



**Universidad Autónoma Metropolitana**

**Francisco Saúl Anaya Navarrete**  
**Matricula. 2182043332**

**San Miguel Topilejo, Tlalpan, CDMX.**  
**01.02.23 a 31.01.24**  
**Unidad Xochimilco**  
**División Ciencias Biológicas y de la Salud**

**Licenciatura en Enfermería**  
**“Recuperación y rehabilitación de espacios destinados a**  
**recreación y salud en el Centro de Servicios Comunitarios Mujeres**  
**en Lucha de San Miguel Topilejo”.**

**Asesores:**  
**Dra. Margarita Pulido Navarro**  
**No. Económico. 28967 asesora interna**

**Mtro. Alejandro Pérez Santos**  
**No. Económico. 44924 asesor interno**

## **Introducción**

El servicio social es un componente fundamental en la formación de los estudiantes universitarios, necesario para completar sus estudios y obtener la titulación. Por lo cual, esta etapa permite a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos durante su carrera, contribuyendo así a la sociedad y desarrollando una perspectiva profesional y humana más amplia. En este último año de mi licenciatura en enfermería el proyecto "Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo" me brindó la oportunidad de participar en la rehabilitación de un huerto comunitario, integrando actividades recreativas y educativas que promueven el trabajo en equipo y la salud comunitaria.

Este proyecto no solo busca recuperar el huerto abandonado, sino también preservar y difundir conocimientos ancestrales mediante la horticultura, promoviendo la salud emancipadora. Trabajando junto a mis compañeros, aplicamos la investigación acción participativa para mejorar las condiciones del centro comunitario y atender las necesidades de la población local. A través de estos esfuerzos, fomentamos un diálogo constructivo y una mayor comprensión de los problemas sociales, contribuyendo a un cambio positivo en la comunidad.

## **Objetivos generales**

- Generar espacios de salud emancipadora en participación conjunta con la comunidad de San Miguel Topilejo donde se promueva el intercambio de saberes y conocimientos para el bienestar colectivo.
- Promover espacios saludables y de autocultivo junto a la comunidad por medio de la participación en la rehabilitación del huerto comunitario, potenciando las capacidades humanas y transformando espacios para una salud emancipadora.

## **Objetivos particulares**

- ❖ Establecer un espacio de salud emancipadora por medio de la participación comunitaria en actividades de horticultura e hidroponía.
- ❖ Formar parte de una experiencia compartida con las personas de la comunidad de Topilejo para el aprendizaje y crecimiento en conjunto fomentando el desarrollo de las capacidades humanas

## **Metodología utilizada**

Investigación Acción Participativa (IAP), el modelo sentipensante, el desarrollo de capacidades humanas y la salud emancipadora.

### **Investigación Acción Participativa (IAP)**

La investigación Acción Participativa (IAP) (IMEN, P., FRISCH, P., & STOPPANI, N. I. Encuentro hacia una Pedagogía Emancipatoria en Nuestra América.) es un método de investigación cualitativa que tiene como objetivo no solo comprender las necesidades sociales de la comunidad, sino agrupar las acciones de los mismos actores sociales para cambiar la realidad gestionando y colaborando en esas necesidades.

Para la mayoría de las personas, este es un método de investigación social, para nosotros es un medio de cambio social, político y cultural. Este método está relacionado con el concepto de vida desarrollado por Fals Borda (1993).

El utilizar IAP tiene como significado que el investigador no debe observar a los demás como objeto de estudio sino debe participar en sociedad en el proceso de comprensión de sí mismo para la vida individual y la vida comunitaria de aquellos que allí habitan.

Es un proceso de conocimiento transformador y autodirigido. El aprendizaje activo se basa en la disposición de las personas para aprender, partiendo desde el desconocimiento o la ignorancia. Estas actividades de investigación de campo son creadas en el contexto del programa de educación crítica pero nuestro entender es mucho más que eso. Es una verdadera 'práctica de vida', una manera de afrontar las luchas sociales, políticas y culturales y una manera de cambiar las acciones y reflexiones de individuos y grupos, a menudo mal utilizadas perdiendo la reflexión y el pensamiento crítico.

En la IAP no hay profesores, instructores, estudiantes y expertos que estén por encima de los demás. En el contexto formal, no existen programas académicos,

proyectos individuales o grupales que involucren la investigación-acción como subobjetivos de conocimiento que sólo (aunque sea parcialmente) puedan alcanzarse durante la acción revolucionaria.

El conocimiento individual y colectivo: todo conocimiento reflexivo se logra a través de acciones concretas (movimientos reales), reflexiona, evalúa y produce el conocimiento del sujeto, cuando el método se dice grupal sus resultados son dirigidos para los participantes. En otras palabras, IAP fomenta la reflexión y el pensamiento individual, lo que puede resultar en comprensión grupal y comprensión individual.

