDAS.



19

PLANTAS DISTRACTORAS

Son derivados de las algunas partes o ingredientes activos de las plantas.

Existen plantas que pertenecen a diferentes familias contienen una serie de fitoquímicos tales como saponinas, taninos, alcaloides, di y terpenoides, etc. los cuales presentan alta actividad insecticida. Dicho efecto no puede manifestarse de diversas maneras.

TOXICIDAD PARA INHIBIR EL CRECIMIENTO SUPRESION DE COMPORTAMIENTO REPRODUCTIVO REDUCCION DE FERTILIDAD Y FECUNDACION

Ejemplares de plantas:

- **ROMERILLO BLANCO**
Insecticida
- **FLOR DE HUERTO**
Insecticida, nematocida, acaricida
- **COLA DE CABALLO**
Insecticida
- **ARBOL DE NIÑ, MARGOSA**
Insecticida, antialimentario, fungicida
- **ENCALINTE**
Insecticida, repelente, fungicida
- **GRANADA**
Insecticida, bactericida
- **SAUCE**
Insecticida
- **AMOROSO, LIMONCILLO**
Insecticida, fungicida, bactericida
- **NESCAÍE**
Insecticida, molusquicida

ESTOS PRODUCTOS VEGETALES SON:

Eficaces Menos costosos Biodegradables Mas seguros que los sintéticos



20

CAPITULO VI DEFINIENDO LA SALUD

¿QUÉ ES?

Existen muchas definiciones al respecto, van cambiando con el tiempo, el lugar, la cultura e incluso de persona a persona.

UNA PROPUESTA

Una persona sana es aquella que es capaz de desarrollar sus capacidades humanas para identificar y llevar a cabo sus metas o aspiraciones.

¿CAPACIDADES HUMANAS?

Son los poderes que se tienen para vivir entre humanos, aquellos que se desarrollan a lo largo de la vida conforme las situaciones o condiciones a las que se es expuesto.

Ejemplos: soñar, pensar, imaginar, reflexionar

PUEDES TENER TU PROPIA DEFINICIÓN

¿Ya tienes la tuya?



Por ello, es importante pensar en los proyectos personales y colectivos, reflexionar acerca de lo que queremos, lo que necesitamos para hacerlo, si son posibles y actuar. Podemos empezar por cosas pequeñas.



22

CAPACIDADES HUMANAS

Algunos "poderes" desarrollados en el taller:

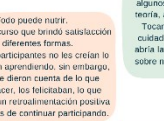
TRABAJO EN EQUIPO

Se abrieron mesas de diálogo, invitando a escuchar y ser participe de la conversación. Reconociendo la importancia de nuestras ideas, pensamientos, vivencias y sentirs.



PARTICIPACIÓN

Todo pasó mejor. Hoy fue un curso que brindó satisfacción de diferentes formas. A algunos participantes no les creían lo que estaban aprendiendo, sin embargo, cuando se dieron cuenta de lo que podían hacer, los felicitaron, lo que provocaba un reinvolucramiento positivo y más ganas de continuar participando.



CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Todos podemos aprender de otros, algunos conocemos un poco de teoría, algunos otros de práctica. Tocamos temas enserio a los cuidados de las plantas, lo que abrió la posibilidad de reflexionar sobre nosotros mismos y nuestro entorno

CUIDADO

Tenemos la capacidad de cuidarnos los unos a los otros, de ayudarnos. Tal como lo hacen las plantas las unas a las otras. La actividad como el compostaje, al ser una serie de pasos, los participantes tendían a ayudarse para llegar al objetivo



23

CAPACIDADES HUMANAS

Algunos "poderes" desarrollados en el taller:

CREATIVIDAD

Existen diferentes formas de expresión. Se hicieron actividades que fomentaban la imaginación a través de actividades artísticas como la pintura.



REFLEXION

A través del diálogo se pudo reflexionar de nuestros logros a lo largo de este año, donde varias personas nos compartaron sus experiencias sobre como les ha beneficiado esta convivencia.



