



Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
METROPOLITANA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

“REHABILITACIÓN DE ESPACIOS DESTINADOS A
RECREACIÓN Y SALUD EN EL CENTRO
COMUNITARIO MUJERES EN LUCHA DE SAN MIGUEL
TOPILEJO”

MEDICO PASANTE DEL SERVICIO SOCIAL: ADLAI GARCÍA TREJO

MATRICULA: 2172033557

LICENCIATURA: MEDICINA

TIPO DE 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 AV DEL RASTRO S/N, SAN MIGUEL TOPILEJO, TLALPAN

PERIODO DE REALIZACIÓN: 1 DE FEBRERO DE 2023 A 31 DE ENERO DEL 2024

DRA. MARGARITA PULIDO NAVARRO

ASESORA INTERNA

INTRODUCCIÓN

La atención a la salud actualmente sufre un proceso de deshumanización del paciente, donde se busca el tratamiento muchas veces de síntomas y no de personas; por lo que es necesario buscar nuevas estrategias que nos ayuden a desarrollar una nueva forma de atención. Siendo uno de los ejes principales aplicados al proyecto universitario “INDECO”, del cual fui parte este año, el empleo de “promoción de salud emancipadora” con el cual motivamos el ejercicio y desarrollo de las capacidades humanas, en un ambiente no solo individual sino colectivo, donde buscamos mejores maneras de actuar y de tener mejores cuerpos para vivir. (Elío-Calvo, s. f.)

La creación de entornos saludables es una parte importante en esta búsqueda de la salud, ya que son lugares o medios sociales que a través de su entorno afectan de manera positiva la salud y el desarrollo de las capacidades humanas de las personas que se apropian y participan en estos. Siendo un concepto que ha ido evolucionando por un largo tiempo, pero muchas veces no se le pone a la atención necesaria, ya que no se considera a la comunidad en su proceso de creación. (Cruz, V. et al.,2023)

De manera que a través del trabajo realizado durante este año en el “Centro comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, se construyó un espacio saludable para la comunidad, por medio de la rehabilitación del huerto comunitario “Lechugon”, donde además de la restauración física del lugar, se hicieron múltiples actividades que incentivaban la apropiación de la comunidad sobre el huerto, como lo fue la creación del taller “Cultivando Salud”.

El pueblo de San Miguel Topilejo tiene una gran cercanía con las actividades agrícolas y la mayor parte de su población posee conocimiento y experiencia en esta área, siendo parte importante de su cultura. La promoción de la salud emancipadora toma en cuenta las capacidades que tiene cada individuo y que tenemos como sociedad, a través de la creación de un huerto comunitario buscamos crear un ambiente de autocultivo donde se compartieran y cultivaran los saberes de la población asistente al centro comunitario. (Chapela, 2015)

Este proceso fue posible gracias a la amplia colaboración del “Centro comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, el cual funciona con el propósito de apoyar problemas y necesidades de la población de Topilejo, donde no solo buscaron darnos asesoramiento con un curso de hidroponía, sino también a través del financiamiento para la compra de materiales.

Objetivo general

La rehabilitación del huerto comunitario “Lechugon” tiene como finalidad la creación de un espacio saludable para la comunidad, donde se puedan desarrollar actividades de interés que ayuden a fomentar la promoción de la salud

emancipadora, tanto individual como colectiva en la población asistente al “Centro comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”.

Objetivos específicos

- Desarrollo del taller “Cultivando Salud”, como un medio para crear un vínculo con la comunidad asistente al centro de servicios.
- Explorar, identificar y desarrollar las capacidades humanas de la población de San Miguel Topilejo.
- Construir un ambiente de autocultivo, en el por medio del dialogo, se construyan conocimientos en conjunto.
- Comprender en comunidad la importancia de la participación social en nuestra salud, a través del cuidado del medio ambiente y la creación de espacios saludables.

Descripción de plaza del servicio social

Este año forme parte del proyecto universitario “Incidencia en el Desarrollo de las comunidades a partir de la Promoción de la Participación Ciudadana en Proyectos Productivos, Sociales y Culturales” (INDECO), del cual es responsable la Doctora Margarita Pulido Navarro y el Profesor Jesús Alejandro Pérez Santos, este tiene como objetivo principal que sus participantes fortalezcan sus conocimientos universitarios a través de un vínculo con la comunidad, donde se busque la solución a problemas desde un enfoque tecnológico y humanístico. Creando equipos de trabajo multidisciplinarios con pasantes de carreras diversas como Medicina, Odontología, Sociología, Enfermería, entre otras.

Las actividades se desarrollan en el “Centro comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, ubicado en la delegación de Tlalpan en la comunidad de San Miguel Topilejo, este es dirigido por Tabita Valadez García; siendo fundado en 1997 con el propósito de desarrollar el potencial humano de las mujeres en situación de riesgo en la comunidad y continuando sus labores hasta la actualidad.

A lo largo de este año realizamos labores múltiples y diversas tanto en su función y objetivo, donde encontramos la activación de espacios saludables, producción agrícola de alimentos, participación en cursos de hidroponía, organización de eventos de convivencia con la comunidad, elaboración del taller “Cultivando Salud”, proporción de consultas médicas de carácter gratuito a la población y entrega gratuita de medicamentos.