En este tipo de investigación se nos permite analizar e intervenir en la comunidad, mediante un proceso de la promoción de la salud que busca fomentar la participación y el desarrollo de las capacidades humanas y responder así a los cambios en situaciones individuales y en situaciones grupales. Trabajamos para promover la salud emancipadora, que incluye actividades dirigidas a promover actividades y talleres para cambiar las relaciones de poder para el ejercicio de la autonomía. Esto significa presentar a los adultos los principios de autocreación e independencia. Mostrar un proceso de envejecimiento en diferentes contextos y sociedades, buscando siempre respetar sus conocimientos y necesidades.

Para lograrlo las intervenciones sociosanitarias de rehabilitación deben incluir los siguientes aspectos: considerar a las personas como personas éticas en su propio derecho a la vida; promover el desarrollo de la capacidad y la responsabilidad humana y; comprender las características de los adultos.

Empecemos por los problemas que los adultos consideran más importantes, conocer la integridad de las personas mayores. Considerar la autonomía del individuo en la vida cotidiana. Proporcionar herramientas y estrategias para la creación de conocimiento (Maldonado, M.D.L.M., & Núñez, V. M. M. 2015. pág. 156).

Por ello, elegimos promover la salud desde una perspectiva liberadora, que se piensa en acciones para que las personas se vean así mismas como seres que pueden desarrollar y ejercitar su potencial humano, sus metas individuales y grupales para vivir mejor. Una persona sana es una persona que vive hoy ejercitando y desarrollando sus capacidades humanas, avanzando en su propósito día a día,

reflexionando sobre su situación, contexto y lo que puede hacer en cada ámbito, una vez hecho lo anterior su servicio está cumplido.

Debemos recordar que una de las tareas más importantes de la sociedad es promover las capacidades humanas, y cuando decimos esto estamos hablando de capacidades relacionadas con las capacidades mentales y emocionales, la salud y la aptitud física, etc. Todas estas fuerzas combinadas pueden definirse como una combinación de fuerzas internas y fuerzas sociales, políticas y económicas.

Cuidar de nuestra propia vida y la de los demás no es hacer lo necesario para conseguir lo que queremos, sino pensar en lo que sucederá en nuestro futuro.

### **Capacidades humanas**

En el proyecto se tiene contemplado el conocernos unos a los otros por medio del ejercicio continuo de trabajo en comunidad, dentro de este ejercicio encontramos actividades o motivaciones que nos llevan a desarrollar nuestras capacidades humanas, capacidades brindadas al ser humano para conformar su individualidad como sujeto en sociedad. Estas capacidades comprenden lo que todo ser humano es capaz de hacer, realizar o bien, ser.

El concepto de capacidades humanas nace del análisis realizado a los informes sobre desarrollo humano que daba a conocer la OMS anualmente desde 1990, informes que utilizaban la idea acerca de que la única manera de ascender a una mejor calidad de vida estaba sustentada en el aumento del producto interno bruto, tomando esto como la única forma de hacerlo, Amartya Sen fue el encargado de estos análisis y de proponer la idea de que no solo ese incremento del PIB los llevaría a trascender, sino que se requería de otras cualidades para hacerlo y no solo lo que va de lo económico. (Nussbaum, 2018, p.6, citado en Garcia & Garzón, 2021, pág. 955)

No todo se puede traducir sobre la idea capitalista que en cuanto más posees más valioso eres, hay otros parámetros que nos proporcionan bienestar y calidad de vida, estos parámetros se basan desde el enfoque de las capacidades humanas,

promoviendo la integridad y la calidad de vida de las naciones. (Garcia & Garzón, 2021, pág. 955)

Estas capacidades en ocasiones son limitadas por el entorno e ideales en las cuales puede estar inmiscuido el sujeto, de ahí la importancia de poder reforzarse con la finalidad de mejorar el desarrollo personal y profesional del individuo colectivamente. La Dra. María del Consuelo (2022), establece que existen capacidades que se presentan en los individuos en conjunto con la capacidad de ser saludables, ella habla de algunas en concreto que son: sapiens, erótica y lúdica con las cuales podemos asegurar que nuestra existencia es real. (pág. 14)

Donde la capacidad sapiens es aquella que nos permite analizar información mediante todos los sistemas psicobiológicos presentes en nuestro soma, información que es procesada, vinculada o discriminada según sea nuestro proceso de interés o aprendizaje. Describe que con la capacidad erótica es que le damos forma a la capacidad sapiens ya que de ella derivan las emociones para tener la voluntad de realizar nuestras labores cotidianas, de no ser así, no se tendría la necesidad de realizar procesos cognitivos y la vida sería monótona sin sentido alguno. La capacidad lúdica es aquella que nos permite interactuar con el entorno y en comunidad por medio del aprendizaje, el juego, la creación, imaginación y proyección de nuestros ideales, pero siempre mirando hacia delante. Al conjuntar estas tres capacidades podemos constituir una idea mejor de nuestra existencia y así poder afirmar con seguridad que ocupamos un lugar en esta realidad y tener una posición en este mundo que habitamos. (Chapela, 2022, pág. 14).