ADAPTACIÓN

Muchas veces tenemos que buscar una manera diferente de hacer las cosas. En conjunto con la comunidad aprendimos que la adaptación es muy importante, aceptar nuestras circunstancias y no rendirnos ante las dificultades.



MOTIVACIÓN

Los logros grupales ayudan a motivar a más personas. Cuando muchas personas participamos en un tarea en común se vuelve un proyecto de todos y logra un mayor alcance.

24

>>> CONCLUSIÓN <<<

34

De acuerdo a lo trabajado durante el año y para la redacción de este manual concluímos que el cuidado y mantenimiento de un huerto comunitario en general es un trabajo constante que requiere dedicación, empeño y perseverancia, ya que se necesita mantenerlo en óptimas condiciones para su funcionamiento.

Cada planta tiene características propias, por lo que es indispensable conocer cuáles pueden adaptarse al ambiente en el que serán cultivadas, por lo que es importante considerar los siguientes puntos: el riego, la temperatura, condiciones de la tierra, formas de estimular su crecimiento a través de nutrientes, considerar las posibles plagas así como su control y/o prevención mediante bioplaguicidas, los cuales ayudarán a un desarrollo sano y favorable.

Al inicio de este proceso los conocimientos que tenemos como equipo acerca de la agricultura eran escasos y poco definidos, esto provocó que en el transcurso de activación y mantenimiento del huerto nos enfrentáramos a múltiples inconvenientes que provocaron daños en la cosecha, que a su vez nos enseñaron a desarrollar las habilidades necesarias para enfrentarlas.

Al convivir con la comunidad del Centro de Servicios aprendimos la importancia de esta en su vida cotidiana, esto nos llevó a adquirir nuevas conocimientos, comprendernos entre nosotros y formar un vínculo que desembocó en un proyecto en común, relacionando el cuidado de las plantas con la construcción de un espacio saludable que favorezca el desarrollo de las capacidades humanas.

El desarrollo del taller "Cultivando la salud" tuvo como motivación principal el intercambio de conocimientos a través del establecimiento de un diálogo abierto con cada uno de los participantes durante el tiempo de convivencia. Ya que a través de esta se originó un ambiente saludable, en el cual las personas obtuvieron un espacio seguro para desarrollarse y expresarse libremente y sin prejuicios.

Entre las capacidades que logramos adquirir y/o desarrollamos se encuentran: ser flexibles en cuanto a adquisición y construcción del conocimiento, trabajar en equipo por, para y con la comunidad, habilidades sociales y de comunicación, reflexión sobre el autocuidado en el cual logramos tener un crecimiento personal, establecer límites, ser perseverantes y resilientes.

Al finalizar, fortalecimos nuestros vínculos como equipo y con la comunidad del centro comunitario, enseñándonos lecciones importantes que han aprendido a lo largo de los años como el que nunca es tarde para aprender nuevas cosas y siempre ver el lado positivo de la vida a pesar de las adversidades, motivándonos a esforzarnos día a día.