Creación de espacios saludables

El Centro comunitario se encuentra en la Comunidad de San Miguel Topilejo, esta forma parte de la delegación de Tlalpan, que tiene una población total de 41,087 personas, de esta población mucha se encuentra en situación de pobreza, por lo que este centro busca la producción de proyectos que apoyen a la comunidad en

su fortalecimiento y desarrollo, principalmente a mujeres en situación de riesgo. (INEGI,2020)

Una parte importante de estos, son la creación de espacios saludables, definido por la OPS y la OMS como “lugares o contextos sociales en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores ambientales, organizacionales y personales interactúan para afectar la salud y el bienestar”. (Cruz, V. et al.,2023) La relevancia de estos espacios cae en que es un lugar para y de la comunidad, del que deberán apropiarse, cuidar y progresar con el trabajo de todos en equipo, haciendo uso de las habilidades que cada persona pueda ofrecer, de manera que esto conlleve al desarrollo de nuestras capacidades humanas.

Las capacidades humanas son todo aquello que como seres humanos podemos realizar y que nos permiten vivir la vida entre humanos. Todos y cada uno de nosotros tenemos conciencia y por lo tanto capacidades humanas, mientras la conciencia permanezca estas igual lo harán. Podemos identificar algunas como nuestra capacidad de pensar, de amar, de reflexionar, de enojarnos, de soñar, de tomar decisiones, entre muchas más. (Chapela, 2015)

Para poder conocer, identificar, desarrollar las capacidades humanas, necesitamos la libertad de crear nuestros propios conocimientos a partir nuestras experiencias, de nuestro entorno, de nuestra comunidad, en un ambiente que fomente el respeto, el ejercicio de los derechos humanos, reconocimiento de la diversidad de pensamientos y situaciones sociales.

La promoción de la salud emancipadora busca desarrollar y promover las capacidades humanas, para crear proyectos individuales y colectivos, que nos ayuden a cuidar a otros y a nosotros mismos buscando un mejor futuro, que se reflejara en un mejor cuerpo para continuar con nuestra vida, o incluso para una mejor manera de enfermar o morir. A través de esta se pretende averiguar, reconocer y buscar las historias de cada persona y de su comunidad, identificando sus proyectos y las diferencias que existen con los propios; creando nuevos proyectos a través de la comunicación de todos los participantes, buscando trabajar con intereses en común, creando consensos y acuerdos. (Chapela, 2008)

A partir del conocimiento de estos conceptos, encontramos como unidad de trabajo, una gran oportunidad de desarrollo de un espacio saludable en el área de huerto, el cual se encontraba abandonado y en desuso, con una con una amplia gama de posibilidades, que además ya contaba con muchas herramientas y lugares de trabajo que con un poco de esfuerzo podrían ocuparse.

Motivándonos por el hecho de que una parte importante de la cultura en la población de Topilejo es el desarrollo de la agricultura, motivado principalmente por sus amplios espacios, clima y ubicación en la ciudad de México, siendo la alcaldía de Tlalpan la productora del 16.7% de los alimentos consumidos en la ciudad.

La propuesta de un huerto comunitario es una idea que se había trabajado con anterioridad, según datos proporcionados en una entrevista a la compañera Josefina Serrano Crespo, participante de la asociación “Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, nos menciona 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, pero 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 Jiménez 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. Pero debido a diversos obstáculos no se logró un desenvolvimiento constante y/o sostenido del proyecto, por lo que encontramos un invernadero en desuso, cajones de tierra sin cultivos y diversos materiales desgastados por el paso del tiempo

El huerto se compone de 4 espacios: el primero se encuentra en la parte superior, donde existen 5 camas de cultivo elaboradas con madera, la segunda área se encuentra abajo y se caracteriza por tener loseta, la tercera área es el invernadero donde encontramos las torres de hidroponía y por último la cuarta área es el espacio al lado del invernadero.

La rehabilitación del área se realizó a través de múltiples tequios en los que con la ayuda de mis compañeros se deshierbo, limpio y reacondiciono, incluyendo todas las torres de hidroponía, además de juntar, separar y desechar: basura, escombros, madera, entre otros; estas actividades se realizaron a lo largo de 4 meses.

Para lograr la activación de este espacio recibimos mucha ayuda del centro comunitario, los cuales además de facilitarnos las herramientas y apoyos económicos para la compra de material como palas, picos, escobas, bolsas, tierra, semillas, pintura, entre otros; nos proporcionaron un curso de cultivo e hidroponía. Este curso estuvo compuesto por varias sesiones en las cuales nos enseñaron sobre las bases de la germinación, trasplante, cultivo hidropónico, plagas y elaboración de bioplaguicidas y compostaje.

A través de este curso obtuvimos las habilidades necesarias para iniciar a cultivar alimentos tanto en las torres de hidroponía, como en las camas de cultivo; a lo largo del año logramos cosechar lechugas, chicharos, perejil, rábanos y acelgas.

El huerto como un espacio saludable promueve el consumo de alimentos no contaminados, el cuidado del medio ambiente, el desarrollo de nuevas habilidades y conocimientos, además de ser un espacio de convivencia saludable y abierto para todos, siendo una parte importante de la promoción de la salud emancipadora en el centro comunitario.