También podemos encontrar capacidades humanas que devienen de las antes mencionadas y de igual manera están vinculadas con estos procesos. La capacidad económica de una persona es una de ellas y establece tanto las limitaciones como posibilidades de lo que se creó en las capacidades anteriores y la capacidad política es la que crea un futuro vial y con base en esto la toma de decisiones en función del futuro elegido. (Chapela, 2022, pág. 14).

Por último, Chapela (2022), describe el saber cómo el actuar del ser humano en el mundo, en su entorno, y la manera de ejecutar este saber es por medio de la palabra

que tenemos cada uno como individuo, con la palabra hemos nombrado nuestra propia existencia así como la existencia del individuo que se encuentre a lado nuestro, se torna en un ejercicio de reflexión y conocimiento sobre lo que significamos para el mundo y lo que el mundo significa para nosotros, la palabra nos traza caminos, nos forja ideales, nos hace expresarse de distintas maneras, como lo es la forma de vestir, de caminar, de comunicarnos, todo esto de forma intencional, dando a conocer quiénes somos, el lugar que ocupamos en esta realidad. El saber se podría utilizar como una división entre lo que el sujeto hace individualmente y lo que realiza colectivamente, a través de la lengua con la cual damos significado y nombramos al mundo. Con la capacidad de poder evocar un lenguaje, también se tiene la capacidad de crear una cultura propia, organización colectiva y formar así historia que va dejando huella, sentimiento de pertenencia y apropiación. (Chapela, 2022, pág. 14-15).

Promover la salud promueve el ejercicio y desarrollo de capacidades humanas tanto individualmente como colectivamente mediante la generación de espacios de salud emancipadora donde se practique la investigación, la reflexión, el compañerismo, el diálogo, la planificación y el beneficio colectivo en relación con problemas de la vida cotidiana. (Chapela, 2022, pág. 17).

Las capacidades humanas son complejas, no siempre tienen que ser las mismas para cada individuo, cada sujeto tiene su propio entorno y procesos cognitivos que lo llevan a actuar tal y como lo hace.

Las capacidades humanas han intentado ser descritas y enmarcadas en distintas definiciones, Martha Nussbaum, filósofa americana, describe que estas pueden clasificarse, siendo así las innatas las cuales se hallan dadas por condiciones biológicas y genéticas de la persona, las internas las cuales son definidas por aspectos de personalidad, habilidades y aptitudes que pueden ser promovidas por el entorno del sujeto mediante la socialización y su aprendizaje mediante la educación, las combinadas dadas por oportunidades y condiciones en general del entorno del sujeto para que este mismo pueda lograr alcanzar metas, practicar el ejercicio de su libertad y lograr tener una vida satisfactoria, una vida que valga la pena vivirla. (Mondragón & Rojas, 2021, pág. 14-15).

En lo que confiere con las capacidades combinadas, hay que mencionar que estas dependen del entorno específico de la persona, entorno que tanto puede beneficiar para potencializar y desarrollar esas capacidades innatas personales o bien deteriorar e impedir que el sujeto pueda desarrollarlas, son capacidades de gran importancia a nivel sociocultural por lo cual Nussbaum las menciona como centrales. (Mondragón & Rojas, 2021, pág. 15).

La importancia de desarrollar nuestras capacidades como humanos nos permite reconocernos, analizar cada detalle de nuestro interior para poder lograr así orientar al bien nuestro pensamiento, lo que uno quiere lograr ser, quien es, en conciencia de vivir en un colectivo mejorando sus condiciones humanas tanto personales como en comunidad. (Mondragón & Rojas, 2021, pág. 15).