>>> REFERENCIAS <<<

37

Referencias Capítulo III

- Real Academia Española. RAE. Diccionario Cultivar. [Internet]. [Consultado el 17 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.rae.es/diccionario-cultivar>.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. Capítulo 3. Cosecha. [Internet]. [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/y4933es/y4933es04.html>.
- Gobierno de México. gob.mx. El ciclo agrícola, ¿cuándo se siembra y cuándo se cosecha?. [Internet]. [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/temas/ciclo-agricola-cuando-se-siembra-y-cuando-se-cosecha>.
- Gobierno del Estado de México. Tecnología de producción para el cultivo de chicharo. [Internet]. México: Centro que trabaja y logra en grande; 2016. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.edomex.gob.mx/bitstream/handle/documentos/2026/Cultivo%20de%20chicharo%202016.pdf>.
- Gobierno de México. El chicharo, aunque chiquito está lleno de propiedades. [Internet]. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural; 2018. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/temas/cultivo-de-chicharo-aunque-pequeno-esta-lleno-de-propiedades>.
- Zamora F. El cultivo del Ervillo. [Internet]. Serie guías: producción de hortalizas; 2016. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://nayas.unl.mx/zamoraBROCOLI-DAG-HORT-023.pdf>.
- Vamos Buenos Aires, brocoli, un vegetal con muchos beneficios. [Internet]. Buenos Aires Ciudad; 2021. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://buenosaires.gob.ar/temas/brocoli-un-vegetal-con-muchos-beneficios-z-texto-FH%20de%20C3A3B3%20de%20Jose%20de%20la%20Fuente%20de%20la%20CASA%20de%20Medio%20Ambiente%20de%20Buenos%20Aires>.
- Sauvada RD. Pencil [en línea]. Temuco: Doble INIA. Instituto de Investigaciones Agropecuarias; no. 411; 2019. [citado el 11 enero 2024] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14001/16821>.
- Fonlaté J. Cultivo del Pencil [Infografía]. Universidad Veracruzana. (S/P) [citado el 11 enero 2024] Disponible en: <https://www.sv.mvtaobf/dep/2022/10/Cultivo-de-Pencil.pdf>.
- SIAP. Habano [Internet]. Gob.mx. [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/siap/areas/atachamientos/726314/Habano.pdf>.
- SAGCER. Fresa, jitamoro y algo anárquico en el rabano. [Internet]. gob.mx. 12 de septiembre de 2020 [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/fresa-jitamoro-y-algo-anarquico-en-el-rabano>.
- SAGCER. El cilantro, aliado de tu hígado y vesícula [Internet]. gob.mx. 21 de octubre de 2017 [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-cilantro-aliado-de-tu-higado-y-vesicula>.

Referencias Capítulo VI

- Chapela Mendoza M. Una definición de salud para promover la salud. En Universidad Autónoma Metropolitana. Ses miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social. 89. México; 2008; 13-23.
- Chapela Mendoza M. Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores. En Secretaría de salud. Promoción de la salud en la mujer adulta mayor. México: Instituto Nacional de Geriatría; 2016. 129-161.
- Castañeda, P. E. La promoción de la salud no es acción preventiva. Astrolabio Revista de ciencias y humanidades, 2021; 1(7): 79-87.
- Cruz L, Moreno S, Ibarra P, et al. Entorno Saludable, estrategia de promoción de la salud y prevención de enfermedades. [Internet]. Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM; 2023. [Consultado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://dgp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2023/07/Entorno-Saludable.pdf>.

40

>>> REFERENCIAS <<<

35

Referencias Capítulo I

- Stadler-Kaulich, N. Las semejanzas entre el ser humano y la planta: Argumentos para producir en sistemas agroforestales. Acta Nova. 2017 [citado 11 ene 2023]; 8(1), 137-144. Disponible en: http://www.scielo.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-07892017000100009&lng=es&lngenes.
- De La Cudra C. Germinación, latencia y duración de las Semillas: Dormición en las avenas locales. [Internet]. Ministerio de agricultura pesca y alimentación. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hoja/hd_1992_03.pdf.
- Ilchí Gómez P. Guía básica de cómo sembrar semillas. [Internet]. Siembra de semillas. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://sembramos.com/cojua-basica-como-sembrar-semillas/>.
- Gobierno de México. Infografía de germinación y crecimiento de árboles 1. [Internet]. Educación Ambiental; 2021. [Consultado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/semarnat/educacionambiental/documentos/infografia-etapas-de-germinacion-y-crecimiento-de-arboles?asien=publicad>.
- Gob. MX. ¿Qué son los polinizadores? [Internet]. gob.mx. 14 de septiembre de 2022 [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/semarnat/7Cpolinizadores/articulos/que-son-los-polinizadores>.
- CONABIO. Polinización [Internet]. Biodiversidad Mexicana. [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://biodiversidad.gob.mx/ecosistemas/procesos/polinizacion/>.