Participación con la comunidad: Taller “Cultivando Salud”

La creación del taller “Cultivando Salud” surge con el interés de crear un vínculo con la comunidad que asiste al centro de Servicios “Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, a través del cual formar un ambiente de autocultivo que nos permita desarrollar nuestras capacidades humanas.

La agricultura forma una parte importante de la identidad de esta comunidad, la mayoría de las personas ha sido participe de esta actividad en algún momento de su vida o siendo incluso su oficio actual, siendo un tema de interés para las personas que asisten al centro de servicios.

Este acercamiento con la comunidad nos permitió compartir y recibir conocimientos con la población a través del dialogo, buscando crear espacios donde las personas se sintieron, cómodas, respetadas y escuchadas. Destacando la importancia de la promoción de la salud emancipadora a través del desarrollo de nuestras habilidades con actividades relacionadas al huerto.

En conjunto con mis compañeras Zulema Mendiola, Mónica Barragán, Paola Rodríguez y Marlen Toledo, elaboramos un protocolo donde se plasmaron los objetivos del taller, su justificación y la descripción de las actividades a realizar, tomando en cuenta los objetivos del programa de servicio social, donde se destaca la importancia del trabajo comunitario.

El taller tuvo lugar en el espacio fuera del comedor, aquí se reúnen diariamente las personas que acuden al servicio del comedor para formarse con antelación, antes de nosotros observamos como se impartían diferentes talleres en dicha locación como el curso de “Reciclado de botellas de vidrio”, siendo este un lugar optimo por su visibilidad y amplitud, además de que al estar cerca de las demás actividades las personas pueden acercarse y unirse con facilidad.

A continuación, se hará una descripción detallada de las actividades realizadas a lo largo de esta participación.

- Divulgación del taller

Fecha: 23 de octubre a 10 de noviembre

Objetivo: Dar a conocer el taller con personas a personas adultas y de la tercera edad.

Actividades:

En esta etapa se buscó atraer nueva población al centro comunitario, se publicaron en grupos de redes sociales de la comunidad la invitación al curso “Cultivando Salud”, además de repartir volantes y pegar folletos en el centro de servicios, en la zona céntrica del pueblo y en lugares estratégicos para lograr una mayor difusión, así también invitando a las personas que acudieron al festival de día de muertos que se realizó en el centro comunitario donde además de realizar una convivencia con la comunidad se dan conocer las actividades y servicios a los que pueden acudir.

Aprendizajes:

A través de esta divulgación pudimos dar a conocer el centro comunitario a una mayor población que en muchas ocasiones desconocía su existencia y las actividades que ahí se realizaban, teniendo una gran satisfacción al ver el interés de las personas por el taller que desarrollábamos.

- Primera Sesión: Bienvenida y Germinación

Fecha: 14 de noviembre de 2023

Objetivos:

- Iniciar las actividades del taller
- Formar una conexión de integración entre los participantes del taller
- Establecer vínculos de comunicación, de modo que podamos conocer las circunstancias a las que se enfrentan los participantes del proyecto
- Crear en conjunto actividades de interés mutuo para el desarrollo del taller
- Familiarización de la comunidad con el área del huerto.

Actividades:

En esta primera sesión se dio la bienvenida al taller “Cultivando Salud”, donde cada una de nosotras se presentó a la población, se dieron a conocer los objetivos del taller y las actividades programadas a lo largo de las sesiones, además de que se les dio un recorrido por las distintas áreas del huerto explicando las actividades que ahí realizábamos, desde la germinación de semillas hasta la cosecha de diferentes vegetales.

Al inicio de esta sesión se desarrolló una pequeña convivencia en la que compartimos un panque, y platicamos con los participantes de modo que podían presentarse, contarnos sus intereses y experiencias en relación con el cultivo, así como sus expectativas respecto al curso.

A través de estas participaciones nos contaron sobre plantas que ellos cuidaban y reproducían, principalmente flores y hierbas de olor, asimismo nos compartieron su entusiasmo por este taller debido a su familiaridad con estos temas. También nos sugirieron que al ser la mayoría personas de la tercera edad y nosotros personal de la salud, compartir temas que ayuden a tener un estilo de vida más saludable como ejercicios para las articulaciones o una mejor forma de dormir.

A partir de esta introducción platicamos sobre nuestra relación con las plantas, explicando que al ser seres vivos tenemos muchas semejanzas que a simple vista muchas veces ignoramos, como la importancia de la convivencia con otras personas, donde entre plantas dependiendo de su relación pueden brindarse protección, nutrición o estimularse para un mejor desarrollo; de modo que al igual que los humanos necesitamos de una comunidad para crecer y desarrollarnos sanamente.

Siguiendo con las actividades programadas se abordó el tema principal de esta sesión el cual fue “La germinación”, donde se les dio una pequeña explicación acerca de esta, su definición y como se realizaba, además de presentar los diferentes tipos de semillas con los que trabajamos (rábano, perejil, brócoli y chícharo).

Posterior a esto se les entrego a cada uno, un pequeño semillero, sustrato y dos semillas de su elección, de modo que cada participante germinara una planta, que se llevaría al finalizar el curso.