Nussbaum (2012, citado en Mondragón & Rojas, 2021, pág. 15) hace referencia a estas capacidades por medio de conceptos que ella redacta, tal cual es la afiliación; que nos habla sobre conciencia de vivir con otros esto puede ser mediante la participación activa en diversas formas de interacción social, de forma lúdica como lo es un evento deportivo, un festival en comunidad formando una unanimidad y el sentido de empatía, la necesidad de sentir al otro, de adentrarme en su problema para que la resolución pueda ser mejor encaminada ya que es percibida como propia, resuelta de manera conjunta. Es necesario volver a recobrar los valores que nos encaminaba al humanismo, al trato por igual, al cese de la discriminación sentando las bases del respeto, autorrespeto y dejar de normalizar la humillación o lo que es peor, dejarla pasar por alto.

Dentro de los proyectos que involucran la participación de varios individuos con un fin común no siempre se encuentran las mismas propuestas a pesar de contar con un banco de capacidades y aptitudes similares, es por esto que siempre se debe procurar la comunicación y la retroalimentación con el fin de aprender y tener en cuenta que ese aprendizaje es para procurar un bien común así como un beneficio totalitario distribuido de manera equitativa hacia toda la comunidad, mediante la reflexión, donde todos tengan críticas sobre los planes a realizar tratando de que estas sean constructivas y llegar a acuerdos. Nussbaum le llama a esto la razón práctica donde además ella toma en cuenta la protección a la conciencia de cada individuo como

parte de la salud mental y cuestiones de carácter eclesiástico. (Mondragón & Rojas, 2021, pág. 15).

Una de las capacidades humanas que se nos fue otorgada al nacer bajo un régimen basado en obligaciones y derechos es el de la elección; el de poder participar y formar parte de los acontecimientos políticos, participar de forma efectiva en las elecciones políticas que gobiernan la propia vida, hechos que debemos defender como humanos, que nos permiten expresar libremente nuestro pensamiento y orientaciones sin necesidad de recibir alguna violencia hacia nuestra integridad, luchando por la libertad de asociación colectiva. Al tomar conciencia de vivir en sociedad debemos también hacerlo en que tenemos el derecho a disfrutar de las cosas materiales que hemos ganado por nuestros esfuerzos colectivos que repercuten en la satisfacción personal, es imprescindible saber el derecho a disponer de propiedades materiales y poder exhibir los derechos de propiedad siempre hablando en un canal horizontal con el fin de sostener un plano de igualdad con los demás. Uno como humano tiene derecho a buscar las condiciones idóneas para poder llevar a cabo sus planes de vida, así como lo es el conseguir un trabajo y el derecho a poder buscarlo en el mismo plano de igualdad, realizar su vida sin la necesidad de sufrir persecuciones y detenciones sin garantías en el ejercicio de su práctica. Se buscan condiciones en las que el individuo pueda desarrollarse en un ambiente humanizado y preservar relaciones sociales de reconocimiento mutuo, donde se practique la empatía con todos los integrantes. (Mondragón & Rojas, 2021, pág. 15).

Nussbaum considera que las capacidades humanas tienen un fundamento en la idea de justicia social e igualdad, estas están en relación con los derechos humanos, ambos son universales y deben garantizarse para todos los seres humanos sin discriminación alguna. (Mondragón & Rojas, 2021, pág. 16).

### **Sentipensante**

El término "lenguaje sentipensante" es una forma de comunicación que va más allá de la mera expresión verbal o escrita y que integra tanto el pensamiento como el sentimiento.

Tiene un enfoque más holístico en la investigación social, que incorpora la experiencia emocional y afectiva de las personas en el proceso de estudio. El "lenguaje sentipensante" implica la integración de la razón y la emoción, reconociendo la importancia de las experiencias subjetivas en la comprensión de la realidad social. (Fals Borda: 1987:5)

Fals Borda argumentó que el lenguaje sentipensante es esencial para entender las complejidades de la vida cotidiana, las relaciones sociales y las luchas de los grupos marginados. En lugar de separar el pensamiento analítico de la experiencia emocional, Fals Borda abogó por un enfoque que considerara ambas dimensiones como partes inseparables de la realidad social. (Fals Borda: 1987:4)

En resumen, el "lenguaje sentipensante" de Orlando Fals Borda se refiere a una forma de comunicación que integra el pensamiento racional con la experiencia emocional, reconociendo la importancia de ambas dimensiones en la comprensión de la realidad social.

### **Promoción de la Salud Emancipadora**

Hasta ahora todas las actividades que hemos estado realizado en comunidad se ha logrado porque mantenemos presente que la meta es poner en práctica en nuestra vida diaria la promoción de espacios saludables en conjunto con las comunidad, siendo parte de una experiencia compartida en la que existe un intercambio de saberes en el cual todos podemos conocernos a nosotros mismos e identificar y trazar los caminos que nos permitan crear relaciones saludables y de autocultivo los unos con los otros. Si bien, las relaciones saludables no son meramente enfermar y asistir al medio, tampoco lo son aprender temas relacionados a las enfermedades y medicamentos, sino que la relaciones saludables son aquellas que se enfocan en la promoción de la salud emancipadora, pero ¿Que es la promoción de la salud emancipadora? La doctora María del Consuelo (2015), nos dice que un primer entendimiento sobre la promoción de la salud emancipadora es cuando vivimos de acuerdo a nuestras decisiones y tenemos comprensión de cómo nos afectan a nosotros y a los demás, siendo conscientes también de nuestras capacidades humanas. (pág. 142).