>>> REFERENCIAS <<<

36

Referencias Capítulo IV

- Gobierno de México. gob.mx. ¿Qué es composta? [Internet]. [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/es/pr/article/que-es-la-composta?text=La+composta+es+un+material+orgánico,+rico+en+nutrientes+que+se+obtiene+a+partir+de+residuos+orgánicos+de+origen+vegetal+o+animal+que+se+degradan+de+forma+natural+o+controlada+en+un+compostero.+El+ciclo+de+composta.+a%2009%20procesos%20de%20de%20decomposici%C3%B3n>.
- Román, P., Martínez, M. & Parraja, A. Manual del compostaje del agricultor. [Internet]. Santiago de Chile: FAO; 2013. [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3886es/i3886es.pdf>.
- Enma Invernaderos Hidropónicos. Mi huerto sustentable; s.f. [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/lavador/media/50336/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>.
- Fundasil. Manual de Autocuidado. [Internet]. UNISEF. [Consultado el 12 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/lavador/media/50336/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>.

>>> REFERENCIAS <<<

36

Referencias Capítulo II

- Choch A. Tips para trasplantar sus plantas correctamente y no fracasar en el intento [Internet]. 2021 [citado 11 enero 2024]. Disponible en: <https://www.admagnic.com/videoblog/como-trasplantar-sus-plantas-correctamente-20210301-8193-articulos>.
- Martínez Téllez MA, Ayala Zavala F. Cómo trasplantar correctamente una planta [Internet]. 2021 [citado 9 enero 2024]. Disponible en: <https://www.cuid.mexico.com/trasplantar-correctamente-una-planta/>.

Referencias Capítulo V

- Control de plagas [Internet]. Oxit. acú. [Citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <http://pic.ort.edu/pest/index.es.html>.
- MEJORANDO LA NUTRICIÓN A TRAVÉS DE HUERTOS Y GRANJAS FAMILIARES [Internet]. Fao.org. [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/y2963es/y2963es13.htm>.
- Agrosamex SA. Las plagas producen pérdidas de hasta un 40 por ciento en la producción agrícola, revela estudio de la FAO [Internet]. gob.mx. [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/temas/las-plagas-producen-perdidas-de-hasta-un-40-por-ciento-en-la-produccion-agricola-revela-estudio-de-la-fao>.
- Las siete plagas de tu jardín [Internet]. Verdecevidas. [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: https://www.verdecevidas.com/temas-y-cultivos_440siete-plagas-de-tu-jardin_60.
- Álvarez Soto, J. V. BICHACULICIDAS [Internet]. InfoAgro. Costa Rica; 2012. [Citado 11 enero 2024]. Disponible en: <http://www.infoagro.com/temas/articulos/temas/7publicaciones/7que-diferencia-bioplaguicidas.pdf>.
- Enma Invernaderos Hidropónicos. Mi huerto Sustentable. ENMA. Xochimilco; S/F.
- Riavo P, Uscamaya K, Lima M. Eficacia de trampas pegajosas de colores en la captura de insectos de hortalizas de hoja. [Internet]. Scientia Agropecuaria; 2020. [Consultado el 11 de enero del 2024]. Disponible en: <http://www.scielo.org/pesicito/pdf/SciAgro/artexto/paper-52077-9917202000100061>.
- Martínez J, Salas A, Buño V, et al. Atracción de insectos - plaga por trampas de colores en jujolate, colofán y mac en la región de Iquitos, Guayas. [Internet]. Investigación y desarrollo en ciencia y tecnología de alimentos; 2016. [Consultado el 13 de enero de 2024]. Disponible en: <http://www.fcyt.unl.edu.ar/temas/publicaciones/7que-diferencia-bioplaguicidas.pdf>.
- Nava, E., García, C., Camacho, J., & Vázquez, E. Bioplaguicidas. Una opción para el control biológico de plagas. Ra. Ximbal, vol. 8, núm. 38, septiembre-diciembre, 2012, pp. 17-29. [Consultado el 13 de enero de 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/978-978-95-000-1006-1>.
- IPM. Depredadores benéficos [Internet]. Ucmx.edu. [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://gm.uscm.edu/7Beneficial-predators.asp.html>.
- Vihuela E, Jacas J, editores. Los enemigos naturales de las plagas y los plaguicidas [Internet]. Vol. Núm 2/93. ETSA; [citado el 15 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/las-plagas-producen-perdidas-de-hasta-un-40-por-ciento-en-la-produccion-agricola-revela-estudio-de-la-fao>.

39