Las semillas germinadas, fueron llevadas al invernadero, colocándoles etiquetas para su identificación.

Aprendizajes:

En este primer contacto con los participantes del taller, pudimos desarrollar un vínculo más cercano sobre todo con personas que anteriormente habíamos tratado en diferentes contextos como consultas médicas y dentales, ya que aquí se abrió un espacio de dialogo mucho más ameno e informal.

Además de aprender sobre sus conocimientos respecto a las plantas, donde algunos para que crecieran sanamente platicaban con ellas o les ponían música.

Varias de las participantes nos expresaron su agradecimiento por realizar este tipo de actividades, ya que pueden aprender cosas nuevas de manera didáctica y en un ambiente muy ameno; el recibimiento tan cálido de la población nos motivó a continuar con el taller con un mucho mayor entusiasmo.

- [Segunda Sesión: Compostaje](#)

Fecha: 16 de noviembre de 2023

Objetivos:

- Reflexionar la importancia del compostaje como parte del cuidado ambiental y el desarrollo de entornos saludables.
- Comprender el proceso, beneficios, importancias y repercusiones que tiene la elaboración de composta.
- Compartir conocimientos en conjunto, así como experiencias previas realizando las actividades.

Actividades:

Al iniciar como parte de una actividad de integración del grupo se realizaron ejercicios físicos de estiramiento, de modo que todos hiciéramos un calentamiento y nos despejáramos para iniciar las actividades correspondientes.

Posterior a esto se dio una pequeña explicación de la composta con la ayuda visual de material didáctico, su importancia y su modo de elaboración, preguntado activamente a los participantes que tipo de desechos se podían incluir en la composta y experiencias que ellos tuvieran, al mismo tiempo se compartieron naranjas trozadas para utilizar los desperdicios en siguiente actividad.

Para la elaboración de la composta se distribuyeron botes de leche, a los que anteriormente habíamos agujerado en el fondo y se colocaron a lo largo de la mesa los componentes de las distintas capas la componen: ramas secas, hojas secas, desperdicio orgánico fresco, microorganismos, tierra, carbón y ceniza. Cada participante iba llenando su bote con las diferentes capas hasta culminar el circuito, por último, se sellaron los botes y se guardaron en el área del invernadero para que se dejaran procesar y entregarlos al finalizar el curso.

Aprendizajes:

En esta sesión las personas se mostraron con mayor soltura en el desarrollo de las actividades, participaban más y con mayor confianza, compartiéndonos experiencias sobre como ellos realizaban actividades de composta en sus hogares.

Una de las experiencias compartidas fue el uso de cascarones de huevo en sus plantas, el cual trituraba y mezclaba con la tierra.

Al finalizar la actividad la señora Guadalupe García nos dio su número de teléfono, para que compartiéramos con ella las fotos tomadas durante la actividad, ya que estaba muy orgullosa de estar tomando un curso y su hija no le creía que lo hacía.

- [Tercera Sesión: Actividad lúdica de decoración con pintura](#)

Fecha: 27 de noviembre de 2023

Objetivo:

- Desarrollar y/o mejorar la capacidad de imaginación a través de una actividad artística.

Actividades:

En esta sesión hablamos de la importancia que tienen las flores en nuestra cultura, como lo es el cempasúchil que representa un parte vital del festejo de día de muertos o los diferentes significados de regalar algún tipo de flor como una rosa roja expresando nuestro amor a una pareja.

Para esta actividad se repartieron una piedra de rio, un pincel y pinturas de colores, donde cada uno plasmaríamos nuestra flor favorita. Después se mostrarían al grupo y compartirían por qué eligieron dicha flor.

Aprendizajes:

En esta sesión se habló de la importancia que tienen las diferentes formas de expresarnos para comunicar nuestros pensamientos de una forma asertiva y positiva, no solo a través del dialogo, sino también a través de la música, la palabra escrita o el dibujo.

Varias participantes mostraron al inicio cierta incertidumbre sobre la actividad ya no tenían experiencias previas sobre la pintura o dibujo, temiendo que salieran “feas”, pero al finalizar la mayoría nos mostros gustosos su resultado.

- [Cuarta sesión: Elaboración de bioplaguicidas](#)

Fecha: 8 de diciembre de 2023

Objetivos:

- Elaboración de bioplaguicidas con materiales fácilmente asequibles
- Conocer la importancia de las plantas distractores
- Reconocer los logros obtenidos por medio de la convivencia con la comunidad

Actividades:

Al iniciar esta sesión se habló de la importancia de la prevención de las plagas y cuáles son las más comunes que podemos encontrar en los cultivos que se manejaron en el taller (chícharo, brócoli, perejil, rábano). También se hablaron de los de las plantas distractoras y como pueden ayudar a los cultivos, al ser un distractor para cierto tipo de insectos y que de esta forma impiden que se contamine nuestra planta.

Posteriormente se explicó el procedimiento de dos tipos de bioplaguicidas, agua de vidrio y aceite blanco.

Para la elaboración del agua de vidrio se utilizó: ceniza, cal, jabón líquido y agua y para la elaboración del del aceite blanco usamos: aceite vegetal y jabón líquido.