Las capacidades humanas siempre se encuentran presentes en nuestras vidas, pues forman parte de nuestra condición humana, “son los poderes que tenemos para vivir la vida entre humanos”, tenemos la capacidad para pensar y reflexionar para afrontar cada momento y cada situación de la vida, para vivir de acuerdo a nuestras pasiones y amores, “de soñar e imaginar; de saber qué sí es posible y qué no; de tomar decisiones; y de actuar en el mundo de manera intencional.” (Chapela 2015, pág. 144).

Para hacer promoción de la salud emancipadora siendo parte de la comunidad, debemos aprender y compartir saberes permitan potenciar el desarrollo de nuestras capacidades, participando con las personas de la comunidad en conjunto en actividades que nos involucren a todos, aprendiendo a crear relaciones sociales saludables en la que todos busquemos el beneficio mutuo, adquiriendo una comprensión más amplia de nuestro entorno y cómo podemos transformarlo mediante la participación generando las condiciones que mejor nos convengan para mantener una vida más feliz y plena, abarcando aspectos físicos, mentales y sentimentales, escuchando y siendo escuchados dentro de la comunidad. Cuidando de nosotros mismos y de los demás, pues nosotros tenemos la capacidad “para hacer las cosas necesarias para que suceda lo que queremos que pase,” permitiéndonos crear un ambiente de autocultivo en la que se tomen en cuenta las necesidades y aspiraciones de todas las personas, potenciando nuestras capacidades para ser nosotros mismos los protagonistas de transformar nuestro entorno conseguir mejores maneras de vivir y mantener nuestros cuerpos saludables, “e incluido, en mejores maneras de enfermar y morir,” esto es promover la salud. (Chapela 2015, pág. 144).

Nosotros podemos hacer promoción de la salud emancipadora pensando en actividades en la que todos puedan participar y comprender que siempre pueden desarrollar sus capacidades humanas, pues son dones que tenemos desde que nacemos, y que podemos potenciarlas para trazarnos un proyecto de vida individual y colectivo, desarrollando también una conciencia colectiva en la que todos procuramos el bienestar colectivo, teniendo como brújula el intercambio de saberes y la comunicación para conseguir los mejores medios para mejorar nuestras situaciones y transformar nuestro entorno. Cuando somos capaces de dirigir nuestras

vidas hacia el bien colectivo en comunidad es cuando ponemos en práctica la promoción de la salud, pues somos saludables cuando en la vida ejercemos y desarrollamos nuestras capacidades humanas, avanzando hacia proyectos, reflexionando a cada paso sobre nuestra situación, para crear un contexto y posibilidades que mejor nos convengan. (Chapela 2015, pág. 152).

## **Actividades realizadas**

**Etapla preliminar o cero durante todo el mes de febrero:** Curso de introducción a la investigación acción participativa, a las capacidades humanas, a la promoción de la salud emancipadora y a lo que significa ser sentipensante.

### **Primera etapa durante todo el mes de marzo del 2023:**

- **Inicio del curso de hidroponía (13 de marzo):** Se impartieron lecciones sobre germinación, enraizamiento de semillas y mecanismos de reproducción de las plantas.
- **Visita a EMMA invernaderos hidropónicos (17 de marzo):** Los participantes aprendieron sobre el cultivo hidropónico de lechugas en camas flotantes.
- **Limpieza y preparación del terreno:** Se despejó el huerto de hojas secas y basura, se limpiaron las canaletas de agua y se lavaron las torres de hidroponía.

### **Segunda etapa durante todo el mes de abril del 2023:**

- **Continuación del curso de hidroponía:** Se trasplantaron lechugas en las torres de hidroponía y se prepararon fórmulas nutritivas y bioplágicas.
- **Producción de composta:** Se prepararon gondolas para la elaboración de composta con materiales orgánicos.

### **Tercera etapa desde mayo a diciembre del 2023:**

- **Mantenimiento del huerto:** Se continuó con el riego diario de las plantas, asegurando que los cultivos se mantuvieran en buen estado. Se verificaron y ajustaron las condiciones del agua en las torres de hidroponía para mantener el pH y la conductividad eléctrica adecuados.

