



Universidad Autónoma Metropolitana

Eduardo Reyes Montes
Matricula. 2172030538

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

Licenciatura en Medicina
“Recuperación y rehabilitación de espacios destinados a
recreación y salud en el Centro Comunitario Mujeres en lucha de
San Miguel Topilejo”.

Asesores:
Dra. Margarita Pulido Navarro
No. Ec. 28967 Asesora interna

Mtro. Alejandro Perez Santos
No. Ec. 44924 Asesor interno

Introducción

El servicio social es un requisito indispensable en la carrera del estudiante universitario para así concluir sus estudios profesionales y comenzar el proceso de titulación. En esta etapa el estudiante ha recabado una serie de eventos que lo han formado de acuerdo a la orientación de sus elecciones. En mi caso, este es el último año de la licenciatura de medicina humana, donde he adquirido el conocimiento necesario para poder reproducirlo, poder ayudar en la vida de otras personas y retribuir a mi sociedad con mis conocimientos y algo tan noble como lo es la medicina. Al finalizar mi internado médico, me fue presentado el proyecto universitario “Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo” donde se ponía en práctica el trabajo comunitario, una diferente propuesta de pensamiento y actividades que se complementan como ser humano y médico.

Dentro del proyecto de Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, se me presentó la oportunidad de poder participar en la rehabilitación de un huerto comunitario abandonado, el cual contaba con la infraestructura pero no con los insumos ni el conocimiento para poder utilizarlo. Fue así que nació la propuesta de la recuperación de este espacio que sería destinado a recreacionales y lúdicos, así como un lugar para poder desarrollar y potenciar tus capacidades humanas por medio del aprendizaje de horticultura. El trabajo en el huerto busca promover el trabajo en equipo y así poder habilitar espacios dentro del centro comunitario, de salud emancipadora.

Por medio de la horticultura se busca promover la salud emancipadora de la persona, buscando reproducir y conservar conocimiento ancestral que se expresa como conocimiento de nuestros pueblos originarios, complementando así nuestros saberes dependiendo de las habilidades que hayamos adquirido e ideales que la propia formación universitaria nos forjó. Se constituye el trabajo comunitario como un trabajo en equipo donde no haya jerarquías y todos nos veamos como un igual, así poder comprender de una manera más real los problemas y poderlos resolver no como individual sino colectivamente y obteniendo un beneficio de la misma manera, encontrando y buscando soluciones efectivas sin imponer pensamientos o modelos, se busca en la persona participe por mejorar sus condiciones de salud con esta alternativa, las plantas.

A mi equipo, compuesto por Francisco, de la licenciatura de enfermería y mi compañero Fidel, la licenciatura de sociología, con los cuales trabajé en comunidad por medio de la investigación acción participativa, nos pareció que crear espacios que promueven salud emancipadora dentro del centro comunitario, ayudaría a que se lleven a cabo proyectos futuros usando espacios en el centro comunitario que en algún momento se encontraron en malas condiciones y así poder cubrir

necesidades de la propia población que muchas veces no son tan fácil de acceder. De igual manera son lugares de comunicación por la difusión de temas de relevancia social en el cual se forma un diálogo donde todos añadimos y hacemos comentarios constructivos logrando así transmitir valores, saberes y conocimiento, promoviendo un cambio de mentalidad y preservar cosas que realmente tiene valor vital y no dejarnos cegar por el sentido materialista y capitalista al cual hemos sido sometido debido al paradigma o contexto socio histórico en que nacimos.

Objetivo general

- 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

Al ser parte de este proyecto universitario, se me dio una introducción al mismo y se planteó la oportunidad de realizar nuestro proyecto desde otra perspectiva, desde la visión de la 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 significado principal del aprendizaje activo de las personas que están dispuestas a aprender es parte del 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.

Este tipo de investigación nos permite intervenir y analizar en la comunidad un proceso de la promoción de la salud que busca fomentar la participación y el desarrollo de las capacidades humanas y respondan 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; Comprende 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 vean su cuerpo para ejercitar y desarrollar su potencial humano y 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, reflexionando sobre su situación, contexto y lo que puede hacer en cada ámbito, y recreando su trabajo está hecho.

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. Maria del Consuelo Chapela (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 *faber* como el actuar del ser humano en el mundo, en su entorno, y la manera de ejecutar este *faber* 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 quienes somos, el lugar que ocupamos en esta realidad. El haber 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 eclesial. (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 Maria del Consuelo Chapela (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).

Metas alcanzadas

Al inicio del proyecto encontramos un espacio destinado a un huerto en condiciones nada favorables, nos propusimos como equipo a realizar las actividades de rehabilitación, con una participación conjunta y saludable poniendo en práctica la comunicación y trabajo en equipo para superar los desafíos que se presenten, promoviendo la empatía, la solidaridad y el diálogo como herramienta para producir una convivencia sana.

Se logró consolidar un espacio de salud emancipadora para brindar diferentes actividades para la población, que las personas cuiden de su salud mental por medio del uso de este espacio que ha albergado momentos de sana convivencia así como el espacio para futuros proyectos siempre en beneficio de la comunidad misma.





Resultados y conclusiones

Al finalizar el servicio social, se lograron cumplir los objetivos plasmados a futuro cuando inició el trabajo. Se pudo rehabilitar y poner a trabajar espacios que son ahora lugares de salud emancipadora, esto se logró con la participación conjunta de los usuarios y pobladores de la comunidad de San Miguel Topilejo y espacio del cual ahora pueden gozar como lugar recreacional preservando su salud mental por medio del desarrollo de sus capacidades humanas en conjunto con el aprendizaje de horticultura y cultivo hidropónico.

Se promovieron espacios saludables y de autocultivo por medio de la rehabilitación del huerto comunitario, con participación de miembros de la comunidad, por medio

del aprendizaje de horticultura y cultivo hidropónico, reflejado en la actividad realizada en comunidad los pasados días 18, 19, 22 y 23 de enero en el taller “Cultivo en torres de hidroponia” impartido en el espacio ahora denominado Huerto “Lechugon”, nombre instaurado por la generación que me acompañó en este año de servicio, en sentido de comunidad, unión y recordatorio a un buen amigo canino que nos acogió, defendió y cuidó a nuestra llegada al centro comunitario. Espacio ahora utilizado para desarrollar y potenciar capacidades humanas, reproduciendo el conocimiento en comunidad, preservando el conocimiento ancestral de nuestros pueblos originarios como lo son el cultivo de plantas medicinales y su uso, logrando así una salud emancipadora.

La labor en comunidad es una forma de vivir que no todas las personas logran comprender, esta siempre busca el beneficio desinteresado de todos sus participantes y nos logramos concebir como *humanos* cuando aprendemos a vivir en sociedad, respetando límites y normativas. Uno no tiene un valor o peso mayor a otro individuo por sus preferencias, poder adquisitivo, mentalidad, sino por reconocer al otro como un ser imperfecto, el cual comete errores y dentro de ello busca llegar a un acuerdo mediante el diálogo, comunicación que se nos dio al ser seres pensantes. Es importante preservar nuestras raíces, no olvidar nuestros pueblos originarios que tienen tanto que transmitirnos, años de sabiduría y símbolos nacionales; apoyamos y motivamos al pensamiento que beneficie a todos y no solo a unos pocos como lo ha implantado el sistema político social en el que estamos inmiscuidos. Cambiemos las maneras de actuar, siempre respetando el espacio del otro y tomándolo en cuenta aunque estemos o no de acuerdo. Reproduzcamos el conocimiento que obtenemos de tal manera que todos lo puedan absorber y seguir utilizando en beneficio de todos como comunidad. Es de suma importancia preservar la salud mental y una buena alternativa es el aprendizaje de horticultura y cultivo hidropónico ahora disponible en el centro comunitario como actividad que potencia una salud emancipadora.



Recomendaciones

Tuve la oportunidad de poder cursar este año de servicio social dentro de este centro de servicios comunitarios, tuve un aprendizaje basto sobre la realidad a la que me enfrenté. Conocí a muchas personas, las cuales dejaron aprendizaje en mi. Como lo comente, no todos tienen la disposición de trabajar en comunidad, a esta altura académica al menos como profesional no puedes tener ciertos comportamientos. Mi recomendación sería tener una entrevista donde se pueda identificar realmente a los pasantes que gusten de trabajar en comunidad y de atención hacia otras personas, que no denigren a sus compañeros y/o a usuarios del centro comunitario.

Recomendaría una mejor comunicación entre directivos y pasantes, más dinámicas de integración lúdica, sin permitir la exclusión de integrantes, no tolerar conductas que impulsen a todo lo contrario ofertado y practicado en este espacio de salud emancipadora.

Solicitar minutas presenciales o “balances”, más frecuentes, donde se expongan temas de relevancia, que la solución de problemas sea en conjunto y en presencia de mayoría para que sea valorado como una problemática conjunta y no aislada.

Recomendaría más flexibilidad en cuanto a las faltas cuando no hay transporte por parte de la universidad, el camino hacia Topilejo por transporte público es bastante peligroso aparte del costo que implica subir al servicio sin el apoyo del transporte, muchas veces este es ineficiente y retrasa los horarios, de igual manera muchos pasante comienzan a integrarse al mundo laboral por cubrir sus necesidades, incluyendome, y es algo que se debe tomar en cuenta y tener un trato más individualizado.

Recomiendo prestar más atención a las necesidades del consultorio de medicina, se puede atender a más personas con una correcta difusión y otro espacio con mobiliario adecuado, prestar más atención a lo que recomiendan los pasantes de medicina, muchos tienen buenas propuestas pero son abandonadas por diversas cuestiones.

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 Geriatria, 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

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).

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>