Al finalizar la actividad se repartió a participante una bolsita con una pequeña muestra del bioplaguicidas para llevar a casa, junto con dos pequeños folletos con la descripción de los materiales y el procedimiento de elaboración.

Concluyendo esta primera parte se conformó un círculo de dialogo, donde platicamos extensamente los logros que habíamos tenido en este espacio, compartiendo experiencias y pensamientos con la comunidad participante.

Aprendizajes

Esta sesión fue la que tuvo el mayor interés por parte de la población, ya que la infestación de cultivos por diferentes tipos de plagas es un problema muy común tanto para plantas de cultivo como ornamentales. Muchos de ellos nos compartieron sus propias técnicas mediante las cuales combatían este problema como el uso de canela sobre el corte de alguna rama para evitar la entrada de hongos.

Durante el círculo de dialogo, nos compartieron muchas experiencias de superación, de situaciones complicadas y muy difíciles, de cómo a pesar de sus dificultades pudieron encontrar en este lugar un refugio y un lugar para desarrollarse.

Además de expresarnos con mucho ánimo el agradecimiento de realizar actividades con ellos, de valorarlos y compartir nuestro tiempo.

- [Quinta sesión: "Clausura del taller"](#)

Fecha: 19 de diciembre de 2023

Objetivos:

- Retroalimentación de las actividades realizadas
- Estimulación cognitiva mediante juegos
- Repaso de los conocimientos obtenidos
- Celebrar la conclusión del proyecto en compañía de los participantes
- Conocer la opinión de la comunidad sobre este proyecto, así como dudas y sugerencias

Actividades

Para las actividades de clausura se organizaron cuatro estaciones de juegos, donde cada persona podía participar y obtener un dulce como premio si contestaba correctamente una trivía sobre alguno de los temas vistos durante el taller.

La primera estación "Beerpong (sin alcohol)": en una mesa se colocan vasos con agua y la persona debe de anotar con una pelota de dentro del vaso para ganar alguno de los dulces asignados a cada vaso, al lograr atinar a alguno de los vasos se le hacia una pregunta y si la respuesta era correcta obtenía el dulce.

Segunda estación "Jalar vaso con agua con papel": para este juego se coloca una tira de papel higiénico sobre una superficie lisa, en un extremo se coloca un vaso con agua, sobre el trayecto del papel se van colocando diferentes premios, la actividad consiste en jalar el vaso con el papel de baño para llegar al otro extremo de la mesa, tratando de no tirar el contenido, mojar y romper el papel, dependiendo de adonde llegue puede obtener algún premio después de contestar la trivía.

Tercera estación “Lotería”: se usa un juego de lotería tradicional mexicana, repartiendo las tarjetas a 4 participantes, las cartas se van leyendo en voz alta y quien logre llenar en primer lugar su tarjeta gana un premio.

Cuarta estación “Memorama”: se elaboró un memorama de 10 cartas con temática de plantas, entre dos participantes van levantando por turnos una carta y buscando los pares, quien al final juntara más pares de cartas es el vencedor.

Después de media hora se finalizaron los juegos y se realizó una pequeña convivencia, donde se compartió un panque, aquí se abrió una mesa de dialogo con los participantes y al finalizar se repartió a cada uno un diploma por su participación en el taller, se les hizo entrega de sus plantas germinadas y de los botes de composta.

Aprendizajes

Este fue un día muy emotivo ya que desarrollamos muchos sentimientos de afecto con las personas que nos acompañaron.

Todos los participantes contestaron la mayor parte de las preguntas realizadas en los juegos y obtuvieron premios.

Además de que al finalizar varias personas se acercaron a regalarnos objetos de agradecimiento como un llavero tejido a mano y aguacates.

Elaboración del manual “Cultivando Salud”

Al terminar nuestro servicio social se busca continuar con el desarrollo del proyecto, donde nuestros compañeros puedan utilizar todas las herramientas que podamos brindarles para la facilitación y crecimiento de este. Con este fin se elaboró un manual donde explicamos detalladamente los procesos realizados en nuestras actividades en el huerto comunitario para su manutención. Este manual este compuesto en total por 43 páginas, formadas por infografías sobre la germinación, trasplante, cuidado y riego de plantas, producción y aplicación de bioplaguicidas y creación de composta. Además de compartir la participación del centro comunitario “Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo” como uno de los principales apoyos en la construcción de este proyecto, también destacando la colaboración de la comunidad para su desarrollo y la influencia positiva de un espacio saludable para sus vidas.

Asimismo, se llevó a cabo una sesión con nuestros compañeros interesados en continuar el proyecto, donde nos expresaron sus dudas e inquietudes sobre las actividades realizadas en el huerto, de igual modo se realizó una explicación guiada de las actividades, del uso de materiales y cuidados del espacio para la conservación del funcionamiento de este.

Promoción de la salud emancipadora

Por medio de este taller compartimos con la población una manera diferente de ver la salud a través de una promoción de la salud emancipadora, ya muchas veces como personal de salud estamos acostumbrados a una atención médica dirigida a los malestares que sufre una persona que incluso al realizar una promoción de la salud se otorga al paciente una responsabilidad personal de mantener su salud, como lo pueden ser las campañas de prevención de enfermedades donde a cada persona solo se le dan indicaciones, consejos y obligaciones, sin tomar en cuenta el ambiente y posibilidades de cada individuo.