- **Trasplantes y nuevas siembras:** Se realizaron trasplantes de diversas plantas como rábanos, chícharos, betabel, espinaca y acelga. Las lechugas trasplantadas en las torres de hidroponía continuaron creciendo, y se sembraron nuevas semillas en los semilleros.
- **Elaboración y aplicación de bioplaguicidas:** Se prepararon y aplicaron fórmulas de bioplaguicidas para prevenir y controlar plagas en el huerto, asegurando que los cultivos permanecieran saludables.
- **Eventos comunitarios:** Se organizaron festivales y actividades comunitarias, incluyendo el festival del Día del Niño, Día de las Madres, Día de Muertos y festividades Navideñas para involucrar a la comunidad en el proyecto. Estas actividades ayudaron a fortalecer los lazos comunitarios y promover la participación activa en el huerto.
- **Mejora de infraestructuras:** Se realizaron mejoras en las infraestructuras del huerto, como la limpieza y adecuación de la caseta de herramientas, y el despeje de zonas de grava para facilitar el acceso y el trabajo en el huerto.

#### **Cuarta etapa o final durante todo el mes de enero del 2024:**

- **Elaboración de “Manual del huerto comunitario”:** El manual describe la recuperación del huerto comunitario "Lechugón" como un espacio de salud emancipadora para la comunidad de San Miguel Topilejo. Se enfatiza la importancia de cultivar alimentos y relaciones de afecto y empatía, promoviendo la convivencia y la creación de un entorno saludable y armonioso.
- **Y Capacitación continua:** Se llevaron a cabo sesiones de capacitación y talleres prácticos sobre el cultivo hidropónico y la elaboración de composta, proporcionando a los participantes las habilidades necesarias para mantener y mejorar el huerto.

“Estas actividades promovieron el trabajo en equipo, la participación comunitaria y la creación de un espacio de autocultivo saludable”

## Metas alcanzadas

Al iniciar nuestra investigación en el terreno, nos confrontamos con la realidad de un huerto en estado de abandono, un reflejo palpable de las condiciones adversas que a menudo enfrentan las comunidades marginadas. Inspirados por la perspectiva de Orlando Fals Borda, reconocido por su compromiso con la investigación participativa y la transformación social, abordamos esta situación con un enfoque profundamente arraigado en la colaboración y la acción colectiva.

Nos propusimos, como equipo de pasantes universitarios comprometidos con el cambio social, emprender la rehabilitación de este espacio agrícola de manera conjunta y saludable. En consonancia con los principios de Fals Borda, priorizamos la comunicación efectiva y el trabajo en equipo como pilares fundamentales para afrontar los desafíos que se presentaron en el camino. Reconocimos en la empatía, la solidaridad y el diálogo herramientas esenciales para fomentar una convivencia sana y constructiva entre los miembros de la comunidad.

Siguiendo el legado de Fals Borda, cuyo trabajo se centró en amplificar las voces de aquellos marginados y en empoderar a las comunidades para impulsar cambios significativos, nuestra labor no se limitó simplemente a la rehabilitación física del huerto. Más bien, buscamos crear un espacio donde la participación activa y la cohesión social fueran nutridas y fortalecidas. En cada paso del proceso, procuramos cultivar relaciones basadas en la confianza mutua y el respeto, reconociendo que solo a través de la colaboración auténtica se pueden alcanzar resultados duraderos y significativos en la mejora de la calidad de vida de las personas.

1. A través de un proceso de investigación acción participativa, hemos logrado consolidar un espacio de salud emancipadora que trasciende la mera provisión de actividades. Este espacio se ha convertido en un verdadero epicentro de empoderamiento comunitario, donde las personas no solo participan en actividades, sino que también se convierten en agentes activos de su propia salud y bienestar. Mediante la colaboración y el diálogo, se han identificado las necesidades y deseos de la comunidad, lo que ha permitido diseñar programas y actividades adaptadas a sus contextos y realidades específicas.
2. El uso de este espacio no se limita simplemente a la realización de actividades, sino que se ha convertido en una herramienta poderosa para el cuidado integral de las personas. A través de la investigación acción participativa, hemos promovido una comprensión holística de la salud, que abarca tanto el aspecto físico como el emocional y mental. Las actividades realizadas en este espacio no solo están destinadas a mejorar la condición física de los participantes, sino también a brindar un espacio seguro donde puedan expresar sus emociones, encontrar apoyo mutuo y fortalecer sus

habilidades de afrontamiento. Este enfoque integral de la salud ha permitido que el espacio se convierta en un refugio terapéutico, donde las personas pueden encontrar alivio del estrés, la ansiedad y otros desafíos de la vida cotidiana.