Por medio de conceptos que se nos otorgan como la definición de salud dada por la Organización Mundial de la Salud (s,f), que dice “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, se tratan de abarcar más variantes al concepto de lo que consideramos salud, sin embargo sigue siendo un concepto incompleto y que limita muchas posibilidades debido a que la salud de las personas se convierte en un activo para la fuerza de trabajo de una población. (Chapela, 2015) Un ejemplo muy claro lo vimos con varias de las personas que nos acompañaron, la mayor parte de los participantes eran personas de la tercera edad que acudían por comida al comedor comunitario, donde se visualizaban como poco útiles o que ya no aportaban nada a su hogar convirtiéndose en una carga, siendo que tenían tareas y responsabilidades importante en su núcleo familiar como el acudir a comprar comida o cuidar de sus nietos, no obstante no valoraban estas acciones como valiosas ya que no tenían un ingreso económico.

Por ende, buscamos transmitir otra manera de ver la salud como “la capacidad humana corporeizada de decidir y construir futuros viables y alcanzarlos”. Como personas y como comunidad siempre hemos tenido la habilidad de formar metas, sueños y proyectos, sin importar si son a corto o largo plazo, grandes o pequeños, buscando la forma de hacerlos realidad y trabajarlos. La habilidad de hacer las cosas que queremos la podemos ver desde dormir para no sentirnos cansados, regar una planta para ver su crecimiento o compartir algún objeto para evitar la molestia de alguien más, siendo ejemplos muy sencillos de nuestra capacidad de decisión. (Castañeda, 2021)

Las decisiones que cada persona toma sobre sus acciones, en base a lo que queremos lograr y lo que pensamos que podemos hacer, formando proyectos que pueden ser propios o impuestos.

Según Chapela (2008) el tipo de proyecto que tengamos va a depender directamente de como hayamos desarrollado y ejecutado nuestras capacidades humanas a lo largo de nuestra vida, pero también de las que actualmente tenemos presentes en la actualidad y el uso que les damos para enfrentarnos a las situaciones de la cotidianidad.

La promoción de la salud emancipadora busca promover el desarrollo y ejercicio de las capacidades humanas de manera que las personas puedan desarrollar sus proyectos personales y colectivos, con un mejor cuerpo para vivir, enfermar y morir. (Castañeda, 2021)

La promoción de la salud no involucra solamente a las instituciones de salud, esta también tiene relación con todas las demás instituciones de la sociedad, como economía, arquitectura, medio ambiente, entre otras; pero la parte más importante en esta es la participación social, sin tomar en cuenta a la comunidad, sus necesidades, conocimientos y cultura no podemos crear un ambiente saludable en cual desarrollarnos. (Chapela, 2008)

A continuación, se presentan diferentes participaciones de la comunidad sobre el concepto de salud:



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”*



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 contento de estar participando con ustedes.”*



Francisco René Gonzales Arevalo: *“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”*



Vianney Mejía Flores: *“Estar saludable para mí es... saludable... como... una planta”*

Huerto comunitario “Lechugon” como un espacio saludable

La creación de un espacio saludable influye de manera positiva en el bienestar y salud de las personas, por medio del desarrollo de sus capacidades humanas. La apropiación de la comunidad sobre estos espacios garantiza su funcionalidad y crecimiento.

Al crear un huerto comunitario como espacio saludable se realizaron actividades para fomentar la promoción de la salud emancipadora en la comunidad asistente al centro comunitario, por medio de la exploración, identificación y desarrollo de las capacidades humanas. (Cruz, V. et al.,2023)

Recibiendo el conocimiento y apoyo de la población, se construyó un ambiente de autocultivo, donde cada persona podía expresarse al ser un lugar seguro y respetuoso.

Por medio de actividades creativas e interactivas con la comunidad a través del taller “Cultivando Salud” pudimos explorar, conocer y desarrollar capacidades humanas:

- El trabajo en equipo donde por medio de mesas de dialogo, se invitó a la población a expresar y escuchar las ideas, pensamientos y vivencias de cada persona, reconociendo su importancia en el desarrollo de proyectos colectivos en los que necesitamos llegar a acuerdos que se acomoden al menos un poco a las proyecciones de cada persona.
- Construcción del conocimiento: todos hemos desarrollado diferentes saberes no solo gracias al estudio sino también a través de la experiencia, ya que todos crecimos en un ambiente diferente y único que permitió desarrollar diferentes habilidades, por lo que al compartir con los demás nuestros conocimientos podemos crear un nuevo conocimiento colectivo.
- Participación: muchas veces creemos que tenemos que ser expertos en algo para poder ser parte, pero cuando nos abrimos a formar parte de nuevas actividades, podemos asombrarnos muchas veces de habilidades que no sabíamos que teníamos.
- Cuidado: cuidar de uno mismo, también implica cuidar de las personas a nuestro alrededor y del medio en el que nos desenvolvemos; la agricultura nos permite cuidar otros seres vivos que a su vez nos brindan múltiples beneficios, convirtiéndose en un relación mutuamente beneficiosa para los que la llevan a cabo.
- Creatividad: la manera en la que nos expresamos puede tener múltiples facetas, el dialogo si bien es una parte importante de comunicación, no es la única, existen múltiples formas de dar a conocer nuestros pensamientos de manera asertiva, como la palabra escrita, el dibujo o el canto; por lo que se hicieron actividades que fomentaban la imaginación a través de una expresión artística como la pintura.
- Adaptación: Cada persona se enfrenta a situaciones y circunstancias diferentes, en conjunto con la comunidad aprendimos la importancia de aceptar las cosas que vienen a nosotros y no rendirnos ante las dificultades, buscando siempre una manera diferente de hacer las cosas.

Por medio del vínculo que formamos con la comunidad, logramos obtener un mejor entendimiento de nosotros mismos y de la importancia que tiene el trabajo colectivo para la formación, desarrollo, crecimiento y permanencia de un proyecto. A continuación, se presentan testimonios de personas que participaron en el taller “cultivando salud” y que asisten al centro comunitario, en ellos nos comparten la manera en que ser partícipe de este espacio influyo en su vida.

Alicia Gonzales Macias: " Yo estaba mala muy mala, los doctores se puede decir que me desahuciaron, pues menos salía, luego alguien me comento 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 eh 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"



Mariel Flores Gutierrez: "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 ultimo, 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 que importa, quiérete 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 relajo y nos está haciendo bromas y nos hace reír y digo yo quiero ser como ella”

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”*



Miriam Quintoz 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 empodere 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 año el día como si fuera el ultimo, lo vivo feliz y hasta lo malo digo, esto malo que me paso 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 quieran dar dénmelo ahorita después ya no quiero nada, nada.

Hice muchas cosas, termine un curso, eh terminado su curso, eh andado con ustedes, voy pa allá y vengo paca, es lo bonito, es un día más, pero a la vez es un día menos, pero lo vivo.”

CONCLUSIONES

Conforme a lo trabajado este año como parte del proyecto universitario “INDECO” puedo concluir que para lograr el desarrollo de cualquier proyecto necesitamos de un equipo de trabajo, ya que los cambios se logran a partir unir nuestros esfuerzos y buscar objetivos en común. Escuchando y respetando las ideas de los demás, en busca de acuerdos que se adapten a las metas y expectativas de todos los participantes, dando la libertad de trabajar conforme a las habilidades de cada persona.

La rehabilitación de espacios requiere una gran cantidad de trabajo físico, acompañada de dedicación, empeño y perseverancia, para mantener los espacios en óptimas condiciones para su ocupación y funcionamiento, manteniendo un flujo constante de trabajo.

Muchas veces el conocimiento que tenemos puede parecer escaso o ajeno a las actividades que realizamos, pero al abrirnos a nuevos tipos de aprendizaje podemos obtener habilidades en diferentes ámbitos y que nos ayudaran a mejorar nuestro desarrollo como profesionistas y que nos ayudaran a crear espacios de autocultivo, donde a través del dialogo podamos formular nuevos saberes en comunidad.

Cada persona tiene cosas importantes que compartir y de las cuales podemos aprender, los saberes no vienen de un ámbito meramente académico, escuchar la historia de las personas nos permite entenderlas y aprender de ellas; muchas veces no toman en cuenta la cultura, costumbres y circunstancias de las población para el desarrollo de proyectos y por lo tanto no tienen éxito, debido a que las personas no se pueden desenvolver completamente en estos.

Para lograr desarrollar nuestras capacidades humanas necesitamos un espacio, que permita tener la libertad de conocer, explorar y madurar nuestras habilidades, como lo es el “Centro Comunitario Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo”, donde a partir de la promoción de la salud emancipadora desarrollamos un vínculo con la comunidad.

Anexos



Imagen 1. Fotografía del equipo de trabajo que participo en las actividades de restauración del huerto comunitario.





HUERTO COMUNITARIO

Fecha de inicio:
Lunes 6 de marzo
10:00 AM

¡VEN Y PARTICIPA EN LA REHABILITACIÓN DEL HUERTO!

- Limpieza y reconstrucción de espacios de cultivo
- Recuperación de sistema de hidroponía
- Decoración de macetas
- Reproducción de plantas locales

EN COMUNIDAD EL TRABAJO ES MEJOR

Del Rastro S/N, San Miguel Topilejo, Tlalpan, 14500, CDMX

Trae ropa cómoda y guantes



EL PROGRAMA INDECO DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA ES DE ACCESO PÚBLICO Y AJENO A TODO PARTIDO POLÍTICO, NO TIENES FINES COMERCIALES NI PROSELITISTAS

Imagen 2. Folleto de invitación a la comunidad para actividades de restauración del huerto comunitario.



Imagen 3. Fotografía de la colocación de la lona que identifica al huerto comunitario.