3. Más allá de ser un logro estático, este espacio representa un compromiso continuo con el desarrollo comunitario. A través de la investigación acción participativa, hemos sentado las bases para futuros proyectos que estén alineados con las necesidades y aspiraciones de la comunidad. Estos proyectos no se conciben desde arriba hacia abajo, sino que surgen de un proceso de consulta y colaboración con los miembros de la comunidad. Nuestra meta es asegurar que cada proyecto futuro esté diseñado para promover el bienestar y el progreso de la comunidad en su conjunto, abordando las desigualdades y construyendo un futuro más justo y equitativo para todos.

## **Resultados y conclusiones**

Después de completar el periodo de servicio social, se han alcanzado las metas propuestas al inicio del proyecto en este gran lugar llamado San Miguel Topilejo. Las áreas comunitarias a nuestro cargo se rehabilitaron y se activaron como centros de bienestar integral, fruto de una colaboración significativa entre pasantes, residentes y usuarios. Estos espacios ahora funcionan no solo como lugares de recreo, sino también como centros para el bienestar integral, promoviendo el desarrollo personal mediante la enseñanza de técnicas de horticultura y agricultura hidropónica.

El proceso incluyó la revitalización del huerto comunitario, donde se impartió un taller en enero de 2024 que culminó con el aprendizaje práctico de la hidroponía. Este lugar, ahora llamado Huerto "Lechugón" en honor a un canino que marcó el inicio de estas actividades, simboliza la camaradería y protección, reflejando el espíritu de la comunidad. El huerto se ha convertido en un punto clave para el desarrollo personal, la preservación de conocimientos ancestrales y la promoción de una salud verdaderamente emancipadora.

La vida comunitaria en San Miguel Topilejo representa un modelo de coexistencia que es esencial para el bienestar colectivo, permitiendo que la sociedad funcione de manera respetuosa y regulada. Dentro de esta comunidad, cada individuo es valorado por igual, independientemente de su situación económica, estatus social o preferencias personales. Esta igualdad resalta nuestra aceptación recíproca de nuestras vulnerabilidades y un compromiso con la resolución de diferencias a través del diálogo y la comunicación.

En conclusión, es crucial honrar nuestras raíces y mantener vivas las enseñanzas de nuestros pueblos originarios, cuya sabiduría ha sido transmitida a través de generaciones. Por lo cual el proyecto ha promovido un cambio en las dinámicas de interacción, respetando siempre el espacio y las opiniones de los demás, buscando el beneficio colectivo y la difusión del conocimiento que se ha hecho accesible y práctico para toda la comunidad.



## Recomendaciones

- 1.- Seguir dando el curso de introducción, sin olvidar la retroalimentación en cada reunión, es decir, conociendo el punto de vista de cada pasante y del porque es importante ver a los compañeros y pasantes desde un sistema lineal y no piramidal, entre otros puntos, etc.
- 2.- Seguir haciendo reuniones mensuales para discutir inquietudes y avances por parte de los pasantes, encargados del centro y profesores.
- 3.- Seguir buscando maneras para expresar nuestras ideas y emociones, como, por ejemplo: contar nuestra historia de vida o que fue lo que más nos marcó en nuestra vida o también que nos llevó a escoger esta carrera, que es lo que más nos apasiona en nuestra vida por poner algunos ejemplos. Así podríamos conocer más a las personas y sensibilizarnos más con ellas, pudiendo así darnos cuenta de que no somos tan diferentes y fortaleciendo así los lazos en el servicio. (Fue así como logramos conocer mejor a las encargadas del centro de servicios comunitarios mujeres en lucha, tratando de volvernos más perceptibles a lo que ellas trataban de transmitirnos, pudiendo trabajar más en confianza, cosa que nos mencionaron no

habían logrado hasta ahora con los anteriores compañeros, ya que los compañeros no se acercaban tanto con ellos para compartir inquietudes o vivencias).

4.- Seguir con lo de los viajes o paseos para fortalecer a un más al grupo mediante la convivencia, ya que, a veces no nos damos la oportunidad de conocer bien al otro, hasta que estamos en eventos de descanso o recreativos por llamarlo así.

5.- Seguir con el crecimiento del centro de servicios comunitarios tal cual lo están haciendo ahora, como es el caso de invitar al INBAL que fortalece al centro de varias maneras, culturalmente, vivencialmente, recreacionalmente etc. Y que veo que lo lleva con tanta pasión y determinación el profesor Alejandro.

6.- Seguir teniendo el cuidado de las áreas donde ya se trabajó, porque a veces al crearse nuevas actividades se descuidan las primeras.