Imagen 4. Equipo de trabajo del taller "Cultivando Salud"



Imagen 5. Fotografía de las actividades realizadas en la primera sesión del taller “Cultivando Salud”

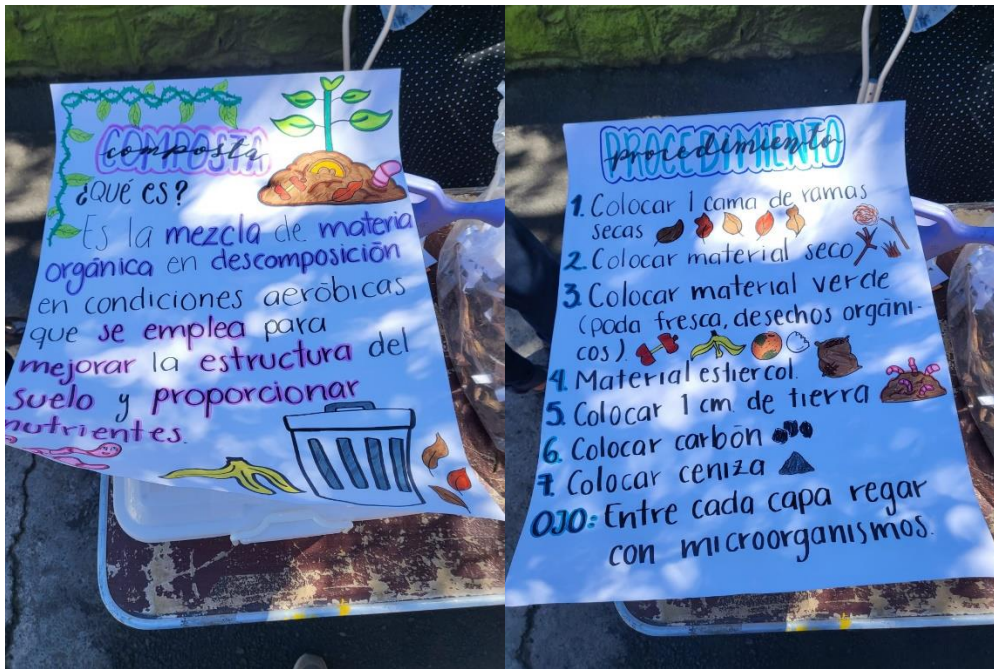


Imagen 6 y 7. Material de apoyo utilizado para las actividades del taller “Cultivando Salud”, segunda sesión.



Imagen 8. Fotografía de las actividades realizadas en la segunda sesión del taller “Cultivando Salud”.



Imagen 9. Tarjetas infográficas sobre el cuidado del chícharo, brócoli y perejil, entregadas a cada participante del taller "Cultivando Salud".



Imagen 9. Fotografía de los participantes del taller “Cultivando Salud”



Imagen 10. Diploma entregado a los participantes del taller “Cultivando Salud”



Imagen 11. Portada del manual elaborado con la descripción de las actividades realizadas en el taller “Cultivando Salud”

BIBLIOGRAFÍA

- Elío-Calvo, D. (s. f.). *La deshumanización de la medicina: Ponencia presentada al «1er Congreso Internacional de Facultades de Humanidades, Ciencias de la Educación, Derecho y Ciencias Políticas»*, UMSA, La Paz, 12-14 septiembre 2016. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300013#:~:text=La%20llamada%20deshumanizaci%C3%B3n%20de%20la%20medicina%20es%20la%20p%C3%A9rdida%20de.colectiva%20que%20orienta%20tales%20intereses
- Castañeda Archundia, P. (2021). La promoción de la salud no es acción preventiva. *ASTROLABIO Revista de ciencias y humanidades*, 1(7), 78-87. <file:///C:/Users/hp/Downloads/La%20Promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20no%20es%20acci%C3%B3n%20preventiva,%20Perla%20Ernestina.pdf>
- Chapela-Mendoza, M. (2015). Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores. *Promoción de la Salud de la Mujer Adulta Mayor*, 1, 139-23. <file:///C:/Users/hp/Downloads/Promocion-salud-mujer-adulta-mayor%20%20articulo.pdf>
- Chapela, M. (2008). Una definición de salud para promover la salud. *Seis miradas sobre la salud y sus relaciones con el mundo social*, 1(81), 13-29. [file:///C:/Users/hp/Downloads/Una%20Definicion%20de%20Salud%20para%20Promover%20la%20Salud.%20Consuelo%20Chapela%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/hp/Downloads/Una%20Definicion%20de%20Salud%20para%20Promover%20la%20Salud.%20Consuelo%20Chapela%20(1).pdf)
- Cruz-Licea, V., Moreno-Sanchez, A., Iñárritu-Perez, M., & Gonzales-Valera, L. (2023). Entornos saludables, estrategia de promoción de la salud y prevención de enfermedades. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2023/07/Entornos-Saludables.pdf>
- Secretaria de Salud. (2002). Programa de Acción Comunidades Saludables. http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/comunidades_saludables.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). ¿Como define la OMS la Salud?. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades%C2%BB>.
- INEGI. (2020). Panorama Sociodemográfico de Ciudad de México. Censo de Población y Vivienda 2020-2021. https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/702825197827.pdf
- Stadler-Kaulich, N. (2017). Las semejanzas entre el ser humano y la planta: Argumentos para producir en sistemas agroforestales.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-07892017000100009&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1683-07892017000100009&lng=es&tlng=es)