7.- Y seguir promoviendo el respeto hacia la población, entre compañeros y en general por parte de todos; ya que, al no tener todos el mismo punto de vista se tiende a veces a pensar que solo uno mismo tiene la razón, haciendo de menos a veces las opiniones de los demás, solo eso promover la comprensión en vez del odio.

8.- Por último, quiero dar gracias a todos los compañeros que tuve el gusto de conocer en el servicio, por la gran ayuda y apoyo que me mostraron durante este año, que eran uno de mis motivos más grandes para ir al servicio, que a pesar de que me quedaba un poco lejos siempre esperaba llegar para poder verlos y poder trabajar juntos en este bello proyecto. Asimismo, agradecer en lo personal a la Doctora Margarita, por su gran amor y cariño que nos dio este año y que sin ella no sería esto posible, gracias por buscar que la educación y el servicio a la población sea dado desde un enfoque más integral y sentipensante. Y a Alejandro por su gran creatividad y pasión que impulsan al centro a ser un lugar mejor.

Me faltarían muchas cosas buenas que decir del servicio, pero en resumidas cuentas creo que esto las resume.

## Bibliografía

Bolton, Ralph; Greaves, Tom; and Zapata, Florencia (Eds.). 2010. 50 años de antropología aplicada en el Perú: Vicos y otras experiencias. Lima: Instituto de Estudios Peruanos. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de <https://journals.openedition.org/jsa/12210>

Calderon, J. & López, C, D. (2014). Orlando Fals Borda y la investigación acción participativa: aportes en el proceso de formación para la transformación. Centro Cultural de la Cooperación Floreal Gorini. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de <https://pedagogiaemancipatoria.files.wordpress.com/2014/04/pedagogc3adas-emanlc3b3pez-cardona-y-calderc3b3n.pdf>

Chapela, Ma. del C. (2015). Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores. En Maldonado, M. D. L. L. M., & Núñez, V. M. M. (Ed.), Promoción de la salud de la mujer adulta mayor. pp. 139-159. Primera edición Instituto Nacional de Geriátría, México, 2015 ISBN versión impresa: 978-607-460-490-0 ISBN versión e-book: 978-607-460-489-4

Chapela, Ma. del C. (2022). Una utopía emancipadora de promoción de la salud. *Enlaces Xochimilco, información que vincula.*, pp. 1-9. <https://enlacesx.xoc.uam.mx>.

Fals, B, O. (1993). La investigación participativa y la intervención social. En Salinas, R, F. *Investigación-Acción participativa*. pp. 9-21. Ed. Caritas Española.

Fals, B. O. & Rodríguez, B, C. (1987) Investigación Participativa. Montevideo: La Banda Oriental.

Garcia, C, M. O. & Garzón, B, I. (2021). capacidades humanas, educación en ciencias Y contexto rural: producciones académicas 2010-2021. *Revista Tecne, Episteme y Didaxis. TED*. (Número Extraordinario), 955–964. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/TED/article/view/15220>

Greenwood, D. (2016). Investigación Acción PrAgmática. En, G. Damonte, y M. García (Eds), La Investigación Acción Participativa: referente inspirador de

investigación y docencia sobre el agua en América Latina. Serie Agua y Sociedad 23 No 9. PUCP y Justicia Hídrica.

Greenwood, D., & Levin, M. (1998). An Introduction to Action Research. Sage Publications.

Greenwood, D.J. & Levin, M. (1998) Acción Investigación, Ciencia y Co-Optación de la Investigación Social. Estudios en Culturas, Organizaciones y Sociedades, 4, 237-261. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de <http://dx.doi.org/10.1080/10245289808523514>

Mondragón Chivata, E & Rojas Suarez, M. Á. (2021) Desarrollo de capacidades humanas en los aprendices Sena desde el enfoque de desarrollo humano de Martha Nussbaum. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de [https://ciencia.lasalle.edu.co/maest\\_gestion\\_desarrollo/191](https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_gestion_desarrollo/191)

Rocha, C. A. (2016). La Investigación Acción Participativa : una apuesta por la comunicación y la transformación social. pp. 30,70. Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de [http://uniminuto-dspace.scimago.es:8080/bitstream/10656/5461/1/IAP\\_FINAL%20WEB.pdf](http://uniminuto-dspace.scimago.es:8080/bitstream/10656/5461/1/IAP_FINAL%20WEB.pdf).

Zapata, F. & Rondán, V. (2016).La Investigación Acción Participativa: Guía conceptual y metodológica del Instituto de Montaña. Lima: Instituto de Montaña. pp. 8. Recuperado 15 de diciembre de 2023, de <https://mountain.pe/recursos/attachments/article/168/Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf>