

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

*Nada humano me es ajeno*

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**“Organización y participación comunitaria: Un acercamiento desde la Promoción de la Salud a dos experiencias de El Molino”**

TRABAJO RECEPCIONAL

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN

PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA:

**FABIOLA MARTÍNEZ ERDOSAY**

Director del trabajo recepcional

**Mtra. Alma Nora Nava Martínez**

México, D.F. Febrero de 2014.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

### DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

### DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>El Trabajo Comunitario</b>	
1.1. Concepto de comunidad.....	7
1.2. Un acercamiento al trabajo comunitario.....	16
1.3. ¿Qué es el trabajo comunitario?.....	19
1.3.1. Organización comunitaria.....	21
1.3.2. Participación comunitaria.....	24
1.3.3. Metodología de acción del trabajo comunitario.....	30
<b>Capítulo 2</b>	
<b>La salud y Promoción de la Salud</b>	
2.1. El concepto de salud desde diferentes perspectivas.....	33
2.1.1. El concepto de la Organización Mundial para la Salud (OMS), Alma Ata y Ottawa.....	33
2.1.2. Una perspectiva crítica sobre el concepto de salud.....	38
2.1.3. La salud desde la perspectiva del desarrollo de capacidades humanas.....	44
2.2. Concepto de Promoción de la Salud.....	46
2.2.1. Antecedentes del concepto de Promoción de la Salud.....	46
2.2.2. El concepto de promoción de la salud en la Carta de Ottawa.....	47
2.2.3. Definición de Promoción de la Salud de la OMS.....	48
2.2.4. La Promoción de la Salud definida por el Sector Salud Mexicano.....	49
2.3. Promoción de la Salud comunitaria.....	53
2.3.1. Promoción de la salud comunitaria desde una perspectiva institucional.....	53
2.3.2. Promoción de la salud en el ámbito comunitario.....	55

## **Capítulo 3**

### **El Molino: antecedentes históricos**

3. 1.	Antecedentes históricos de El Molino.....	62
3.1.1.	El Movimiento Urbano Popular (MUP).....	62
3.1.2.	La política de vivienda del presidente Miguel de la Madrid.....	65
3.2.	Gestión del predio El Molino.....	68
3.2.1.	Organización y participación.....	69
3.3.	Construcción de las viviendas.....	71

## **Capítulo 4**

### **Metodología seguida para la investigación de campo**

4.1.	Tipo de metodología.....	78
4.1.1.	Población involucrada en la investigación.....	81
4.2.	Técnicas e instrumentos.....	82
4.2.1.	La entrevista individual .....	83
4.2.2.	Observación participante.....	84
4.3.	Procedimiento.....	86
4.3.1.	Transcripción y organización de resultados.....	86
4.3.2.	Análisis de resultados.....	86
4.4.	Reflexión sobre la experiencia en el trabajo de campo.....	86
4.4.1.	Acercamiento a la comunidad.....	86

4.4.2. Integración a los grupos que participaron en la investigación.....	88
---	----

## **Capítulo 5**

### **Las mujeres en la alimentación alternativa: la macrobiótica**

5. 1. La macrobiótica.....	91
5. 2. Antecedentes del grupo.....	100
5. 3. Características del grupo.....	102
5. 4. Perspectiva del grupo sobre la relación entre la macrobiótica y la salud.....	103
5. 5. Objetivos del grupo.....	104
5. 6. Forma de trabajo.....	106
5. 7. Organización y participación del grupo.....	109
5. 8. Los conocimientos de las mujeres del grupo sobre la alimentación.....	110
5. 9. Estrategias del grupo para llevar a cabo los objetivos.....	112
5. 10. Cambios, aprendizajes y beneficios.....	113
5.10.1. Dificultades que se les han presentado a las integrantes del grupo para llevar a cabo lo aprendido.....	116
5.10.2. Beneficios para las integrantes.....	117

## **Capítulo 6**

### **Los jóvenes en el cultivo orgánico**

6. 1. Antecedentes del grupo.....	121
6.1.1. Formación del grupo Reacción Natural.....	122

6.1.2. El perfil de los integrantes de Reacción Natural.....	123
6.2. Características del grupo.....	124
6.3. Objetivos del grupo.....	126
6.4. Condiciones que permitieron la formación del grupo Reacción Natural.....	126
6.5. Actividades del grupo.....	127
6.5.1. Agricultura alternativa.....	129
6.5.2. Agricultura alternativa como forma de resistencia frente a la expropiación de conocimientos.....	132
6.5.3. Agricultura como medio para fortalecer la comunidad.....	134
6.6. Concepción en torno a la salud.....	136
6.7. Organización.....	137
6.8. Aprendizajes y cambios que han obtenido los integrantes del grupo.....	139

## **Capítulo 7**

### **Análisis de resultados**

7. 1. Son grupos autogestivos.....	143
7. 2. Horizontalidad.....	144
7. 3. Son grupos participativos y con formas de trabajo cooperativo.....	145
7. 4. El trabajo que realizan es colectivo.....	147
7. 5. Los grupos de Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica construyen comunidad entre sus integrantes.....	147
7.5.1. Son solidarios.....	148

7.5.2. Tienen fines comunes.....	149
7. 6. La visión del mundo de los integrantes de los grupos <i>Reaxión Natural</i> y <i>Alimentación y Macrobiótica</i> .....	151
<b>Conclusiones</b> .....	154
<b>Referencias bibliográficas</b> .....	160
<b>Anexos</b> .....	163



## Introducción

La investigación que se presenta en este trabajo se llevó a cabo en dos colectivos “*Reaxión Natural*” y “*Alimentación y Macrobiótica*” que se encuentran en la colonia El Molino, delegación Iztapalapa.

En este trabajo se analiza la organización y participación colectiva de “*Reaxión Natural*” y “*Alimentación y Macrobiótica*” y su relación con la promoción de la salud y la salud.

Se abordan elementos de análisis relacionados con la Promoción de la Salud comunitaria y a través de estas dos experiencias desarrolladas en la colonia El Molino, se evidencia la importancia del trabajo colectivo para mejorar la salud de la población.

Las preguntas de investigación son:

- ¿Qué caracteriza a las formas de organización y participación de los grupos *Alimentación y Macrobiótica* y *Reaxión Natural* y de qué manera su trabajo contribuye a promover la salud?
- ¿Cómo ha contribuido el proceso de organización y participación de los integrantes del grupo *Reaxión Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* para mejorar sus condiciones, bienestar y salud?

Los objetivos generales que guiaron la investigación fueron los siguientes:

- Describir y analizar la importancia de la organización y participación de los grupos *Reaxión Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* para promover la salud de sus integrantes.
- Describir y analizar de qué manera la organización y participación de los grupos *Reaxión Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* contribuye a mejorar las condiciones que determinan a la salud de sus integrantes

Los objetivos específicos son los siguientes.

- Analizar de qué manera se lleva a cabo el proceso de organización y participación dentro de los grupos *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica*.
- Analizar sobre cuáles aspectos que determinan a la salud trabajan los grupos *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* a través de la organización y participación colectiva.
- Indagar sobre los objetivos de los grupos *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* y su cumplimiento.
- Analizar de qué manera el trabajo colectivo de *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* favorece a la salud de sus integrantes
- Explorar que relación existe entre la organización y participación organizada de los grupos *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* con la promoción de la salud y la salud

La investigación realizada es de tipo cualitativa, tomó en cuenta a los integrantes de cada grupo y recuperó la subjetividad y visión de los participantes, ya que se realizaron entrevistas individuales y observación participante.

Esta tesis es importante para la promoción de la salud porque rescata elementos indispensables para llevar a cabo una promoción de la salud comunitaria autogestiva y trabajar sobre diversos aspectos como sociales, políticos, culturales, medio ambientales, etc. que determinan a la salud de las personas. Intentando que dichos aspectos contribuyan a favorecer la salud de las colectividades.

Este trabajo se estructuró de la siguiente manera.

El capítulo uno hace referencia a conceptos de comunidad, trabajo comunitario, organización y participación comunitaria.

El capítulo dos aborda distintas concepciones en torno a la salud y a la promoción de la salud, donde se puede ver que existe una relación entre la manera de concebir a la salud con las acciones que se establecen para promover la salud.

El capítulo tres refiere a antecedentes históricos de El Molino, en donde vivieron un proceso de organización y participación comunitaria para la obtención de una vivienda digna. Este capítulo rescata la manera en que se organizaron los pobladores y las actividades que realizaron y lo que vivieron para lograr sus objetivos.

El capítulo cuatro trata sobre el procedimiento seguido para realizar la investigación, las técnicas e instrumentos que se utilizaron, así como las ventajas y/o dificultades que implicó su empleo. Asimismo, en este capítulo se describe la experiencia que existió a la incorporación con los grupos para realizar la investigación de campo y se reflexiona sobre los aprendizajes y beneficios que esta experiencia de investigación aportó a la investigadora tanto a nivel personal como profesional.

El capítulo cinco contiene los resultados obtenidos del trabajo de investigación de campo en el grupo de *Alimentación y Macrobiótica*. Destaca la manera en que se organizan y participan en este grupo, sus objetivos y lo que realizan para cumplirlos, las convicciones que orientan sus prácticas y cómo se relacionan con la promoción de la salud. También se destacan los cambios personales que han tenido las integrantes de este grupo a partir de su participación.

El capítulo seis contiene los resultados obtenidos del trabajo de investigación de campo en el grupo "*Reaxión Natural*", destaca las visiones de los integrantes del grupo en torno a la salud y promoción de la salud, respecto a lo que el grupo realiza, sus objetivos y la forma de llevarlos a cabo, además señala los logros que han experimentado.

El capítulo siete es el análisis de los resultados de los dos grupos "*Alimentación y Macrobiótica*" y "*Reaxión Natural*". Se trata de hacer una relación de todo el trabajo que realizan estos grupos con la promoción de la salud, dando cuenta de cómo es que se promueve a la salud en los grupos y desde luego de qué forma está beneficiando a la salud de sus integrantes

## Agradecimientos

Por otro lado, para poder llevar a cabo esta investigación, existió el apoyo de muchas personas por lo que les doy un especial agradecimiento, principalmente a mi directora de tesis por todo el apoyo que me brindó durante el proceso de realización de esta investigación; las asesorías y discusiones que tuvimos fueron muy valiosas y fundamentales para ésta; gracias a ella he crecido tanto académicamente como humanamente. ¡Muchas gracias profesora! ¡Es admirable!

Agradezco a Magdalena Ferniza, una integrante del grupo *Alimentación y Macrobiótica*, por su especial colaboración, acompañamiento y esfuerzo en esta investigación, sus comentarios en torno a ésta fueron muy valiosos; a Sol quien a través de él me enteré de la existencia del grupo *Reacción Natural*.

También a todos los jóvenes de *Reacción Natural* y a las mujeres de *Alimentación y Macrobiótica* por su participación en esta investigación, sus comentarios al respecto fueron de suma importancia.

Le agradezco a los profesores: Juanita del Pilar Ochoa Chi, Natividad Almanza Beltrán, Javier Marmolejo Gutiérrez y Joyce Britt Rivera Granados, por sus observaciones y comentarios respecto a esta investigación.

Por otro lado, también agradezco a mi mamá, mi hija, mis hermanos por haberme apoyado en toda mi trayectoria académica, gracias a su amor, confianza y consejos que me han brindado. He aprendido mucho de ellos y su apoyo fue un factor que me impulsó a concluir mis estudios universitarios.

También quiero agradecerles a mis profesores que tuve en las diferentes asignaturas, porque ellos me han transmitido grandiosas cosas importantes y de ellos he aprendido mucho; A los psicólogos de la universidad, Eduardo y Elizabeth quienes me escuchaban y daban consejos valiosos durante la trayectoria académica.

Agradezco a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), por haberme permitido estudiar una licenciatura en esta casa de estudios y por brindarme una beca durante el lapso de un año para la realización de este trabajo.

La dedico:

A Tania Xochitl, mi prima

# Capítulo 1

## El Trabajo Comunitario

En este capítulo se abordarán los conceptos de comunidad y de trabajo comunitario, ya que éstos tienen que ver con la organización y participación de las personas que llevan a cabo actividades y trabajos a favor del bienestar colectivo. El trabajo comunitario es un medio para cambiar aspectos de la realidad y del entorno, resolver problemáticas en las que se encuentran las personas y una manera de mejorar sus condiciones de vida, todo lo cual es importante para la Promoción de la Salud.

### 1.1. Concepto de comunidad

Existen diversos conceptos de comunidad, algunos aluden a un imaginario colectivo plegado de cooperación, solidaridad, armonía y homogeneidad social, mas sin embargo, otros autores plantean el concepto de comunidad considerando que existen conflictos y contradicciones a su interior.

Barbero y Cortés (2005), consideran que el concepto de comunidad a veces genera imágenes que tienden a ocultar la complejidad de la realidad social porque transmite una imagen de armonía y de homogeneidad social que es muy simplificadora y excluye el conflicto interno. Generalmente cuando se usa lo “comunitario” como adjetivo refiere a realidades únicamente positivas y muy cálidas (solidaridad comunitaria, salud comunitaria, ayuda comunitaria, etc.) que tienden a rechazar un uso del concepto en sentido negativo.

Esta imagen positiva de lo que es la comunidad ha generado varios problemas, ya que el concepto ha sido utilizado con fines opuestos al bienestar colectivo. Por ejemplo, desde la ideología neoliberal se ha usado para esconder y legitimar el desvío de recursos de asistencia hacia las familias. Por otro lado, al pensar la comunidad como un conjunto homogéneo, se

tienden a privilegiar los discursos de los que tienen voz (las clases medias) y se ignoran las carencias de las poblaciones con menor poder económico.

Por tanto, se debe tomar en consideración la complejidad a la que alude el concepto comunidad ya que si se le toma sólo en su sentido positivo, se pueden desdibujar y simplificar fenómenos propios de la realidad compleja y convertirse en un obstáculo para la construcción de conocimientos en torno a las situaciones sociales y para el ejercicio de intervención (Barbero y Cortés, 2005, p. 40). Planteada esta advertencia, a continuación se revisarán algunas definiciones de este concepto, que en algunos de los casos, no enfatizan el carácter conflictivo de lo que implica hablar de comunidad.

Según Arias (1995), la creación de comunidad es muy antigua, se le puede ubicar desde los orígenes del ser humano. La construcción de comunidad fue un factor para la sobrevivencia ya que nuestros antepasados realizaban actividades conjuntas para satisfacer sus necesidades y para contribuir a fortalecer el desarrollo humano. Sin embargo, esto no quiere decir que siempre quienes forman parte de un colectivo hacen comunidad, ni que las comunidades se mantienen estables.

Arias también hace énfasis en que la relación hombre-comunidad ha tenido sus etapas: considera que existió una comunidad primitiva donde todo lo que ocurría se trataba y se resolvía a nivel comunitario; luego se pasó a una fase de desinterés por las comunidades que se produjo principalmente en el desarrollo del Estado y las naciones. Esto tendió a destruir todo lo relacionado a comunidad como: costumbres, religiones, mitos, tradiciones, lenguas y dialectos, con la imposición de un idioma oficial, una educación estatal, etc. Pero pese a que el Estado intentó imponer una identidad nacional única, este objetivo no se consiguió y muestra de ello es la enorme diversidad cultural que tenemos en el país “En la actualidad, la relación hombre-comunidad se encuentra nuevamente en una fase reconstructiva, de interacción y acercamiento positivo que se manifiesta hasta ahora en tres niveles:”(Arias, 1995, p. 2).

1) El nivel sociocultural: en éste destaca que las personas empiezan a manifestar un rechazo a lo artificial, a lo sofisticado y preelaborado y empiezan a ver reencuentros con lo natural, las antiguas culturas y tradiciones. 2) El nivel político, se ha producido un interés por parte



del Estado en torno a la comunidad como resultado del desarrollo del Estado y de las ideas políticas relacionadas con el funcionamiento de la sociedad, las cuales las han identificado en las comunidades y en su funcionamiento más o menos autónomo, posibilidades de solución a problemas con la participación efectiva de los miembros de la comunidad y potencialidades para el desarrollo humano. Sin embargo, el interés del Estado por lo comunitario no necesariamente tiene como objetivo el desarrollo humano sino en muchos casos, el deslinde de responsabilidades de su obligación, colocando justamente el centro del accionar en las comunidades. 3) En el nivel científico también ha surgido un interés por la comunidad. Especialmente en campos como la psicología, la sociología y la medicina. Ahora ya se habla de psicología comunitaria, salud comunitaria o sociología de las comunidades, entre otras. Sobre el tema de comunidad también se han interesado organismos internacionales como la ONU (Organización de las Naciones Unidas) y la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Entre la amplia gama de definiciones de comunidad, se seleccionaron las que manejan seis autores especialistas en el tema; Ezequiel Ander-Egg, Héctor Arias, Maritza Montero, Josep Manuel Barbero, Ferrán Cortés y Carlos Mario Perea, pues sus planteamientos son pertinentes para esta investigación. En la siguiente tabla se muestran las definiciones de comunidad de estos autores, rescatando los elementos más sobresalientes con los cuales la caracterizan.

**Tabla 1**

**Diferentes conceptos de comunidad**

<b>Autor</b>	<b>Concepto de comunidad</b>	<b>Elementos que integran una comunidad</b>
Héctor Arias Herrera	Comunidad es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a su vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior –la familia, los	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que es un grupo de personas activas, es un grupo que tiene vida social.</li> <li>• Ocupan determinado espacio geográfico.</li> <li>• Están organizados como</li> </ul>

	individuos, los grupo, las organizaciones e instituciones- que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición –activa o pasiva- respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad (1995, p.11).	<p>un sistema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe sentimiento de pertenencia.</li> <li>• Trabajan sobre aspectos objetivos y materiales de la comunidad.</li> </ul>
Ezequiel Ander-Egg	Comunidad es una agrupación o conjunto de personas que habitan en un espacio geográfico delimitado y delimitable, cuyos miembros tienen consciencia de pertenencia o de identificación con algún símbolo local y que interaccionan entre sí más intensamente que en otro contexto, operando en redes de comunicación, intereses y apoyo mutuo, con el propósito de alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades, resolver problemas o desempeñar funciones sociales relevantes a nivel local (2005, p. 33).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo de personas que ocupan un determinado lugar geográfico.</li> <li>• Existe conciencia de pertenencia.</li> <li>• Existe cooperación entre sus integrantes.</li> <li>• Tienen objetivos y trabajan sobre ellos</li> <li>• A través de su trabajo intentan satisfacer necesidades o resolver problemas.</li> </ul>
Maritza Montero	<p>Es un grupo en constante transformación y cambios, no permanece estable, este funcionamiento puede llevarlo a su fortalecimiento y potencialidad o a su división interna y pérdida de identidad.</p> <p>La comunidad debe de ser vista como un grupo social primario o secundario con vida propia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un grupo social vivo, en contante transformación y evolución</li> <li>• Existe sentimiento de pertenencia.</li> <li>• Tiene una dinámica propia</li> </ul>
Joseph Manuel Barbero y Ferrán Cortés.	La fragmentación social ha llevado a entender a la comunidad como “comunidad de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comparten problemáticas, sensibilidades e</li> </ul>

	<p>intereses”, “comunidad funcional” y “comunidad subcultural”</p> <p>Existen ciertas problemáticas, sensibilidades, intereses, etc.</p> <p>Existen valores, creencias y conductas</p> <p>Comunidad es expresión de la sociedad que queremos (una sociedad no excluyente, integradora, sólida).</p> <p>La comunidad se encuentra atravesada por contrariedades de grupos familiares, facciones que hacen coaliciones en torno a la defensa de intereses, conflictos, relaciones con el exterior que dan poder a unos u otros, división del trabajo, presencia del Estado, etc.</p>	<p>intereses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poseen valores, creencias y ciertas conductas</li> <li>• Existe integración</li> <li>• Hay conflictos, relaciones de poder y división del trabajo</li> </ul>
<p>Carlos Mario Perea</p>	<p>Plantea que existe un imaginario de comunidad que remite a concebir a la comunidad como unidad, conglomerado exento de grietas. Cohesión sin fisuras, con armonía y solidaridad, dechado de afectividad, proximidad íntima y autenticidad espontánea.</p> <p>La comunidad es una entidad proyectada al bien común. Centro de vivencia, cohesión e identidad, como nudo de su acción colectiva.</p> <p>La comunidad porta huella del pasado y contundencia del presente: allí funda su nudo colectivizante.</p> <p>La comunidad es más que acción instrumental frente a la precariedad y el reto de superarla, es unidad de sentido donde se juega la vida.</p> <p>La comunidad se perfila como una alternativa para la resistencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cohesión comunitaria estimula un sentimiento de inclusión, identidad y el bien común.</li> <li>• Existen normas y valores, dentro de las cuales debe existir un compromiso con la comunidad</li> <li>• Es producto de un proceso histórico</li> <li>• Es una manera de resistencia frente a la globalización y una forma de realizar proyectos alternativos para la vida y existencia de poder en los sectores populares.</li> <li>• Existen conflictos.</li> </ul>

	<p>Supone un principio de universalidad, una exigencia de entrega al grupo y existe una función normativa sobre el comportamiento de sus miembros ya que dictamina aprobación y rechazo social.</p> <p>La acción comunitaria está plagada de conflictos. La rencilla y la suspicacia, la asamblea plagada de improperios y la disputa por el control de los recursos constituyen parte de su fisonomía.</p>	
--	---	--

**Fuente: Elaboración propia a partir de Ander Egg (2005), Montero (1999), Arias (1995), Barbero y Cortés (2005) y Perea (2006).**

Se puede observar que estos autores coinciden en ver a la comunidad como una entidad social, que ocupa un espacio o territorio determinado, cuyos integrantes comparten una herencia social común y entre ellos existe un sentimiento de pertenencia. También puede señalarse que al interior de las comunidades existen relaciones sociales, que cuentan con objetivos y trabajan sobre éstos para resolver problemas que tengan que ver con el bienestar o mejorar la calidad de vida. No obstante, Barbero y Cortés (2005) y Perea (2006), toman en cuenta otros componentes de la comunidad, como el que dentro de ella existen conflictos, diferencia de intereses, relaciones que dan poder a unos y la toma de control de algunas personas, etc. y Montero (1999), señala que las comunidades no son estáticas, existen cambios que pueden favorecerla o no.

En los siguientes apartados se describirá con mayor detalle cada uno de estos puntos.

*Comunidad vista como una entidad social:*

En torno a este punto, Arias considera que comunidad no sólo es un grupo de personas, sino que existe un funcionamiento en su interior, hay participación de sus integrantes, quienes se caracterizan por tener convicciones, valores, sentimientos y participación en la reorganización de su comportamiento. Incluso, este autor considera que las comunidades

funcionan como sistemas, es decir, que existen relaciones complejas mediadas por la subjetividad de las personas, sus trabajos y los esfuerzos que realizan para lograr su bienestar.

Al respecto, Ander-Egg (2005), aclara que no toda agrupación o conjunto de personas constituye una comunidad, ya que deben darse otras características. Supone que la comunidad es un conjunto de personas que interactúan, o sea que tienen relaciones y lazos comunes; también que comparten determinados intereses y participan para llevar a cabo objetivos compartidos.

Montero (1999) también hace énfasis en que la comunidad es un grupo de personas con vida propia, o sea que se encuentran interactuando, trabajando conjuntamente sobre algunos fines.

Perea (2006), considera a la comunidad como resultado de un proceso histórico que hace presencia en los barrios urbanos, es un imaginario colectivo cargado de valores y formas de comportamiento, pero es utilizado para el accionar de la población y como una manera de resistencia frente al neoliberalismo. Pero toma en cuenta que siempre la comunidad está plagada de conflictos.

Barbero y Cortés (2005), plantean que las colectividades se encuentran atravesadas de conflictos, relaciones que dan poder a unos u otros, división de trabajo, etc. y no siempre las ilusiones e intereses son compartidos y aunque se compartan las mismas necesidades sus soluciones pueden ser diferentes. Incluso cuando el objetivo está claro, la gente tiene opiniones diferentes sobre cómo se debe conseguir, además no todas las personas participan.

Por lo tanto, puede observarse que cuando se emplea el concepto de comunidad se está haciendo referencia a agrupaciones que trabajan para cumplir objetivos comunes, que están integradas por personas que comparten intereses, que se organizan, se interrelacionan, comparten ideas o cosmovisiones y se brindan apoyo mutuo entre sus integrantes. También refiere a la solidaridad y a valores compartidos tales como respeto, honestidad, entre otros. La interacción continua permite que se conozcan bien, que estén al tanto de sus problemas,

sean sensibles a ellos e intenten ayudarse. Además realizan esfuerzos y emplean recursos propios para cumplir sus metas.

Pero también es importante considerar que no se debe de concebir a la comunidad sólo de una manera romántica ya que las colectividades tienen conflictos, diferencias en sus integrantes en cuanto a objetivos, maneras de alcanzarlos, diferentes intereses, también hay relaciones de poder, existen personas que tienen más poder que otras, y no todas las personas participan de igual manera.

*La comunidad ocupa un determinado lugar geográfico:*

Ander-Egg (2005) y Arias (1995), lo consideran un aspecto importante y lo plasman en su definición. Arias se refiere a este punto como a un grupo de personas que comparten determinada área geográfica, determinadas condiciones ambientales donde transcurre su vida y las de sus familias. En esta área geográfica se encuentra forjada su historia y la influencia de los factores sociales.

Por otro lado, Ander-Egg (2005), señala que los integrantes de una comunidad deben compartir un espacio geográfico, aún cuando esa ocupación sea transitoria.

*Los integrantes de una comunidad tienen sentimiento de pertenencia:*

Los seis autores hacen referencia a que en una comunidad debe existir el sentimiento de pertenencia.

Arias (1995), destaca que el desarrollo del sentimiento de pertenencia tiene que ver con la identificación del individuo con su barrio, su zona de residencia, sus habitantes, sus normas, costumbres, tradiciones, formas de relacionarse y sus estilos de vida en general. Señala que este sentimiento tiene un carácter histórico, es decir, que se va consolidando con el paso del tiempo a partir de las interacciones cotidianas entre los individuos y sus familias que les permiten enfrentar problemas comunes, tejer relaciones de ayuda mutua y de

colaboración que se expresan en grupos que no necesariamente son numerosos. La interacción les permite conocerse, generar empatía, apoyarse y luchar por objetivos comunes.

Considera que el sentimiento de pertenencia es un factor para movilizar a la población, plantearse metas comunes y trabajar conjuntamente para alcanzarlas, solucionar problemas y lograr el desarrollo de su comunidad.

Esta visión sólo destaca elementos positivos, sin considerar las diferencias y el conflicto que son inherentes a las relaciones interpersonales.

Ander-Egg (2005) y Montero (1999), abordan de manera más breve lo relacionado con este punto. Ander- Egg considera que los miembros de una comunidad tienen conciencia de pertenencia o identificación con algún símbolo local, mientras que para Montero este es un aspecto muy importante para fortalecer la comunidad y potencializarse.

#### *Trabajan sobre objetivos o algún proyecto*

Una coincidencia entre los autores es que la comunidad se caracteriza por tener necesidades, objetivos, intereses y problemas comunes, los que a su vez, los conducen a realizar acciones colectivas de cooperación y ayuda mutua. Este elemento permite desarrollar el sentimiento de pertenencia, la identificación con la comunidad y el desarrollo comunitario.

Ander-Egg (2005), considera que las comunidades tienen el propósito de alcanzar determinados objetivos, satisfacer necesidades, resolver problemas o desempeñar funciones sociales relevantes a nivel local, estos propósitos pueden concretarse y realizarse en el ámbito de las actividades económicas (producción, distribución y consumo); en la utilización de equipamientos y servicios comunes que comparten o pueden compartir sus miembros.

Montero (1999), señala que además, los miembros de una comunidad comparten formas organizativas en un tiempo y espacio determinado.

Si bien se puede coincidir con estos aspectos, también es cierto, como ya se mencionó anteriormente, que aún compartiendo objetivos comunes, las formas de alcanzarlos pueden ser desiguales entre los integrantes de una misma comunidad y ello puede provocar rupturas o diferentes estrategias. En el siguiente punto se abordarán algunos puntos relacionados con el trabajo comunitario que permitirán ampliar este tipo de aspectos.

## **1.2. Un acercamiento al trabajo comunitario**

El trabajo comunitario también tiene que ver con algunos aspectos de la comunidad, tales como el que la colectividad tiene objetivos, se organiza y participa para lograrlos. Tiene que ver con la organización y participación de las colectividades para que puedan alcanzar sus metas y resolver sus problemas o necesidades.

La organización y participación comunitaria se ha venido realizando desde épocas anteriores, especialmente en las zonas indígenas, con la finalidad de cubrir necesidades que existen dentro de la comunidad. Por ejemplo, si el pueblo carece de agua, un camino, seguridad, etc. a veces la misma población se organiza y participa para conseguir sus demandas.

Un ejemplo de este tipo de organización y participación comunitaria es “*el tequio*” – conocido también como mano vuelta o faenas comunitarias- el cual, es una forma de organización y participación comunitaria que tradicionalmente se ha venido realizando, sobre todo en las comunidades indígenas.

A partir del siglo XX éste es adoptado por algunas instituciones estatales interesadas en el bienestar de la población, con la finalidad de promover la organización y participación de la gente, la cohesión y permitir el desarrollo de la comunidad.

Julio de la Fuente (1977, pp. 256-267), señala que el tequio es referido a la faena o trabajo comunal que realizan los pueblos indígenas y campesinos pobres, para el beneficio público de su localidad o de alguna cabecera municipal.



Las principales obras que ejecutan en este tipo de trabajo es la creación y mejoramientos de caminos, carreteras modernas, puentes, calles, edificios de gobierno, iglesias, capillas, escuelas, talleres de enseñanza, casas para maestros, clínicas, puestos médicos, sistemas de capacitación y distribución de agua, baños e instalaciones sanitarias, edificios para mercados, líneas telefónicas, pistas de aterrizaje, hornos de ladrillos y tejas, arreglos de panteones, etc. también en torno al cultivo de tierras comunales, o de fracciones de las mismas.

En estas faenas colaboran sólo las personas que pertenecen a esa localidad, o sea que son residentes de ese lugar o pueblo. Dentro de estas localidades, las personas tienen la obligación de participar sin remuneración económica alguna y en caso de que no quieran llevar a cabo las actividades en las faenas, son sancionados por la propia gente de la comunidad o por los representantes de ésta.

Siguiendo a este mismo autor, los integrantes de las comunidades aparte de participar ciertos días al año en estas actividades, en ocasiones deben aportar dinero o materiales que se necesiten para hacer las obras como: piedra, arena, tierra, cemento, varilla de hierro, tubería, etc. o instrumentos para las construcciones. Además de participar en el tequio, las personas deben de pagar los impuestos locales regulares.

Algunas veces en el tequio también colaboran las autoridades municipales o del Estado a través de la provisión de recursos materiales, técnicos o instrumentos que los integrantes de la comunidad no tienen. Con la colaboración de organismos gubernamentales, generalmente han hecho escuelas, sistemas de agua, etc. aunque la participación de la comunidad es mucho mayor que la del gobierno.

Los tequios dan la oportunidad para la sociabilidad y competencia. Generalmente su ejecución presenta aires de festividad y ofrece ocasión para celebrar o renovar encuentros, intercambiar noticias y destacarse personalmente sin que acreciente su status.

En la actualidad existen tequios comunitarios y también institucionalizados. En algunas comunidades ya institucionalizaron el tequio y los han implementado en otras donde no existía.

Esta forma de organización y participación comunitaria sólo se da en zonas rurales y las instituciones han tratado de retomarlo para promover la organización y participación en ellos, con la finalidad de mejorar aspectos de la propia comunidad, tanto de su entorno como en las personas.

Sin embargo, la adopción del tequio por parte de las instituciones gubernamentales no necesariamente busca el desarrollo de la comunidad.

Según Gomezjara (1996), los gobiernos nacionales como internacionales han desarrollado programas de desarrollo de la comunidad, los cuales son elaborados para favorecer intereses del Estado y al sistema capitalista.

Han fundado estos programas como alternativa del Estado para suplir en forma no revolucionaria todas las carencias de la administración lo cual genera represión a la población.

Desde estos programas comienzan a capacitar, movilizar y hacer participar -hasta ciertos límites- a la población. Pero dicha capacitación no debe llegar tan lejos que propicie una concientización tal de la población que rompa con el régimen capitalista.

De esta manera el desarrollo de la comunidad viene a cumplir dos tareas: a) Absorber y neutralizar el malestar campesino y de los pobladores de las barriadas urbanas, mediante la institucionalización y, b), preparar a estos sectores para una masiva introducción de la sociedad de consumo mediante la “revolución verde” o la construcción masiva de viviendas, en donde finalmente los únicos beneficiados reales vinieron a ser las multinacionales y sus agentes nativos proveedores del financiamiento, tecnología, la maquinaria y la multitud de insumos: vidrio, concreto, plásticos, refacciones, etc. (Gomezjara, 1996, p. 10).

Gomezjara (1996) plantea que es necesaria una nueva expectativa de desarrollo comunitario que signifique organizar independiente y democráticamente a los explotados de las comunidades rural-urbano no para adaptar, incorporar o modernizarlas según el modelo capitalista, sino para oponerle y sacarlas de ese proceso, a través de la crítica y la acción cooperativa solidaria a favor del cambio social radical.

Esta sociedad capitalista se encuentra en crisis, la cual es necesario superar, no reacondicionándola sino transformándola y en dicha transformación la clase trabajadora es la más interesada en realizarla.

Las comunidades rurales o urbanas empobrecidas deben buscar nuevos caminos para lograr el bienestar, utilizando las técnicas y métodos elaborados por las ciencias sociales orientadas hacia el cambio social. Este concepto de desarrollo comunitario implica la organización de los explotados en forma cooperativa, democrática y con autogobierno, manejando sus recursos y los que el Estado les proporcione, para luchar contra las relaciones de injusticia y la transformación global de la sociedad. (Gomezjara, 1996, p. 15).

### **1.3. ¿Qué es el trabajo comunitario?**

Según Barbero y Cortés (2005), la organización y participación comunitaria es igual a trabajo comunitario, son complementarias y van de la mano.

El trabajo comunitario consiste en una serie de acciones y estrategias que permiten que la gente se organice y participe para cambiar su entorno, resuelva sus propios problemas y necesidades. Es un referente metodológico o una actividad que pretende la organización de las poblaciones y que conduce a que la participación sea bien planeada y coherente con la situación social que se quiere abordar.

Los objetivos principales del trabajo comunitario son los siguientes:

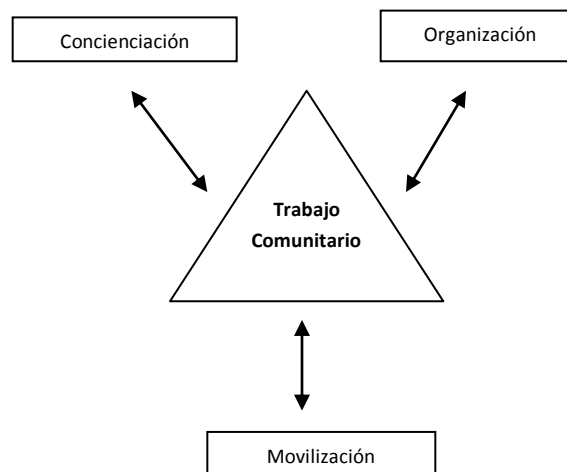
- Crear y mantener organizaciones en torno a la elaboración de un proyecto y aplicación del mismo, así como a cumplir sus objetivos. También cohesionar a los grupos, capacitarlos para que se empoderen y se vuelvan autónomos.
- Ayudar a los grupos a adquirir la confianza y habilidades necesarias para enfrentarse a los problemas.
- Generar nuevos sujetos sociales y colectivos, nuevas formas de relacionarse entre ellos mismos que permitan fortalecerse y trabajar para lograr sus objetivos.

- Transformar las situaciones colectivas mediante la organización y acción colectiva. Esto incluye que se cambie la realidad o el entorno de los grupos que realizan trabajo comunitario.

El trabajo comunitario trabaja sobre tres dimensiones: el proceso de concienciación, el proceso de organización y el proceso de movilización, las cuales son complementarias.

### Esquema 1

#### Las dimensiones del trabajo comunitario



**Fuente: Esquema retomado de Barbero y Cortés (2005, p. 19).**

Los proyectos colectivos tienen inherentes estos tres elementos y son complementarios para llevar a cabo una organización y participación efectiva y consciente.

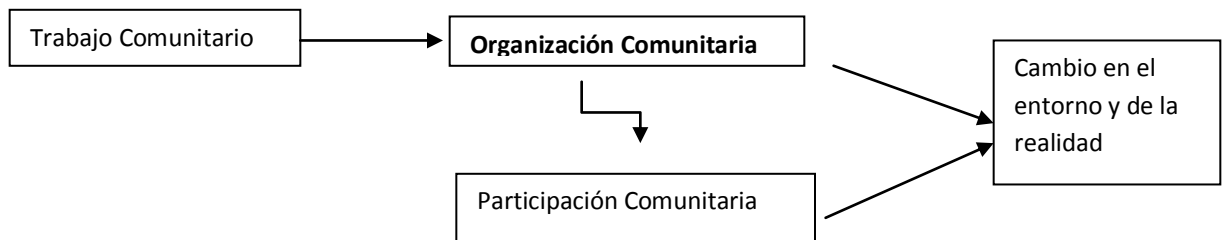
El proceso de concienciación permite trabajar la identidad de los actores sociales, permitiendo la identificación colectiva de los miembros del grupo. El proceso de organización permite reforzar los vínculos de cooperación internos y externos, mientras que el proceso de movilización construye una relación de fuerzas y negocia sobre los retos colectivos y sociales con los actores institucionales. Estas tres dimensiones son importantes, pero la organización es el núcleo central del trabajo comunitario, como se analizará en el siguiente punto.

### 1.3.1. Organización comunitaria

Como ya se mencionó, la organización comunitaria viene de la mano del trabajo comunitario, porque este tipo de trabajo permite que la gente se organice para cumplir sus objetivos y transforme su entorno. La organización produce a la participación, cuando existe la organización comunitaria siempre va a existir la participación de la colectividad.

**Esquema 2**

#### **Componente de la organización comunitaria**



**Fuente: Elaboración propia a partir de Barbero y Ferrán (2005).**

La concienciación y la participación se producen cuando las colectividades están organizadas.

La organización comunitaria es “El proceso mediante el cual una comunidad identifica necesidades y objetivos, los ordena y clasifica, busca y encuentra recursos internos y externos para afrontarlos y actúa; al hacerlo así desarrolla en la comunidad actitudes cooperadoras, colaboradoras y maneras de actuar”(Barbero y Cortés, 2005, p. 24).

La organización de la comunidad es un método de intervención mediante el cual los individuos, los grupos y las organizaciones se comprometen en una acción planeada para influenciar los problemas sociales, Se ocupa del enriquecimiento, el desarrollo y/o el cambio de las instituciones sociales, e implica dos importantes procesos relacionados: la planificación (esto es, la identificación de áreas de problemas, el diagnóstico de las causas y la formulación de las soluciones) y la organización (esto es, el desarrollo de grupos de apoyo y el invento de las estrategias necesarias para llevar a efecto la acción).

La organización comunitaria permite la participación de las personas al elaborar y aplicar un proyecto, ya que organización y participación son lo mismo, se participa organizándose.

Se puede ver que estos autores no desprende a la organización con la participación, las ve unidas, ya que la organización son una serie de actividades que deben realizar las colectividades.

La organización comprende procesos de sensibilización-concientización-motivación.

### *Sensibilización*

La sensibilización es “un proceso de comunicación global que incluye la presentación de la realidad, su discusión y reforzamiento de los acuerdos conscientemente tomados en función del logro de un determinado número de metas a lograr” (Gomezjara, 1996, p. 233).

Este proceso de sensibilización requiere de determinado tiempo y en él intervienen diversos aspectos *culturales, sociales y políticos*. En cuanto a los aspectos *culturales* se comprende la escolaridad, las normas, los patrones de conducta, los valores, etc. el los *sociales* se encuentra el grado de cohesión social del grupo, la integración de las instituciones, la forma en que se presenta la concentración de la riqueza y los aspectos *políticos* comprenden el grado de participación de la comunidad en decisiones que atañen a la misma. (Gomezjara, 1996, p. 233).

Se considera que es un proceso de comunicación porque exige una mutua relación entre autoridades y población en cuanto información y discusión. Tanto una y otra parte deben conocerse, consultarse y decidir en torno a cuestiones fundamentales. Este tipo de comunicación es multidimensional porque va de las autoridades a la población y de ésta hacia aquellas de manera no interrumpida. También porque se toman en cuenta todos los puntos de vista, se discute y se aprueban democráticamente los planes.

En seguida de la sensibilización está la concientización.

### *Concientización*

La concientización significa demostrar que todo lo real o existente no es racional o justo. La concientización provee de elementos teóricos, de información a la población para que se ubique críticamente en el mundo. En este proceso es necesario enseñar a la población a ejercitar el espíritu crítico de superación, de que es capaz de transformar su comunidad en vista de la injusticia o su deformidad. De esta manera la población sabrá lo que va a desarrollar, cual va ser su participación, quienes van a resultar beneficiados, decidirá si participara en el plan y se comprometa a trabajar por su comunidad. Finalmente, aparece la motivación.

### *Motivación*

Ésta es considerada como un estímulo mental destinado a reforzar las conductas acordadas por la comunidad.

El proceso motivacional se fundamenta en mecanismos reflexiológicos de la conducta, utilizados en una gran diversidad de objetivos. De esta manera queda garantizado que el entusiasmo generado en la población a través de la motivación va a ser canalizado hacia metas escogidas y decididas por la comunidad.

A través de este proceso no se trata de manipular sino de movilizar conscientemente a la población hacia el cambio social.

Según Raya los objetivos de la organización comunitaria son:

- a) Lograr el mejoramiento de las condiciones económicas, sociales, culturales y humanas de la colectividad, realizando el trabajo desde la base.
- b) Procurar modificar las actitudes y prácticas que actúan como freno al desarrollo social, promoviendo a su vez dichas actitudes especiales que favorecen dicho mejoramiento.

Para que se produzca la organización colectiva es necesaria la integración de las personas, el ejercicio de actitudes y prácticas de cooperación y colaboración que llevan a una mayor identificación con la comunidad, a un mayor interés, participación en sus asuntos y a

compartir valores y medios comunes. También se busca la creación de una estructura en la que puedan trabajar con unos objetivos comunes.

### 1.3.2. Participación comunitaria

Existe diversas concepciones en torno a la participación y este término es utilizado en diversos campos como en la sociología, la psicología comunitaria, el trabajo comunitario, las políticas públicas, etc.

La participación es un instrumento que puede generar individualismo, exclusión, competencias y desigualdades o por el contrario favorecer la autogestión colectiva, igualitaria, inclusión de nuevos actores y democratizar las relaciones sociales. Estas formas de participación depende del tipo de sociedad que se busque construir a través de ella (Menéndez, 2006, p. 73).

Se puede observar que Josep Manuel Barbero, Ferrán Cortés, Enrique Pastor y Maritza Montero conciben a la participación como una herramienta indispensable que permite el bienestar y desarrollo de las personas.

En la siguiente tabla se puede observar como conceptúan estos autores a la participación.

**Tabla 2**

#### **Conceptos de participación**

<b>Autor</b>	<b>Concepto de participación comunitaria</b>
Josep Manuel y Ferrán	Es un proceso dinámico de las personas que les permite empoderarse y desarrollarse.  Es un conjunto intencional de actividades, relaciones, recursos, formas organizativas, formas de hacer, etc. que tienen como objetivo la transformación de las interacciones colectivas que se dan en un espacio social determinado (Barbero y Cortés, 2005, p. 25).



Maritza Montero	<p>Un proceso organizado, colectivo, libre, incluyente, en el cual hay una variedad de actores y de grados de compromiso, que está orientado por valores y objetivos compartidos, en cuya consecución se producen transformaciones comunitarias e individuales (Montero, 2004, p. 109).</p> <p>Es un proceso comunitario indispensable para el fortalecimiento de una comunidad.</p> <p>Participación comunitaria es hacer, poseer, transformar y ser en un movimiento que va de lo colectivo a lo individual y viceversa.</p>
Enrique Pastor	<p>Es un medio para el desarrollo humano.</p> <p>Es un medio para el cambio de estructuras y dinámicas excluyentes y violentas, crea contextos y condiciones para que los ciudadanos sean capaces de elegir y adquirir poder acerca de los asuntos que le conciernen.</p>

**Fuente:** Elaboración propia a partir de Barbero y Cortés (2005), Montero (2004), Pastor (2009).

Los autores referidos conceptualizan a la participación como un proceso complejo de las personas que tiene que ver con actividades, relaciones y organización. También la conciben de una manera positiva, ya que consideran que ésta debe contener valores y servir como un medio para transformar y transformarse.

Consideran que la participación es un aspecto fundamental para el trabajo comunitario, ya que para que existan beneficios a nivel personal como comunitario es indispensable la participación de las personas. Se considera que las personas deben ser las protagonistas de los procesos de construcción de conocimientos, de elaboración y ejecución de proyectos y objetivos. De tal manera que los grupos colectivos son quienes realizan los cambios del entorno.

Barbero y Cortés (2005) y Pastor (2009), establecen que la participación comunitaria implica que los individuos a) tomen consciencia de la realidad, situación o problemática existente. Esto les permite identificar problemáticas, necesidades y comprender los aspectos que las explican; b) establecer acciones que puedan conducir a su superación positiva, crear acciones que permitan resolver problemáticas o enfrentar necesidades, etc. c) las personas deben actuar, llevar a cabo lo planeado en el punto anterior y buscar transformaciones de una manera consciente.

La participación debe propiciar que la comunidad deje de ser objeto de intervención y destinataria de acciones y se convierta en protagonista y propietaria de su cambio, es decir, en un sujeto de acción. Aunque vale la pena reiterar que la población no siempre participa de igual manera, hay quienes se involucran más que otros y hay quienes no participan.

De tal manera, que algunos componentes que deberían caracterizar a la participación comunitaria son los siguientes, Montero (2004),

- Acción conjunta y libre de un grupo que comparte intereses y objetivos.
- Contextualización y relación con la historia de la comunidad y el momento o coyuntura en que se realiza.
- Un proceso que implica la producción y el intercambio de conocimiento. Se intercambian consejos, recursos y servicios.
- Acción socializadora y concientizadora que transmite, comparte y modifica patrones de conducta.
- Colaboración. Es decir, labor compartida por el grupo en diferentes grados de intensidad e involucración.
- Relaciones, ideas, recursos materiales y espirituales compartidos.
- Organizar, dirigir, tomar decisiones, efectuar acciones a fin de alcanzar las metas establecidas conjuntamente.
- Existencia de patrones democráticos de comunicación entre los participantes.
- Reflexividad. Es decir, la capacidad de evaluar críticamente el trabajo hecho.
- Solidaridad
- Diversos grados de compromiso con los proyectos comunitarios y sus objetivos. No todas las personas de una comunidad tienen el mismo grado de compromiso.
- Generación y aceptación de una normatividad a fin de funcionar como grupo.
- Dar y recibir. Se aporta y a la vez se es beneficiario de los aportes hechos por otros y además de la suma de todas las participaciones.
- Está dirigida hacia el logro de una meta.
- Está integrada por una multiplicidad de tareas o acciones orientada hacia un propósito común.

- Construcción social múltiple, sujeta a valores y circunstancias contextuales que surgen en un determinado momento.

La participación comunitaria también contribuye a construir ciudadanía y a fortalecer a la sociedad civil (Montero, 2004, p. 112) porque dota de poder a las poblaciones a través de generar nuevos actores políticos-culturales, haciendo presente cierta voluntad, etc. La participación tiene que ver con el poder psicológico y político-social y debe permitir el empoderamiento, potenciación y desarrollo de las personas. (Barbero y Cortés, 2005, p.30).

Según Montero (2004), cuando las personas participan dentro del trabajo comunitario, se benefician en cuanto logran objetivos y resuelven necesidades, pero en ese proceso las personas se desarrollan y adquieren diversas habilidades y capacidades tales como de análisis, transformación, actuar, proponer, elegir, crear, etc.

Los autores enfatizan que la participación debe ser con consciencia, organizada, responsable, respetuosa, coherente entre el pensamiento y la acción, autónoma, democrática, inclusiva, horizontal y no violenta.

La participación consciente se entiende como el que las personas actúen tomando en consideración las características influyentes de la situación social en la que pretenden influir y sus potencialidades y que conforme a éstas pongan los medios que consideren más útiles para conseguir los fines que se proponen. Una participación bien pensada y bien llevada a cabo es un instrumento inestimable para conseguir mejor y más rápido los objetivos (Barbero y Cortés, 2005, p.30).

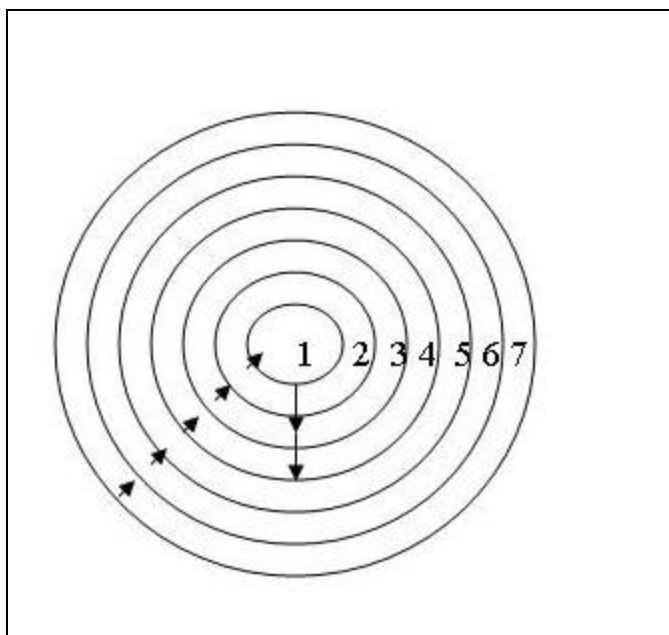
Montero (2004), hace referencia a este fenómeno, ella considera que existe una relación codependiente entre participación y compromiso.

La participación auténtica es una participación comprometida. Y eso ocurre porque participación y compromiso se refuerzan mutuamente, por lo tanto, no hay participación pequeña y toda participación es necesaria (Montero, 2004, p. 117).

La relación entre participación y compromiso puede expresarse en el siguiente gráfico.

### Esquema 3

#### Relación entre participación y compromiso



Fuente: Esquema retomado de Montero (2004, p. 120).

1. Núcleo de máxima participación y compromiso.
2. Participación frecuente y alto compromiso.
3. Participación específica, mediano compromiso.
4. Participación esporádica, bajo compromiso.
5. Participación inicial o tentativa, bajo compromiso (por ejemplo: contribuciones económicas, apoyo material).
6. Participación tangencial, compromiso indefinido (por ejemplo: aprobación, acuerdo).
7. Curiosidad positiva o amable. No hay compromiso.

Según Montero (2004), en el centro del círculo se encuentran los líderes comunitarios, miembros de grupos organizados o de movimientos internos en pro de alguna transformación o de la solución de algún problema. Montero suele llamarlos "la punta de lanza". En ellos se encuentra la máxima participación y el mayor compromiso; en el círculo siguiente están los miembros de los grupos organizados que no dirigen, pero que participan en todas las actividades; el tercer círculo corresponde a personas que no pertenecen a los

grupos organizados, pero que participan consecuentemente en las actividades que éstos dirigen; luego vienen aquellos que participan esporádicamente en algunas actividades más o menos motivadoras según sus intereses o preferencias; a continuación, los que no actúan directamente, pero contribuyen facilitando de alguna manera el trabajo de los otros (dan dinero, materiales, prestan algún servicio, etc.); siguen los que aprueban lo que se hace y muestran su simpatía hacia esas labores y los que miran con aprobación. La última categoría parece no participativa y ciertamente no es comprometida, pero no debe ser dejada de lado o menospreciada, pues las manifestaciones de acuerdo pueden llevar a las pequeñas colaboraciones y éstas a las formas más comprometidas de participación.

Siguiendo a esta misma autora, en el trabajo comunitario es importante promover el movimiento centrípeto de los miembros de la comunidad hacia el núcleo de mayor participación, tanto interesados como no interesados, sin olvidar al mismo tiempo que es necesaria la rotación de aquellas personas que están en el primero y el segundo círculo, ya que la fatiga y el esfuerzo, así como la habituación, pueden disminuir su capacidad de trabajo y, a veces, degenerar en formas de autoritarismo. Esa rotación debería mantener a esas personas en los tres círculos inmediatamente contiguos.

Para fomentar la participación es importante 1. Crear interés en la población en el conocimiento de sus problemas; 2. Formar una actitud crítica colectiva en relación a los problemas que presenta, las causas que los condicionan y las alternativas para su solución; 3. Lograr la politización de la población con la finalidad de que pueda influir en la toma de decisiones; 4. Crear el propósito y la decisión de los afectados de intervenir en la solución de los problemas colectivos; 5. Estimular la participación social en la evaluación de programas, creando condiciones favorables para ello.

Los principales obstáculos para la participación se dan cuando las acciones surgen desde fuera y desde arriba, esto impide una intervención consciente y organizada de las personas. Los planes y programas que tienen estas características no favorecen la movilización social, ni logran cambios, ya que muchas veces los planes están realizados a partir de intereses ajenos a la comunidad y a veces no son congruentes con sus demandas.

También representa un obstáculo el que la población no tenga suficiente información, o la orientación que reciba sea deformada, intencionada, estabilizadora, fragmentaria, sin permitir que la gente se exprese abiertamente.

Para Pastor (2009), se obstaculiza la participación cuando 1. Se restringe el debate de determinados asuntos; 2. Se invisibilizan conflictos; 3. Se protegen intereses de determinados grupos; 4. Se dedican recursos insuficientes; 5. Se estructuran sistemas y lenguajes de participación que impiden que ésta se produzca de manera efectiva y real por determinadas personas y colectivos y 6. Se obstaculizan a determinados individuos y grupos a la toma de decisiones.

Se ha abordado la manera de concebir a la organización y participación comunitaria y a continuación se explicará como se utilizan como parte del trabajo comunitario.

### **1.3.3. Metodología de acción del trabajo comunitario**

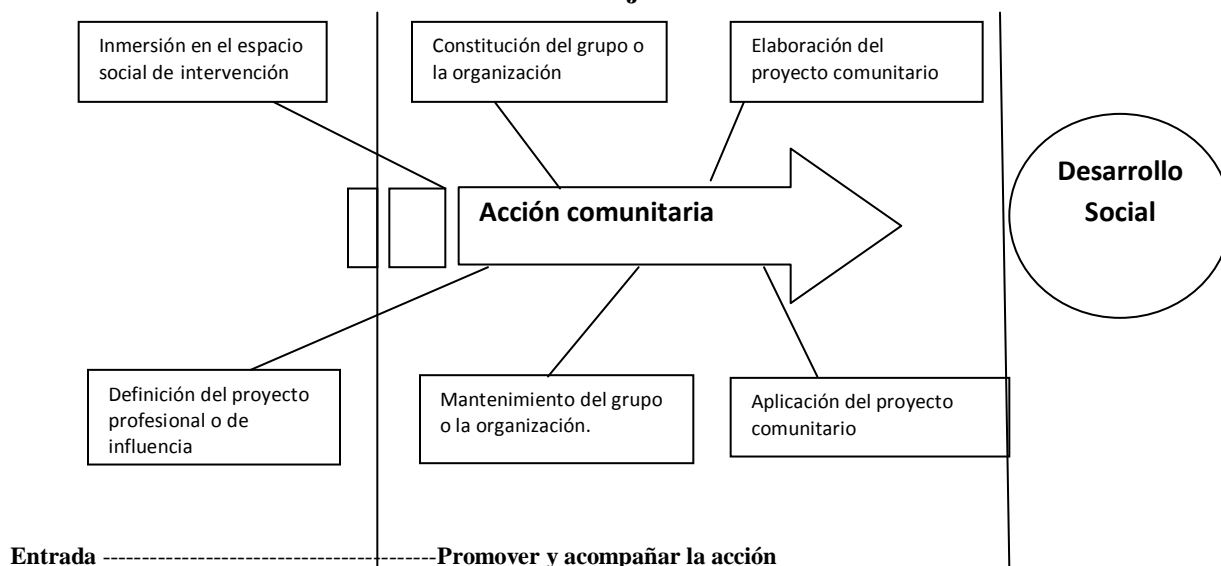
Para llevar a cabo los procesos de organización y participación comunitaria se llevan a cabo varias actividades. Estas actividades las pueden realizar personas de la misma comunidad o, personas externas a ellas (que trabajan en alguna institución de gobierno u organización independiente). Las tareas que se deben llevar a cabo para promover y desarrollar los procesos organizativos son varias:

2. Las personas que trabajan en el ámbito comunitario deben tomar contacto con la gente, desarrollarle la voluntad de trabajar para satisfacer necesidades (trabajar la conciencia de necesidad y de posibilidad de mejora).
3. Descubrir necesidades y potencialidades del espacio social de que se trate (barrio, institución, un colectivo social).
4. Formar y establecer las estructuras colectivas, repartir las tareas.
5. Ayudar a identificar y elaborar objetivos, clarificarlos, establecer prioridades.
6. Mantener la organización activa
7. Tener cuidado de las relaciones, ayudar a comunicar.
8. Apartarse y concluir

Estos puntos pueden variar dependiendo de la situación en que se encuentren las colectividades.

## Esquema 4

### Las tareas del trabajo comunitario:



**Estas tareas del trabajo comunitario, no siempre se llevan a cabo tal cual ya que sufren adecuaciones permanentemente.**

**Fuente: Esquema retomado de Barbero y Ferrán (2005, p. 21).**

Las personas que trabajan en las colectividades deben fomentar la organización y participación comunitaria para que los grupos se vuelvan autónomos, con capacidades de resolver problemas y cambien su entorno.

Para lograr la capacidad y autonomía de los grupos, quienes trabajan por o para la comunidad deben transmitir a las personas las metodologías necesarias para que analicen, construyan objetivos, proyectos y acciones científicamente orientadas y bien planeadas.

Quienes trabajan en comunidad deben fomentar que los grupos descubran necesidades, analicen alguna situación que quieren cambiar, analizarla con todos sus elementos y los actores involucrados, al igual que proponer acciones para cambiar dicho entorno o realidad. Estas metodologías científicas se transmiten al elaborar un diagnóstico colectivo basado en la investigación participativa, elaboración de un proyecto colectivo participativo, evaluación, etc.

El siguiente procedimiento debe permitir un ejercicio profesional reflexivo: a) el estudio de la situación social colectiva; b) la elaboración de un diagnóstico de la situación social; el establecimiento de un plan o proyecto de intervención; d) la ejecución práctica o aplicación de aquel proyecto; e) la evaluación de nuevos datos de la situación, la de ejecución realizada y de sus resultados. Pues bien, mediante el trabajo comunitario, ese procedimiento profesional pasaría a ser socializado entre los miembros de la organización (Barbero y Cortés, 2005, p. 22).

Desde esta forma de trabajo, se permite que los grupos analicen y actúen tomando en consideración varios aspectos que influyen en la situación social que pretenden cambiar, sus capacidades y los medios más útiles para conseguir los fines que se proponen.

Como se analizará en este trabajo, estos procedimientos y objetivos, son fundamentales para desarrollar una promoción de la salud a nivel comunitario.



## **Capítulo 2**

### **La salud y Promoción de la Salud**

Existen diversas definiciones sobre salud y promoción de la salud que aluden a la complejidad de este objeto y campo de estudio. En este capítulo se abordarán algunas de las definiciones que han sido desarrolladas tanto por organismos de salud oficiales -nacionales e internacionales- así como desde el ámbito académico, con la intención de tener una aproximación a distintas posturas teórico-ideológicas sobre el tema de este trabajo.

Es importante desarrollar primero el concepto de salud ya que es la base para entender las diversas concepciones y orientaciones respecto a la promoción de la salud. En este sentido, puede afirmarse que la forma en que se conceptualiza a la salud es fundamental para entender desde qué lugar epistemológico se busca promoverla. Asimismo, es básico conocer y analizar cómo se ha definido el concepto de salud porque ésta constituye el objeto de investigación-intervención de la promoción de la salud.

#### **2. 1. El concepto de salud desde diferentes perspectivas**

##### **2.1.1. El concepto de la Organización Mundial para la Salud (OMS), Alma Ata y Ottawa**

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió este concepto como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia”. Esta definición se mantiene vigente hasta la fecha y es retomada principalmente por organismos de salud oficiales, aunque con algunos matices.

La OMS considera a la salud no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva.

Décadas más adelante, se retoma esta definición de la OMS en la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud celebrada en 1978 en Alma Ata (Kazajstán), en la antigua URSS, y se incorpora un elemento adicional, al considerar la salud como “un derecho fundamental” que se encuentra de la mano del desarrollo humano, económico y social.

En Alma Ata, se articula a la salud con aspectos sociales, económicos, políticos y derechos, de tal manera que se concibe a la salud de una manera integral.

Dicha Conferencia tuvo como objetivo: “Salud para todos en el año 2000”, a través de un planteamiento denominado “*Atención Primaria de Salud*” (APS).

Para el cumplimiento dicho objetivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo Internacional de Emergencias de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), las naciones del mundo y las principales agencias financieras se comprometieron a trabajar por la cobertura de las necesidades básicas de la población, a través de la APS, la cual es entendida como:

Atención sanitaria esencial, basada en la práctica, en la evidencia científica y en la metodología y la tecnología socialmente aceptables, accesible universalmente a los individuos y las familias en la comunidad a través de su compleja participación, y a un coste que la comunidad y el país lo puedan soportar, a fin de mantener en cada nivel de su desarrollo, un espíritu de autodependencia y autodeterminación. Forma una parte integral tanto del sistema sanitario del país (del que es el eje central y foco principal) como del total del desarrollo social y económico de la comunidad. Es el primer nivel de contacto de los individuos, las familias y las comunidades con el sistema nacional de salud, acercando la atención sanitaria el máximo posible al lugar donde las personas viven y trabajan, construyendo el primer elemento del proceso de atención sanitaria continuada (Declaración de Alma Ata, 1978).

Se consideró que la APS constituía un medio para la acción organizada, despertar la conciencia social e impulsar el desarrollo de las personas.

En Alma Ata se establecieron que las siguientes estrategias son elementales para favorecer la salud integral de las personas:

- La colaboración de los sectores económico, social y sanitario.

- Promover la distribución más justa de los recursos. Tratar de eliminar las desigualdades en salud, en los diferentes países, particularmente entre los países desarrollados y los países en vía de desarrollo.
- Que el desarrollo económico y social estuviera basado en un Nuevo Orden Económico Internacional.

Asimismo, se consideró que los gobiernos tenían la responsabilidad de la salud de sus poblaciones y que ésta sólo puede ser conseguida mediante la provisión de medidas sociales y sanitarias adecuadas.

La Atención Primaria de la Salud, incluye como mínimo: educación sobre los problemas sanitarios más prevalentes y los métodos para prevenirlos y controlarlos; promoción sobre el suministro de alimentación y de una correcta nutrición, adecuado suministro de agua potable y saneamiento básico; asistencia materno infantil, incluyendo la planificación familiar; inmunización contra las principales enfermedades infecciosas; prevención y control de las enfermedades endémicas locales; apropiado tratamiento de las enfermedades comunes y los traumatismos y provisión de los medicamentos esenciales.

Desde la Declaración de Alma Ata se considera que los aspectos mencionados son importantes para que las personas puedan gozar de salud.

Posteriormente, en 1986 se realizó la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en Ottawa, dando como resultado la “*Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*”.

La Carta de Ottawa retoma la definición de salud de la OMS, pero toma en consideración otros elementos no contemplados en ésta, como el que la salud no es un objetivo, sino una “fuente de riqueza de la vida cotidiana”. Se establece que la salud es un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas, también es el resultado de los cuidados que uno se otorga así mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

El concepto de salud es positivo porque no necesariamente debe aludir sólo a la ausencia de enfermedad, sino que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas.

Por ejemplo, en la Carta de Ottawa se establece que existen condiciones y requisitos para la salud, los cuales son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad. Cualquier mejora ha de basarse necesariamente en estos prerrequisitos.

Y también se considera que los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir bien a favor o en detrimento de la salud.

Para alcanzar la salud “un individuo o grupo debe de ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente” (Carta de Ottawa, 1986).

Se puede observar que la Carta de Ottawa sigue considerando de una manera integral a la salud al hacer referencia a los aspectos que la favorecen, tales como, la satisfacción de derechos sociales, la equidad en salud, la importancia de la participación comunitaria y el compromiso por parte de los gobiernos. Pero en esta Carta, se incorporaron aspectos novedosos tales como la necesidad de desarrollar capacidades humanas para identificar y realizar aspiraciones, también aspectos como la justicia social, la paz y la equidad.

Estas dos declaraciones internacionales y las que han seguido a Ottawa<sup>1</sup> han servido como referentes para la definición adoptada por el sector salud. Por ejemplo, la Secretaría de Salud en México ha retomado algunos aspectos de estas declaraciones para conceptualizar a la salud. Se puede ver que de estas declaraciones retoma que la salud es un derecho de

---

<sup>1</sup> Las Conferencias Internacionales que se han realizado en torno a la Promoción de la Salud son: Primera en Ottawa; la segunda en Adelaide; la tercera en Sundsvall, la cuarta en Yakarta; la quinta en la Ciudad de México; Sexta en Bangkok; la séptima en Nairobi, Kenya y la Octava Conferencia se celebró en Helsinki.

todas las personas y que para lograrla deben colaborar los gobiernos, las personas y comunidades. También enfatizan que para mejorar la salud de las personas debe haber equidad en los servicios de salud y la cobertura de éstos a toda la población.

Por su parte, la Secretaría de Salud establece que la salud es bienestar físico y mental y que todas las personas tienen derecho a ella (Secretaría de Salud, 2007). También plantea que la salud es una prioridad nacional, un objetivo común y una responsabilidad compartida, se considera que es responsabilidad de todos y que para preservarla deben de colaborar los gobiernos.

La Secretaría de Salud plantea que existen determinantes que condicionan la salud de las personas, tales como: determinantes sociales, biológicos y de comportamiento.

No obstante, a pesar la concepción adoptada en el discurso oficial del sector salud mexicano, se puede observar que en los diferentes programas elaborados por la Secretaría de Salud, de manera muy constante relacionan a la salud la con la ausencia de enfermedad, algunos ejemplos de estos programas son, el Programa Nacional de Salud 2007-2012, Guía de evidencia en Promoción de la Salud, entre otros.<sup>2</sup>

En el sector salud mexicano se reconoce que existen factores de riesgo para salud como, la falta de acceso a agua potable, a servicios sanitarios, a disposición sanitaria de excretas, la contaminación atmosférica, desastres naturales, estilos de vida poco saludables como la mala nutrición (alto consumo de calorías y grasas de origen animal, bajo consumo de frutas y vegetales, etc.), el sedentarismo y el consumo de sustancias adictivas, el sobrepeso, la obesidad, la hipertensión arterial, la violencia y las prácticas sexuales inseguras.

---

<sup>2</sup> Es nuestra responsabilidad fortalecer la salud desarrollando una nueva cultura que enfatice la importancia de la adopción de estilos de vida saludables, fomentar el autocuidado e impulse la prevención de enfermedades y discapacidades. Así lograremos que las nuevas y futuras generaciones de mexicanos gocen de mejores condiciones de salud en general y se enfrenten a menores cargas de enfermedad.

Y en segundo plano se reconoce que otros factores que intervienen en las condiciones de salud son: vivienda, alimentación, seguridad, ingreso económico, educación, un ecosistema estable, satisfacción con el modo de vida y un entorno saludable.

Se puede observar que el concepto de salud que plantea la Secretaría de Salud de México está más enfocado al bienestar físico de las personas, esto quiere decir que a pesar del discurso, la salud es concebida básicamente como ausencia de enfermedad. Si bien se identifica que existen “determinantes de la salud”, éstos no toman en cuenta, ni hacen énfasis en otros aspectos que también se expresan en la salud, tales como: el modo de vivir de las personas, las desigualdades socioeconómicas, las relaciones de poder y el modo de producción en que están insertadas. Asimismo, ese enfoque no contextualiza las condiciones en que viven las personas y las causas de éstas, las cuales son aspectos que también están determinando a la salud.

### **2.1.2. Una perspectiva crítica sobre el concepto de salud**

En el marco de un movimiento médico social crítico que cobrara fuerza en América Latina a partir de la década de 1970, la salud comienza a ser concebida desde una perspectiva compleja que difiere de la oficial. Dentro de esta perspectiva se encuentra Cristina Laurell.

El pensamiento médico-social concibe al proceso salud-enfermedad como un proceso social. Laurell considera que la salud tiene un carácter social, histórico y no sólo biológico, o sea que las condiciones sociales en que vive la gente determinan su salud, por lo que supone que el proceso salud-enfermedad es un proceso social. El proceso salud-enfermedad tiene historicidad porque está socialmente determinado y está articulado con lo social y no se puede explicar sólo desde lo biológico.

Por el proceso salud-enfermedad de la colectividad puede entenderse como el modo específico como se da en el grupo el proceso biológico de desgaste y reproducción, destacando como momento particular la presencia de un funcionamiento biológico diferenciable con consecuencias para el desarrollo regular de las actividades cotidianas, esto es, la enfermedad (Laurell, 1981).

Este proceso está determinado por el modo como el hombre se apropia de la naturaleza en un momento dado, apropiación que se realiza por medio del proceso de trabajo basado en determinado desarrollo de las fuerzas productivas y las relaciones sociales de producción (Laurell, 1981). Dependiendo del modo en que viven las personas, tienen su modo enfermar y morir.

Laurell realizó una investigación acerca del proceso salud-enfermedad, en el que trata de demostrar que éste es un proceso social y que la enfermedad efectivamente tiene un carácter histórico y social. Para realizar dicha investigación, comparó perfiles epidemiológicos de diversos países, que tienen distinto nivel de desarrollo de fuerzas productivas y relaciones sociales de producción. También demostró el hecho de que diferentes clases sociales de una misma sociedad se enferman y mueren de modo distinto y muestran condiciones de salud distintas.

En la investigación comparó los perfiles patológicos entre México, Cuba y Estados Unidos de los años 1940 y 1970. Y se pudo observar que en los países menos desarrollados, como es el caso de México, las enfermedades infecto-contagiosas como las infecciones intestinales o la neumonía, todavía predominaban, no se habían podido erradicar y constituían las principales causas de muerte. A estas enfermedades se les relaciona con la pobreza. Además también ocupaban un lugar importante en el perfil patológico las enfermedades modernas, como las enfermedades isquémicas del corazón, los tumores malignos y los accidentes. Para 1970, Estados Unidos y Cuba habían erradicado completamente las enfermedades infecto-contagiosas, y México no. Esta cuestión la relaciona con el nivel de desarrollo del país y la pobreza en que vive la sociedad.

Laurell comparó el perfil patológico entre México y Cuba ya que estos dos países tienen el mismo nivel de desarrollo económico y diferentes relaciones sociales de producción.

Se pudo observar que en el cuadro patológico de México está dominado por enfermedades infecto-contagiosas como la neumonía, influenza y gastrointestinales, siendo éstas las principales causas de muerte y el cuarenta por ciento del total de muertes son de origen infeccioso. También aparecen enfermedades isquémicas del corazón, tumores malignos y accidentes empezando a ocupar un lugar importante en el perfil patológico. En cuanto a

Cuba, el peso de las enfermedades infectocontagiosas es mucho menor. De ellas sólo la neumonía y la influenza aparecen entre las diez principales causas de muerte y toda la patología infecto-contagiosa en su conjunto ocupa el onceavo lugar de mortalidad en total. También en su perfil patológico aparecen enfermedades cardiovasculares.

Estos perfiles patológicos demuestran que no existe una relación entre el grado de desarrollo económico con las condiciones de salud de la población. Mas sin en cambio sí hay una influencia en las relaciones sociales de producción, ya que ésta es lo que distingue a Cuba de México.

En cuanto a Estados Unidos y Cuba, se observa que las mismas enfermedades predominan en su perfil patológico, como los padecimientos cardiovasculares son más comunes, seguidos por los tumores malignos y diabetes, pero la causa de muerte por estas enfermedades se presentan con mayor frecuencia en Estados Unidos. Así por ejemplo, las enfermedades isquémicas del corazón son tres veces más frecuentes como causa de muerte en Estados Unidos que en Cuba, los tumores malignos y accidentes aproximadamente un cincuenta por ciento más frecuente, la diabetes un ochenta por ciento y la cirrosis dos punto cinco veces más comunes (Laurell, 1981, p. 56). Con esto puede comprenderse que cada sociedad crea su propio perfil patológico.

Esta investigación demostró que existe una articulación entre el proceso social y el proceso salud-enfermedad, éste asume características distintas según el modo diferencial que cada uno de los grupos tenga en la producción y en su relación con el resto de los grupos sociales.

Por otro lado, Laurell hace mención de una investigación que demuestra que las clases sociales también determinan la salud y enfermedad de las personas. Dicha investigación demuestra que el riesgo de morir durante los dos primeros años está directamente relacionado con la ocupación del padre, con el modo en como éste se inserta en la producción y demostró que la probabilidad de que un niño proletario muera antes de los dos años de edad es cuatro veces mayor que un hijo de la alta o media burguesía; el riesgo del niño campesino es cinco veces mayor.



El tipo de patología que sufren los distintos grupos sociales también es variable. Esta misma autora cita otro estudio realizado en México, en el que:

Los resultados del estudio demuestran que los pacientes del Hospital General mueren 30 veces más de amibiasis, 8 veces más de TB [tuberculosis], 6 de hepatitis, 4 de infecciones respiratorias agudas, y 3.5 veces más de cirrosis hepática y de enfermedades reumáticas crónicas que el grupo de comparación. Los seguros privados, por su parte, mueren 3 veces más de enfermedades cardiovasculares y 2.5 veces más de enfermedades del sistema nervioso central (Laurell, 1981).

Las diferencias de clase social, el modo de producción que vive la gente, determina su proceso de salud-enfermedad. Y como se puede ver, los grupos sociales más desfavorecidos, como los obreros presentan un índice de mortalidad más alto.

Se puede observar que Laurell toma en cuenta aspectos como la clase social, el modo de producción, la explotación, el nivel de desarrollo del país, el trabajo donde se insertan las personas como aspectos que tienen que ver con la salud.

Otro autor que se inscribe dentro de la corriente crítica y problematiza el concepto de salud, es Jaime Breilh. Este autor intenta hacer epidemiología de una manera humana, democrática y emancipadora y que ésta se construya desde un nuevo paradigma contrahegemónico en torno a la salud.

Breilh considera que el concepto salud tiene un carácter polisémico, al que se le atribuye una pluralidad de significados. Para este autor, la salud es compleja, integral y multidimensional.

La salud es multidimensional en varios sentidos, se puede dimensionar como objeto (dimensión ontológica), como concepto (dimensión epistemológica), como campo de acción (dimensión práxica). Como proceso se realiza en la dimensión general de la sociedad, en la dimensión particular de los grupos sociales y en la dimensión singular de los individuos y su cotidianidad. En la intervención puede trabajarse en la dimensión curativa y de promoción. Y en lo que se refiere a lo epistemológico la salud puede mirarse desde la perspectiva de las diferentes culturas (Breilh, 2004, p. 49).

La triple dimensión de la salud como objeto/concepto/campo no corresponde a tres elementos totalmente separables del análisis. Por el contrario, puede ser muy limitante el tratar de avanzar separadamente cada noción o dimensión de la salud.

La salud es compleja e integral porque incorpora en la salud aspectos como derechos sociales, modos de vida en la sociedad, la inequidad, relaciones de poder, relaciones de producción, dimensiones de la vida humana, como aspectos culturales, materiales, espirituales, económicos, formas políticas y organizativas, relaciones ecológicas, formas de trabajo y de consumo, modo de vida, clase social, entre otros aspectos, que tienen que ver con la salud.

Breilh (2004), desde la Epidemiología Crítica, propone un nuevo paradigma contrahegemónico, para investigar en salud y alimentar sus prácticas. Y en dicho paradigma ve la necesidad de incorporar de manera más rigurosa toda la complejidad de la realidad, así como las relaciones de producción y de poder, como condiciones de la materialidad social que determinan la salud.

En el paradigma epidemiológico incorpora varios aspectos como los siguientes:

- Trabajar desde la dimensión de la totalidad

Es importante trabajar la dimensión de la totalidad, porque el conocimiento en salud debe ser relacional y transdisciplinario, donde se busque descubrir la lógica de dominación que existe.

En la salud los sistemas de diferencias y desigualdad en la calidad de vida y en el disfrute/padecimiento de procesos benéficos/destructivos expresan siempre la operación de un sistema de inequidad, es decir de concentración de poder y relaciones sociales de dominación.

Se puede observar que para estudiar la salud y trabajar sobre ella, se deben tomar en cuenta varios aspectos como inequidad, relaciones de poder, etc. los cuales tienen que ver con la salud.

- Incorpora la praxis de la salud

La praxis es una forma de práctica o son las acciones en salud. Puede ser de “promoción” esto es cuando se actúa para ampliar o perfeccionar los procesos protectores en todas las dimensiones de la salud; o de prevención cuando se actúa para evitar o contrarrestar los procesos destructivos en todas las dimensiones (Breilh, 2004, p. 48).

La praxis de la salud no es totalmente objetiva (o sea sujeta al condicionamiento colectivo), ni tampoco es totalmente subjetiva (esto es exclusivamente al libre albedrío personal). La praxis de la salud no es totalmente relativa, ni totalmente determinista; es un movimiento incesante desde lo micro hacia lo macro y viceversa, que se mueve entre el movimiento generativo y reproductivo.

Por ejemplo, en una familia, un niño padece de infección respiratoria aguda, van a crear respuestas y explicaciones según su libre albedrío, también de acuerdo a las posibilidades materiales y formas culturales inscritas en su estilo de vida personal; pero todo ese movimiento no se da en el vacío de relaciones sociales, sino inscrito en un modo de vida cuyos patrones influyen poderosamente las construcciones cotidianas, un modo de vida que acumula la historia del grupo, que se ha formado en la experiencia grupal para enfrentar sus desafíos y contradicciones (Breilh, 2004, p. 51).

- Incorpora la ética

Incorpora una bioética que no sólo asume el cuidado de los procesos individuales de bienestar, seguridad genética y ecológica y la protección de las personas ante las malas prácticas y los agravios personales, sino que penetra los derechos y la eticidad de los procesos sociales o colectivos... abarca la recuperación de formas humanas de trabajo, los derechos del consumidor y eticidad étnica y de género, el manejo seguro del entorno ecológico, y en definitiva, todo lo que hace posible una salud colectiva.

Se puede observar que Breilh incorpora en la salud aspectos de derechos sociales, modos de vida en la sociedad, de igual manera son aspectos que determinan a la salud.

- La subjetividad e intersubjetividad

Propone trabajar desde la subjetividad popular y las relaciones de ésta con el saber científico.

Es una forma dialéctica de mirar lo general, como lógica de lo heterogéneo, como movimiento de lo diverso y campo de creación. Integra la fortaleza de todas las voces, y los filones progresivos de todas las miradas.

- La interculturalidad

Se trata de dejar de pensar que lo único que vale como conocimiento para la salud pública es lo producido en el marco de la racionalidad académica occidental; se trata de reconocer la fuerza de los procesos de doble traducción e interculturalidad en la producción de conocimiento. Para enriquecer la visión y superar las limitaciones.

La interculturalidad es un proceso emancipador sostenido por el trabajo solidario desde varias culturas, sin absorción de una respecto a la otra.

Tanto Laurell como Breilh conciben a la salud de una manera multidimensional, o sea que piensan que la salud es una condición determinada por diversos aspectos de la realidad, tanto sociales, políticos, culturales, etc. por lo tanto consideran que la salud tiene un carácter social.

### **2.1.3. La salud desde la perspectiva del desarrollo de capacidades humanas**

Una perspectiva que se ha venido desarrollando de manera más reciente, es la que proponen Chapela y Jarillo, quienes concibe a la salud como:

La capacidad del sujeto individual o colectivo de mirar al pasado para gobernar el presente para la construcción de futuros viables.

La salud es una capacidad que sintetiza las características humanas: el ser sapiens, faber, ludens, erótico y político. Es un poder desear, pensar, decir y hacer, atribuible a cada sujeto individual y también al sujeto colectivo (Chapela y Jarillo, 2001).

A partir de lo que está o es, el sujeto puede desear e identificar maneras de delimitar, contrastar con “lo posible” para así hacer reales esos deseos, es decir: puede imaginar futuros viables. Desde estos dos puntos de referencia, lo que está y lo posible, entonces definirá acciones en el presente que le permitan pasar del querer al hacer: el gobierno de su presente. Esta definición revela la autoconstrucción del sujeto es decir, el sujeto (individual o colectivo) estará sujetado por sus propios deseos y por su propio actuar haciendo posible la liberación de los sueños y la dignificación de su existencia.

El nivel de salud de un individuo o de un grupo pudiera entonces ubicarse por la capacidad de ejercerse, desarrollarse y permanecer como humano en sus dos naturalezas [se refiere a la *naturaleza natural* y a la *segunda naturaleza*] (Chapela y Jarillo, 2001).

Para lograr un cambio efectivo en las condiciones de salud de los sujetos sociales como individuos y como población, es necesaria la construcción de ciudadanos y ciudadanía a través de una promoción de la salud que conciba a la persona como sujeto ético.

Esta perspectiva de salud que maneja Chapela difiere de las que se han planteado en la Carta de Ottawa y por autores como Laurell y Breilh, en el sentido de que en su planteamiento deja fuera aspectos relacionados con el contexto social, político, cultural y económico.

Se puede ver que desde el planteamiento de Chapela, la salud de los individuos depende sólo de ellos mismos, de sus propias capacidades, porque no toma en cuenta toda la realidad compleja en que viven las personas y que determina a la salud; o sea que no relaciona a la salud con aspectos sociales, políticos, económicos, medioambientales, etc. en los que están insertas las personas.

Una vez que se han abordado diferentes aproximaciones al concepto de salud, se presentarán diferentes formas de entender a la Promoción de la Salud.

## **2.2. Concepto de Promoción de la Salud**

Existen diversas concepciones sobre el término Promoción de la Salud, que se reflejan en las formas en las que ésta se pretende llevar a la práctica. En este apartado se presentarán los antecedentes de la Promoción de la Salud y posteriormente se abordarán algunas de las visiones más representativas.

### **2.1.1. Antecedentes del concepto de Promoción de la Salud**

En épocas anteriores, el término de promoción de la salud ya había sido utilizado. Este significado de la promoción de la salud se fue modificando a lo largo del tiempo, incorporando aspectos no sólo biológicos sino de tipo social, político, económico y humano, de tal manera que se empezaron a relacionar con el empoderamiento, valores, solidaridad, equidad, democracia, ciudadanía, desarrollo, etc.

Según Czeresnia y Machado (2008), Sigerist en 1946, fue uno de los primeros autores en hacer referencia al concepto de promoción de la salud cuando definió las cuatro tareas esenciales de la medicina: la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades, la recuperación de los enfermos y la rehabilitación ya que afirmaba que la salud se promueve proporcionando condiciones de vida decentes, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura, formas de ocio y descanso.

También planteó que para promocionar la salud era necesario un esfuerzo coordinado de políticos, sectores sindicales y empresarios, educadores y médicos.

Más adelante, en 1965, Leavell y Clark conceptualizaron a la promoción de la salud como “un nivel de atención” de la medicina preventiva. Este concepto se basó en el modelo de la historia natural de la enfermedad, el cual está compuesto por tres niveles de prevención: 1. Prevención primaria (promoción de la salud y protección específica), 2. Prevención secundaria (diagnóstico y tratamiento precoz), 3. Prevención terciaria (rehabilitación).

Algunas medidas adoptadas de promoción de la salud desde esta concepción fueron: educación y estimulación sanitaria, promocionar un buen patrón de nutrición, educación

sexual, exámenes de salud periódicos, condiciones agradables de hogar y en el trabajo, entre otros, por lo que se trata de un enfoque centrado en el individuo.

### **2.2.2. El concepto de promoción de la salud en la Carta de Ottawa**

Décadas más tarde, en 1986, se celebra en Ottawa la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, de la cual emana la Carta de Ottawa, la cual se considera como el documento fundador de la promoción de la salud con una concepción contemporánea.

Las conferencias internacionales sobre el tema, realizadas entre 1986 y 1991, en Ottawa (1986), Adelaide (1988) y Sundsval (1991), establecieron las bases conceptuales y políticas contemporáneas de promoción de la salud.

En la Carta de Ottawa se encuentra la visión más amplia sobre Promoción de la Salud, en donde se define a la Promoción de la Salud como una forma de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma.

Desde esta Carta, la Promoción de la salud se centra en, alcanzar la equidad sanitaria, reducir las diferencias en el estado actual de salud, asegurar la igualdad de oportunidades, proporcionar los medios que permitan a toda la población desarrollar al máximo su salud potencial, mantener la paz y la justicia, el disfrute por todos de alimentación adecuada, vivienda digna, ingreso suficiente, educación básica, un ecosistema saludable, con recursos sostenibles.

La Carta de Ottawa plantea que se puede hacer promoción de la salud a través de trabajar sobre cinco rumbos estratégicos: 1.- La formulación de políticas públicas saludables, el cual se refiere a que se deben realizar políticas que favorezcan a la salud de la población y que no atenten contra ella. 2.- La creación de ambientes propicios, en el que se tienen que proteger a las comunidades y al medio natural, también hacer que el trabajo, la forma de organización, el ocio y las condiciones de vida, sean saludables. 3.-El fortalecimiento de la acción comunitaria, a través de la participación efectiva de las comunidades en cuanto a la

toma de decisiones, elaboración de estrategias y ponerlas en marcha. 4.- El desarrollo de capacidades es favorecer el desarrollo humano y sus capacidades a través de la capacitación e información para que las personas se preparen para las diferentes etapas de la vida, afronten las enfermedades y lesiones crónicas. 5.- La reorientación de los servicios de salud, se refiere a trabajar por la obtención de un sistema de protección de salud, por la puesta en marcha a la promoción de la salud y porque los servicios sanitarios sean de acuerdo a los intereses de las comunidades y las respete.

Para Del Bosque (1988), la promoción de la salud planteada por la Carta de Ottawa es innovadora y transformadora, ya que se alimenta de los procesos de construcción ciudadana, el empoderamiento de las comunidades, la transformación social y la creación de oportunidades para favorecer la salud de todas las personas. Considera que es transformadora porque intenta cambiar las condiciones de vida y de trabajo para hacerlas más saludables, porque está preocupada por la satisfacción de demandas sociales, entre ellas la atención primaria de salud universal y el respeto a los derechos humanos y también porque busca el fortalecimiento de valores éticos, la socialización del conocimiento y de un espíritu solidario, esto encuentra formas de realización en los procesos de educación popular y de investigación- acción participativa.

### **2.2.3. Definición de Promoción de la Salud de la OMS**

En 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la promoción de la salud como el proceso de capacitar a la población para que aumente el control sobre su propia salud y la mejore. Como se observa, esta definición coincide con la propuesta en la Carta de Ottawa.

La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidad de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los



*determinantes de la salud* y en consecuencia, a mejorarla. La capacitación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud.

#### **2.2.4. La Promoción de la Salud definida por el Sector Salud Mexicano**

La Secretaría de Salud de México establece que promoción de la salud consiste en capacitar a la gente para ejercer un mayor control sobre los determinantes de su salud y mejorar así ésta. Es una función central de la salud pública, que coadyuva a los esfuerzos invertidos para afrontar las enfermedades transmisibles, las no transmisibles y otras amenazas para la salud (Secretaría de Salud, 2007).

Este concepto también tiene coincidencia con la Carta de Ottawa en cuanto a que los individuos deben ejercer un control en cuestiones que determinan la salud, en este caso se enfoca tener un control sobre los determinantes, ya que la Carta también plantea que las personas deben tener las aptitudes que las lleven hacer sus opciones en términos de salud.

La Secretaría de Salud lleva a cabo acciones de Promoción de la Salud a través de un programa denominado “Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades”, donde sus principales objetivos son, evitar las muertes, reducir las tasas de morbilidad, principalmente de enfermedades crónicas, mejorar los indicadores de calidad de vida y bienestar, asegurar que la población tenga control sobre los determinantes de la salud, reducir la carga de enfermedad sobre la sociedad en general y sobre los sistemas de salud en particular (Estrategia Nacional de Promoción y Prevención para una mejor salud, 2007).

Las acciones de promoción de la salud están dirigidas a intervenir en los factores de riesgo y determinantes de la salud desde diversas estrategias para prevenir las enfermedades y mejorar los niveles de salud para que de esta forma las personas adopten estilos de vida saludables y fomenten el autocuidado de la salud.

La promoción de la salud comprende la incorporación a programas de salud, informar y capacitar a las personas en cuanto a cuidados para prevenir enfermedades, disminuir la inequidad en los servicios de salud, entre otros.

Consideran importante que en la promoción de la salud colaboren el gobierno, organizaciones internacionales, la sociedad civil y el sector privado.

Se puede observar que la Secretaría de Salud de México concibe a la salud de una manera amplia, sin embargo en sus líneas de acción se encuentra implícita una concepción más tradicional y restringida. De esta manera, promocionar la salud es capacitar a las personas para que tengan un control sobre los factores de riesgo o determinantes que propician a la enfermedad.

Por otro lado, también, la Secretaría de Salud utiliza los conceptos factores de riesgo y determinantes de la salud como elementos para la adopción de estilos de vida saludables cuando estos dos conceptos parten de propuestas epistemológicas distintas de cómo entender el proceso salud-enfermedad.

Se puede apreciar que este planteamiento respecto a la promoción de la salud es limitado y sólo prescribe a las personas, porque no trabajan sobre todos los aspectos y dimensiones de la realidad compleja que tienen que ver con la salud. No plantea líneas de acción para trabajar sobre aspectos económicos, políticos, sociales, culturales, de desarrollo humano, etc. de manera que favorezcan a la salud. No trabaja sobre derechos humanos, derechos sociales, las desigualdades sociales, las condiciones en que viven las personas, ni el desarrollo humano como el crear capacidades propias del ser humano.

Incluso, en la línea de acción que plantean “el capacitar a las personas”, se entiende como que sólo ordenan a los individuos lo que tienen que hacer para que no adquieran enfermedades y esto puede ser considerado limitado porque nada más trabajan con aspectos de conducta de las personas, como si la salud y la enfermedad sólo tuviera que ver con la conducta de la gente. Por lo tanto, se considera que esta forma de concebir la promoción de la salud tiene su énfasis en la prevención de la enfermedad más que en la promoción de la salud, lo cual es importante, pero también lo son todo el conjunto de dimensiones que no retoma.

Por otro lado, también podemos hacer referencia a otra perspectiva sobre lo que es la promoción de la salud, la cual ha sido desarrollada principalmente por la médica mexicana

María del Consuelo Chapela. En un trabajo elaborado en conjunto con Edgar Jarillo, se observa la relación que hay entre la forma en que concibe a la salud y a la promoción de salud, dado que la salud tiene que ver con las capacidades humanas y promover la salud es un trabajo orientado a desarrollar esas capacidades. Como se mencionó en el capítulo 1, tales capacidades humanas las denominan: *sapiens, faber, ludens, erótica y política*. Sapiens es un poder pensar y analizar; faber se refiere a la capacidad de trabajar; ludens capacidad de imaginar, lo erótico se expresa en la capacidad de sentir y lo político en la capacidad de participar.

Desde esta perspectiva, para elevar los niveles de salud, las personas deben desear, imaginar, contrastar con lo posible, definir acciones y hacer reales esos deseos.

En *Las siete tesis* (2001), Chapela y Jarillo plantean una propuesta metodológica que se centra en los sujetos a nivel individual, la cual consiste en desarrollar las capacidades humanas de las personas y elevar sus niveles de salud.

En su propuesta, plantean que la promoción de la salud debe basarse en un trabajo pedagógico, a través del -hacer, reflexionar, hacer-. Para tal efecto, retoman aspectos de la pedagogía propuesta por Freire y de la Investigación-Acción-Participativa, en donde se toma en cuenta la opinión de las personas, se les permite construir conocimientos y plantear líneas de acción para que esos individuos hagan realidad sus deseos, se apropien de sus propios procesos y desarrollen varias capacidades.

También plantean que la promoción de la salud consiste en la creación de unidades operativas y procesos de planificación, ya que a través de estos trabajos los individuos se autoconstruyen, o sea desarrollan capacidades humanas y en consecuencia elevan sus niveles de salud.

Chapela y Jarillo (2001), entienden a la autoconstrucción como el que las personas gobiernen su presente, o sea que el sujeto (individual o colectivo) estará sujetado por sus propios deseos y su propio actuar haciendo posible la liberación de los sueños y la dignificación de su existencia. Se reconocerán, mirarán sus deseos y realidad, contrastarán esos deseos con lo posible y definirán acciones que les permitan pasar de querer al hacer.

Los ambientes pedagógicos permitirán que los sujetos se reconozcan, identifiquen sus deseos, definan intenciones, posibilidades y acciones en torno a problemas de salud, o sea definir lo que se quiere cambiar, cómo se quiere y la manera en que se puede cambiar y concretar acciones para realizar esos cambios.

El proceso de planificación posibilitará ordenar las ideas y las acciones a partir de definir lo que se quiere cambiar, esto permite realizar explicaciones, delimitaciones y acciones.

Las unidades operativas son los sujetos que deciden de manera independiente y real sobre los planteamientos, reflexiones y acciones en torno a situaciones de salud, desde la delimitación de éstas hasta lograr el cambio (Chapela y Jarillo, 2001).

En estos procesos es indispensable que las personas hablen, propongan, investiguen, analicen, escuchen, etc. Al mismo tiempo, deben dar lugar para que los individuos desarrollen capacidades para identificar, escuchar las distintas voces presentes, decir, analizar, comprender, hacer valer su propia palabra, formular opciones viables, seleccionar entre ellas y actuar en consecuencia.

Se puede ver que la propuesta que plantean Chapela y Jarillo se centra en trabajar sólo en el nivel individual, en el desarrollo de capacidades humanas, sin tomar en consideración otros factores que determinen a la salud, tales como económicos, sociales, políticos, ambientales, etc.

Esta propuesta difiere de las contenidas en las cartas y declaraciones internacionales en cuanto en que entre sus líneas de acción no establece trabajar para garantizar los derechos humanos, ni desarrollar políticas que beneficien a la salud, abogar por la democracia y por condiciones favorables a la salud de los individuos, etc. o sea, no contempla factores que se encuentran fuera de la esfera individual.

Se considera que es importante que las personas realicen actividades propias del ser humano, como pensar, imaginar, analizar, proponer, cambiar, pero no debe olvidarse que éstas no se desarrollan por sí solas o de manera aislada, ya que también influye todo el contexto social en el que se vive para poder desarrollarlas. En este sentido, puede afirmarse que esta perspectiva deja de lado aspectos que determinan a la salud.

En conclusión, se observa que las definiciones de promoción de la salud revisadas en este apartado toman como punto de partida a la Carta de Ottawa, sin embargo cada definición tiene enfoques diferentes y no retoma todos los aspectos contenidos en la Carta. Generalmente se retoma la importancia de la participación de la población en cuestiones que tienen que ver con su salud y el de capacitar a las personas y en el caso de Chapela también retoma el aspecto del desarrollo de aptitudes personales. De tal manera que cada concepción de promoción de la salud es diferente, la Secretaría de Salud la enfoca a prevenir enfermedades y Chapela al desarrollo de capacidades humanas, mientras que la Carta de Ottawa también retoma las dos perspectivas anteriores y también se refiere a las condiciones sociales, políticas, económicas, medio ambientales, culturales, etc.

### **2.3. Promoción de la Salud comunitaria**

#### **2.1.2. Promoción de la salud comunitaria desde una perspectiva institucional**

La promoción de la salud a nivel comunitario es considerada una línea de acción muy importante, la cual se relaciona con la participación de las personas, la toma de decisiones, el empoderamiento y el desarrollo comunitario.

Existen varias declaraciones y cartas que especifican que uno de los campos de la promoción de la salud está destinado a las comunidades o a grupos de personas. La estrategia comunitaria relacionada con acciones de salud se enfatiza desde la Declaración de Alma Ata (1978) y también se hace referencia a ella en la Carta de Ottawa (1986) y en la de Yakarta (1997).

En Alma Ata se promueve un autodesarrollo comunitario e individual al máximo posible, el cual debe contemplar la participación de la población en la planificación, organización, desarrollo y control de la Atención Primaria Sanitaria, con la finalidad de hacer un uso más completo de los recursos locales nacionales y de otros recursos disponibles. Propone también que, a través de una formación apropiada, se desarrolle la habilidad de las comunidades para participar.

De esta forma, la Declaración de Alma Ata promueve la organización y participación comunitaria, el despertar de las consciencias de las comunidades, su autodependencia y autodeterminación. Se valora el desarrollo comunitario como un medio para favorecer la salud de la población. Respecto a la participación ésta se considera fundamental para decidir las estrategias a seguir, para planificar, poner en marcha y controlar los programas de desarrollo.

Por su parte en la Carta de Ottawa se postula como un campo de acción de la promoción de la salud “*el reforzamiento de la acción comunitaria*” la cual radica en la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud. La fuerza motriz de este proceso proviene del poder real de las comunidades, de la posesión y del control que tengan sobre sus propios empeños y destinos.

En congruencia con lo anterior, se considera elemental fortalecer el desarrollo de la comunidad, ya que este aspecto permite que las personas tomen un control real sobre aspectos de su salud y cambien su medio o se adapten a él. También permite desarrollar habilidades que favorezcan a su salud.

El desarrollo de la comunidad se basa en los recursos humanos y materiales con los que cuenta la comunidad misma para estimular la independencia y el apoyo social, así como para desarrollar sistemas flexibles que refuercen la participación pública y el control de las cuestiones sanitarias. Esto requiere un total y constante acceso a la información y a la instrucción sanitaria, así como a la ayuda financiera (Carta de Ottawa, 1986).

Para este campo de acción es indispensable la participación efectiva de la comunidad, que las comunidades se empoderen, o sea que tomen el control de cuestiones de su salud y que sean independientes.

En la Declaración Yakarta<sup>3</sup> también enfatizan como prioridad la participación de la comunidad en la toma de decisiones y su intervención en cuestiones relacionadas con su

---

<sup>3</sup> Se refiere a la Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI, adoptado en la Cuarta Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Julio 21-25, 1997 en Yakarta, República de Indonesia

salud. Se considera que para que las comunidades lleven a cabo una participación efectiva es importante que las personas tengan acceso a educación y la información.

Esta declaración también establece como importante que las comunidades se empoderen y tomen el control en torno a factores determinantes de la salud y que realicen cambios favorables a su salud.

Como se observa, la promoción de la salud comunitaria está enfocada a llevar a cabo líneas de acción colectivas que abarcan diferentes aspectos. Este tipo de promoción de la salud consiste en proporcionar a los individuos las herramientas necesarias para que actúen, para que puedan cambiar parte de su realidad y logren algún bienestar.

### **2.3.2. Promoción de la salud en el ámbito comunitario**

La promoción de la salud a nivel comunitario que se promueve desde diversos programas de gobierno se maneja como un medio para hacer que las personas actúen para el cuidado de su propia salud y le da un papel importante a la participación comunitaria, pero de tipo prescriptivo, ya que a la gente sólo le ordenan lo que debe realizar.

Este tipo de promoción de la salud no está diseñada para que las personas puedan ver la realidad compleja en la que viven, tampoco cambiarla, porque ese no es su objetivo, sino más bien impulsa la participación de la población, de tal modo que no se realice ningún cambio que atente contra quienes tienen el poder, o sea que toda la situación social en que se viven debe continuar igual. Por otro lado, también intentan disminuir obligaciones del gobierno, de esta manera sólo responsabilizan a la gente sobre su salud. Un ejemplo de esto, es cuando llevan a cabo programas para combatir enfermedades, epidemias, etc. en éstos plantean que es indispensable la participación de las personas en cuanto tienen que sanear lugares, llevar a cabo medidas preventivas, etc.

Ahora bien, hay otras maneras de concebir a la promoción de la salud que se realiza en el ámbito comunitario, desde las cuales también se le otorga un papel fundamental a la

organización y participación de las colectividades, pero que están dotadas con otras características, tales como la autogestión y la concientización.

Una promoción de la salud comunitaria autogestiva pretende crear condiciones favorables a la salud de la población, cambiar aspectos de la realidad de tal manera que se favorezca el bienestar de las personas, generar condiciones que posibiliten una mayor justicia social, un disfrute más pleno de los derechos sociales, se inclina por reducir las desigualdades sociales y velar por el medio ambiente. Se considera que la salud de las personas no es posible cuando se vive alienado y oprimido, sin gozar de los bienes que existen en la tierra y derechos económicos, sociales y culturales. Por ejemplo, existen personas que no tienen acceso a la educación, a una alimentación adecuada, a vestido, etc. por lo tanto es difícil que se encuentren con bienestar y en consecuencia, con salud.

Otro ejemplo podría ser, la situación que se vive en los pueblos en cuanto al cultivo. Al amparo de diversos tratados comerciales las agroindustrias han despojado a los pueblos de sus tierras, sus trabajos, sus medios de subsistencia, sus saberes y de su acervo de semillas que han mantenido durante años. Estas empresas han tomado el control de las semillas y del cultivo por ser una estrategia de alimentación para el futuro de la humanidad. También controlan la producción de alimentos, impactando de una manera negativa en el medio ambiente y la salud de las personas, afectando con ello el patrimonio de los pueblos.

En cuanto este tipo de problemáticas que vive la población, vale la pena preguntarse, ¿qué caso tiene poner medidas preventivas sólo individuales, cuando la producción agrícola está contaminada y es la causa de enfermedades?

O el caso de muchos ríos de Alpuyecá, Morelos están contaminados de materiales provenientes de las industrias y la población de ese lugar que usa y consume esa agua tiene leucemia. Por tanto, ante estas problemáticas no sólo basta enseñar a las personas para que se alimenten bien, que no consuman agua no potable, cuando no tienen otra fuente de agua o los alimentos ya vienen contaminados y las mismas condiciones no permiten cambiar estilos de vida.



Frente a la dimensión del tipo de problemáticas referidas, son importantes la organización y participación colectiva para promover la salud porque de esta manera la gente puede tomar consciencia y realizar acciones.

Desde esta perspectiva, la promoción de la salud comunitaria debe ser:

- Autogestiva
- Horizontal
- consciente
- que beneficien a los participantes
- que a través de ella puedan llevar a cabo objetivos y lograrlos

Se intenta trabajar desde la praxis para que las personas se concienticen, actúen y se empoderen, para cambiar su realidad a su bienestar. Y la praxis puede llevarse a cabo a través del trabajo comunitario.

Éste es un medio para cambiar aspectos de la realidad y del entorno, resolver problemáticas en las que se encuentran las personas y una manera de mejorar sus condiciones de vida. No es para manipular a las personas ya que pretende ayudar a los grupos a adquirir habilidades para enfrentarse a los problemas; trabajar sobre objetivos y cumplirlos; también incluye cambiar la realidad.

Desde esta perspectiva se le da un valor muy importante a la población, a sus capacidades y los considera como seres muy valiosos con capacidades de crear y transformar.

Este tipo de promoción de la salud puede ayudar a cambiar aspectos de la realidad de diferentes tipos, o sea que puede permitir transformar aspectos tanto particulares, singulares o generales, todo depende de la organización y sus objetivos. Los procesos de transformación llevan tiempo, algunos más largos y otros más cortos, Dependiendo de cada objetivo, sus limitaciones y alcances.

A veces los cambios no son tan radicales pero las colectividades empiezan a transformar diversos aspectos que tienen que ver con su salud. Por ejemplo, algunas ocasiones logran gozar de algunos derechos, como el caso de organizaciones que luchan por la vivienda. De esta manera la población empieza a luchar por sus necesidades más sentidas, a solucionar problemas, etc.

Los promotores de la salud deben acercarse a la comunidad e intervenir, pero su intervención no es para tomar un papel protagónico, ni imponer ideas, tampoco para decidir lo que se va a realizar.

El promotor de la salud comunitaria debe de ser un guía y puede proporcionar información acerca de un tema sólo cuando sea necesario, y esto para poder ampliar y ver mejor los fenómenos y poderlos analizar y reflexionar.

Para realizar cambios de aspectos que realmente le interesen a la población y sin manipular a la gente se puede partir desde un diagnóstico comunitario. Un diagnóstico es un reconocimiento objetivo y sistemático el cual implica un primer distanciamiento de la realidad tantas veces vivida y sufrida, pero quizá nunca vista objetivamente. En éste se autodiagnostica las condiciones objetivas de su hábitat, éste sería un primer diagnóstico en su dimensión más simple (Nuñez, 1996, p. 60).

En el diagnóstico las personas empiezan a percibir la realidad, a mirar sus problemáticas y sus principales necesidades. Pero no sólo basta con conocerlas. Posteriormente se tiene que profundizar más, lo cual requiere recoger más datos, informaciones para realizar un análisis de esa realidad. Después la colectividad debe plantearse acciones, pero éstas ya van a ser consciente porque son producto de un análisis.

En seguida las personas deben analizar los resultados de su acción, evaluar su trabajo, ver si su actuar realmente los está favoreciendo.

En todo este trabajo colectivo las personas son quienes deben proponer, decidir y actuar.

La promoción de la salud comunitaria permite resolver problemáticas y realizar cambios a favor de la salud, aunque llevándola a cabo no se puede solucionar todo ya que tiene

limitaciones. En la realidad la organización y participación colectiva generalmente se logra hace cambios sólo singulares y de esta manera se van generando condiciones favorables al bienestar de la población.

## Capítulo 3

### El Molino: antecedentes históricos

El Molino es una colonia de la delegación Iztapalapa cuyos antecedentes se remontan a los primeros años de la década de 1980 y es resultado de un proceso autónomo de organización y participación comunitaria para obtener vivienda digna y popular.

El predio El Molino se encuentra en la región sur oriente de la delegación. Al norte se encuentran las colonias Jardines de San Lorenzo y el Molino, al sur poniente el vivero Nezahualcóyotl, al sur oriente la Colonia del Mar. Su ubicación mantiene colindancias directas con las delegaciones de Xochimilco y Tláhuac y cercanía con las de Tlalpan y Coyoacán.

En este capítulo se hará referencia primeramente a la organización de la que surge El Molino, la cual es el Movimiento Urbano Popular (MUP), posteriormente se abordará la política de vivienda que se estableció en el sexenio del presidente Miguel de la Madrid y también del fideicomiso Fondo Nacional de Habitaciones Populares (FONHAPO), los cuales fueron factores que intervinieron en la creación de El Molino. Después se describirá qué caracterizó a las organizaciones que integran a El Molino, su forma de organización y participación en torno a dos sucesos, “la gestión del predio El Molino” y “la construcción de las viviendas”, incluyendo el desarrollo comunitario de cada una de ellas.

Para construir los antecedentes se retomaron los trabajos de Lucía Álvarez Enríquez, Pedro Moctezuma Barragán y María Luisa Rivera Grijalva, quienes han estudiado ampliamente este proceso.

El Molino se integra por cuatro organizaciones: USCOVI Pueblo Unido (Unión de Solicitantes y Colonos por la Vivienda Pueblo Unido), UCISV Libertad- Cananea (Unión de Colonos Inquilinos, Solicitantes de Vivienda Libertad-Cananea), Ayepetlalli y Ce Cualli Otlí. Estas organizaciones convergieron en su lucha por la vivienda.

En cada una de éstas existió un proceso de autoorganización y participación comunitaria. La manera en que trabajaron estas agrupaciones permitió que sus integrantes realizaran actividades encaminadas a crear sujetos participativos, colectivos, autónomos, dando como resultado una experiencia que les trajo aprendizajes y beneficios tanto personales como colectivos. Este proceso permitió que sus integrantes accedieran al derecho a una vivienda digna y que se abrieran espacios para la participación.

Dentro de las organizaciones, los líderes trataban de que todos los integrantes participaran en la misma magnitud y para que esto sucediera los condicionaban, en algunos casos les dijeron que quienes se comprometieran y participaran más, les iban a proporcionar rápido sus viviendas. En las organizaciones había diferentes niveles de participación, una minoría llevaba a cabo una participación fuerte, otros adoptaban una participación medianamente activa y había quienes se resistían a participar. En el caso de Cananea para que los que tenían una participación más comprometida no se enojaran con los que no participaban y se desgastaran y se fueran, intentaron que se vincularan los más activos con los medianamente activos para juntos, jalar por medio de la emulación, a los pasivos. De esta manera la gente que no estaba acostumbrada a participar, fue aprendiendo a hacerlo.

Por otro lado, dentro de las organizaciones no siempre predominó la consciencia comunitaria en el trabajo, sucedió que en el grupo Cananea, al estar colocando el techo de una de las viviendas, se hizo tarde, y el responsable de terminar el colado, no lo hizo bien por el afán de irse: al retirarse comentó en voz alta “a ver a qué pendejo le toca esta vivienda”. Cuando entregaron esta vivienda exhibía una cuarteadura en el techo.

También existieron diversas problemáticas y conflictos dentro de estas agrupaciones, llegaron a haber conflictos entre los mismos integrantes, llegando a golpearse y herirse, como consecuencia de esto tuvieron que sacar a personas de las organizaciones. Hubo gente que fue cooptada por el gobierno y se volcó contra las organizaciones, intentando sabotearlas y manipularlas para que no llegaran a cumplir sus objetivos.

### **3.1. Antecedentes históricos de El Molino**

#### **3.1.1. El Movimiento Urbano Popular (MUP)**

Las cuatro organizaciones que dieron lugar a El Molino son provenientes del MUP. Cada una de éstas tenía una trayectoria dentro de esta organización madre. El Movimiento Urbano Popular es creado por varias organizaciones las cuales trabajaban en torno a la solución de diversas problemáticas de la población, una de ellas fue el acceso al suelo y la vivienda la cual dio origen al movimiento de solicitantes de vivienda.

El Movimiento Urbano Popular (MUP), surge entre 1968 y 1972, a través de la formación de varios grupos y organizaciones populares en diversas ciudades del país, como Monterrey, Chihuahua y la Ciudad de México.

Este movimiento surgió como consecuencia del modelo de industrialización adoptado por México y la crisis estructural de la economía mexicana, la cual apareció a finales de los años sesenta. Estos procesos provocaron la ruptura de muchas comunidades, un proceso intenso de urbanización en las ciudades y la creciente proletarización de la población mexicana. De tal manera que afectó las condiciones de vida de la población mexicana, incluyendo a los trabajadores urbanos.

En este periodo las personas empezaron a migrar de las zonas rurales a las urbanas, millones de estos migrantes llegaron a la gran urbe atraídos por su promesa de bienestar (Moctezuma, 1999).

Pero a partir de los años setenta, las condiciones no fueron propicias para generar este bienestar a la población, ya que a causa de la crisis económica, el gobierno en turno, la trató de administrar exigiendo mayores sacrificios a los trabajadores y sometiendo a la población a un paulatino empobrecimiento que continúa hasta nuestros días, ya que bajó el poder adquisitivo del salario, hubo despidos masivos de trabajadores y obreros.

Las personas que llegaban a las ciudades y también las que ya vivían ahí, se encontraban con muchas dificultades y una de sus principales demandas fue el acceso al suelo o a una vivienda, pues mucha gente no tenía donde vivir. La migración no se daba del campo a la periferia de la ciudad, sino de las áreas rurales a las zonas consolidadas del área

metropolitana, donde se residía con familiares o paisanos por un tiempo, hasta que la estabilidad de los ingresos les permitía salir a buscar un lugar permanente donde vivir (Moctezuma, 1999, p. 31).

Las mismas condiciones, dificultaban a la población acceder a un terreno, ya que éstos tenían costos muy elevados y la mayoría de los obreros no tenían los recursos suficientes para obtenerlos. Además surgieron fraccionadores que eran corruptos, ya que se apropiaban de terrenos y los vendían a costos muy elevados y engañaban a la gente. Por ejemplo, en algunas partes de Iztapalapa, los fraccionadores vendían un mismo terreno a tres personas diferentes, les hacían promesas relacionadas con los servicios y nunca les cumplían. Estas circunstancias las sabían las autoridades y no hacían nada al respecto, incluso llegaron a apoyar a estos fraccionadores.

La realidad en la periferia de la ciudad de México era muy compleja. Muchos otros seres humanos llegados a la ciudad en busca de empleo presionaban en busca de techo. La ciudad crecía y se hacía más densa. Eran tiempos en que se acumulaba la demanda de suelo urbano para trabajadores. Iztapalapa, al oriente de la ciudad, se convirtió en la válvula de escape para acceder al suelo barato (Moctezuma, 1999, p. 26).

Los factores mencionados fueron las principales circunstancias que generaron descontento en los obreros, sumado a la matanza estudiantil de 1968. Obreros, estudiantes, etc. se empezaron a unir para luchar, se polarizaron las opciones de lucha entre la vía armada y la vía electoral (Moctezuma, 1999, p. 30).

Ante estas circunstancias empezaron a surgir varias organizaciones populares urbanas que empezaron a luchar día con día, de manera pacífica, con la finalidad de mejorar sus condiciones de vida y empezar a trabajar para solucionar sus carencias. Los grupos de personas empiezan a gestionar ante las autoridades los servicios como agua, luz, escuelas, etc. Esto implicó que los integrantes de estas organizaciones se reunieran, empezaran hacer asambleas, a discutir, analizar y planear su trabajo.

También abarca la lucha de los pobladores urbanos por decidir democráticamente sobre los distintos aspectos de la vida comunitaria, hacerse representar por miembros de ella que respondan a sus intereses, participan en la gestión de los medios de consumo colectivos y

desarrollar una cultura propia a partir de su experiencia de lucha e identificada con sus intereses de clase.

Estas organizaciones integraban a colonos, inquilinos, posesionarios, solicitantes de vivienda, estudiantes y trabajadores no asalariados. En el surgimiento de estas nuevas organizaciones jugaron un papel clave muchos militantes del movimiento estudiantil de 1968 que buscaban vincularse al movimiento de masas.

En esta etapa sólo existían varias organizaciones urbanas, pero todavía no tenía especificidad, ni panorama el Movimiento Urbano Popular. Las organizaciones se encontraban desarticuladas entre sí.

Entre 1973 y 1976 fue el auge del MUP, se formaron otras nuevas organizaciones populares. Se construyeron sólidas organizaciones en Monterrey, Chihuahua, La Laguna, Durango y el Valle de México.

Las luchas urbanas se expandieron en todo el país y se consolidaron a nivel de colonias. Llevaban a cabo asambleas generales, en las cuales residía la máxima autoridad, elegían representantes por manzana o sector para formar consejos, asambleas de representantes, etc.

En esta etapa se desarrolló el poder y la autonomía de las organizaciones de masas independientes.

Posteriormente, ante la represión sobre estos grupos organizados y las trabas que les ponían las diferentes organizaciones de todo el país, se empezaron articular, unirse, compartir cada una su experiencia de lucha, empiezan a trabajar y apoyarse entre ellas mismas. Crearon nuevas formas de luchar y establecieron un trabajo conjunto. Crearon la Coordinadora Nacional del Movimiento Urbano Popular (CONAMUP) y se dieron a conocer como Movimiento Urbano Popular (MUP).

En 1980, una veintena de agrupaciones a nivel nacional lograron incorporarse para luego dar el salto hasta coordinar un centenar de agrupaciones urbanas e influir en cerca de un millón de mexicanos. El movimiento, ahora de nivel nacional, se autoidentifica desde el nacimiento de su coordinadora como Movimiento Urbano Popular (Moctezuma, 1999, p. 83).



Dentro del MUP se realizaba trabajo colectivo orientado a mejorar las condiciones de vida de sus integrantes, a transformar la realidad para una mejor vida y convivencia entre la población, a crear nuevos sujetos conscientes y con capacidades de análisis, para expresarse, discutir, participar y tomar decisiones. Por otro lado, también tuvieron la oportunidad de estudiar y tomar una formación política que les aportara a sus integrantes las condiciones para acceder a niveles de conciencia y organización más profundas y permanentes, permitiendo la transformación de las personas. Esta forma de trabajo contribuyó a que los integrantes del MUP se hicieran conscientes de sus carencias y necesidades para posteriormente emprender una lucha en torno a la solución.

A partir de 1980 existió un cambio en la forma de lucha dentro del MUP el cual hizo necesario su reorientación política. El MUP realizaba invasiones de manera ilegal y a partir de ahí, gestionaba los servicios, esta forma fue cambiada en el interior de la Coordinadora Nacional del Movimiento Urbano Popular (CONAMUP) que era hasta 1980 la instancia más amplia de la que el MUP se había dotado a nivel nacional, para la articulación y coordinación de sus acciones, por una nueva estrategia que implicaba la interlocución con el gobierno, la negociación y gestión con las autoridades.

Bajo esta perspectiva diversas organizaciones de colonos se rearticulaban, establecieron objetivos y emprendieron su trabajo en torno a la lucha por la vivienda. Entre esas organizaciones se encontraban las que integraron El Molino.

### **3.1.2. La política de vivienda del presidente Miguel de la Madrid**

Una coyuntura que facilitó el acceso a la vivienda de las organizaciones populares fue el surgimiento de la política de vivienda en el sexenio de Miguel de la Madrid.

La política de vivienda de este sexenio fue formulada a partir de la demanda de la población y la presión del movimiento social. En los primeros años de la década de 1980 México vivía una crisis económica ocasionada por los cambios en la estructura política y económica del país, dando como resultado desventajas en los sectores más desfavorecidos ya que el poder adquisitivo de la población se redujo de una manera que no permitía acceder a los satisfactores básicos. En este contexto, el presidente Miguel de la Madrid

llevó a cabo una política de austeridad en la que se redujeron gastos públicos y sociales, esto ocasionó descontento en las organizaciones sociales las cuales hicieron presión ante una demanda: el suelo y la vivienda. De esta manera el gobierno le prestó mayor atención, haciéndose acreedor, aun en el contexto de la austeridad, a la asignación de un presupuesto mayor al signado a otras áreas del bienestar social. De aquí nace la política de vivienda, la cual estaba sustentada en diversos programas de financiamiento, orientadas sobre todo a la producción de casas para trabajadores asalariados con ingresos medios y bajos.

Como parte de la política de vivienda, el Programa Nacional de Vivienda (1978-1982) dio origen al Fideicomiso Fondo Nacional de Habitaciones Populares (FONHAPO). El 2 de abril de 1981 fue creado este fondo, con el propósito básico de otorgar financiamiento para la construcción de habitaciones populares en grupos cuyos miembros eran de bajos recursos.

Como parte de esta política, en 1981 fue creado el Fideicomiso Fondo Nacional de Habitaciones Populares (Fonhapo), ideado como instrumento de la política oficial de vivienda orientado a intervenir en los proceso de poblamiento que llevaban a cabo los sectores de más bajos ingresos, mediante la promoción de programas de vivienda progresiva, estímulo para el mejoramiento de la casa habitación y el apoyo a la autoconstrucción. Su creación fue considerada como una muestra de la voluntad política de gobierno para atender las necesidades habitacionales de la población más desfavorecida del país (Álvarez, 2004, p. 133).

Uno de sus principales objetivos de Fonhapo fue: Atender necesidades habitacionales de las grandes mayorías de la población, que debido a su situación socioeconómica no tienen acceso a los créditos comerciales y se ven en la necesidad de recurrir al mercado informal del suelo y a la autoproducción de vivienda (Álvarez, 2004, p. 133).

El Fonhapo planteó que, en la cuestión de la vivienda, tenían la obligación de participar los sectores público, privado y social. En relación al público, el Estado debía regular, facilitar y prestar apoyo a los procesos e iniciativas de los agentes involucrados. Y en el sector social tener un papel activo y participante en los proceso de obtención de vivienda. De esta forma, el Fonhapo estimuló a que las personas se involucraran a la participación en la obtención de este bien.

Esta política encaminada a abrir la posibilidad de obtener créditos accesibles, se difundió y promovió a grupos y organizaciones sociales a través de relaciones personales. Por ejemplo, algunos miembros del Fonhapo que habían participado dentro de organizaciones sociales, como el Frente Popular Independiente (FPI) les dieron a conocer la política y los invitaron, también repartiendo folletos en las entradas del Metro y en terminales de autobuses.

Esta política fue innovadora, porque proporcionaba créditos accesibles a las organizaciones populares, además promovía la participación de los grupos sociales y el sector público, hasta ese momento no existía una política como la que planteaba el Fonhapo.

La política de Fonhapo fue diseñada y llevada a cabo por un grupo de profesionales, que tenían experiencia en torno a la producción de la vivienda y la participación comunitaria. Algunos provenían del Instituto Nacional para el Desarrollo de la Comunidad y de la Vivienda Popular (INDECO). Otros de la Secretaría de Obras Públicas y Asentamientos Humanos, otros venían de una organización no gubernamental con importantes experiencias en trabajo comunitario: el Centro Operacional de vivienda y Poblamiento (COPEVI).

Para diseñar esta política, estos profesionales tomaron en cuenta la opinión de estudiantes universitarios, quienes en su mayoría estaban identificados con las corrientes de izquierda, por lo cual eran atípicos dentro del equipo de gobierno en turno. La mayor parte de ellos tenían antecedentes en actividades políticas o comunitarias, y asumían el trabajo en el área de la vivienda relacionándola con la labor social y el servicio a la comunidad. Algunos de ellos habían pugnado en años anteriores por conseguir beneficios que en el marco de Fonhapo se hacían viables (como el financiar a grupos populares, hacer hipotecas y propiedades colectivas), de tal manera que la entrada a esta institución presentaba apropiarse del espacio idóneo para hacerlas posible (Álvarez, 2004, p. 135).

Este grupo de profesionales intentó que la política de vivienda que crearon, fuera viable y fructífera, por lo que también intentaron que existiera una relación de confianza entre la institución y los grupos beneficiarios.

El que los profesionales interesados por el bien de la población, en especial de las organizaciones sociales, pudieron hacer la política de vivienda factible y entrar a laborar en ésta, fue un factor muy importante que intervino para que las organizaciones de El Molino pudieran adquirir los créditos y obtener sus viviendas.

### **3.2. Gestión del predio El Molino**

Las cuatro organizaciones que inicialmente se integraron en el Predio El Molino: USCOVI Pueblo Unido, UCISV Libertad-Cananea, Ayepetalli y Ce Cualli Otlí, empezaron, cada una por separado, a gestionar el crédito ante FONHAPO para comprar el predio El Molino.

Cada una de estas agrupaciones es independiente y tiene ideas políticas diferentes. Aunque todas provienen de MUP y el CONAMUP, tienen cierto arraigo político con diferentes corrientes de esta organización, por ejemplo Cananea en sus orígenes tuvo arraigo político con la OIR- LM y USCOVI con el Movimiento Revolucionario del Pueblo. Cada una las agrupaciones mencionadas tenía su propia forma de organización y participación la cual se vio reflejada en el proceso para la obtención de vivienda.

Para la adquisición del crédito y obtener el predio, FONHAPO les pidió a cada organización una serie de requisitos. Uno de ellos fue que adquirieran una figura jurídica como asociación civil o cooperativa de vivienda, la cual fue adquirida por cada organización.

También se les pidió que cada organización creara su propio proyecto urbano y arquitectónico. Cada grupo hizo su proyecto en torno a la obtención del suelo. Éste lo realizaron de manera autónoma, ya que ninguna persona externa a cada organización llegó a imponer lo que iban a realizar, ni la forma en que lo iban hacer. Los integrantes de cada grupo participaron en su elaboración. En el proyecto plasmaron lo que iban a realizar y la forma en que lo llevarían a cabo: objetivos, las actividades a realizar, su organización, sus principios, su reglamento interno, etc. Entre las organizaciones existieron algunas similitudes relacionadas con sus objetivos, valores, forma de organización, toma de

decisiones, actividades, la lucha por el bienestar colectivo y la condición socioeconómica de sus integrantes.

Algunos objetivos comunes entre ellos, fueron:

1. Obtener una vivienda digna a través de un proceso colectivo y autogestivo, en el que todos los integrantes de cada organización se unieran al trabajo y a la participación.
2. Crear comunidad entre los integrantes de cada organización.
3. Llevar a cabo los valores de solidaridad, democracia, lucha contra la desigualdad social, lucha por la igualdad de derechos y el respeto.
4. Trabajar para el bien de la propia comunidad.

Los valores fueron muy importantes para ellos pues les permitió convivir y fomentar la construcción de comunidad.

### **3.2.1. Organización y participación**

Cada organización de El Molino, planteó su forma de organizarse. Las actividades las realizaban a través de comisiones o brigadas.

Existieron brigadas que se encargaron de administrar el crédito y los pagos ante FONHAPO, otras de realizar gestiones ante las autoridades, otras eran de vigilancia, de organización, coordinación y así sucesivamente.

Las brigadas estaban integradas por personas de la misma organización, cada integrante tenía que participar en alguna de ellas y trabajar para que funcionara bien y se llevara a cabo lo que correspondía a su área.

En cuanto a la toma de decisiones, todos los miembros de cada organización se involucraban. Las brigadas se reunían, hacían asambleas de base en las cuales discutían y analizaban sobre las problemáticas relacionadas con el trabajo que realizaban, asimismo hacían propuestas para llevarlas a la asamblea general.

Aunque las agrupaciones intentaban que todos los integrantes se involucraran a la planeación y realización de propuestas, éste era en diferentes magnitudes, ya que había

quienes realizaban más propuestas que otros. Por otro lado las asambleas llegaban a durar muchas horas, porque no se podían poner de acuerdo, ya que entre los integrantes había divergencias en cuanto ideas. Llegó haber etapas densas y difíciles, con discusiones interminables en la que llegar a un acuerdo sobre una cuestión operativa (la construcción de un equipamiento, por ejemplo) podía llevar hasta dos o tres años. Como existen diversas maneras de pensar, las organizaciones vieron factible llevar a cabo el respeto entre los integrantes respecto a las opiniones y expresión de ideas que realizaran, aunque éstas fueran distintas.

La asamblea general representaba la máxima instancia para la toma de decisiones, ahí se discutían y analizaban las propuestas que llevaban las comisiones y a través de consensos o por votaciones secretas y directas, llegaban a acuerdos. Todos los integrantes de cada organización debían de estar enterados de lo que pasaba y de las decisiones que se tomaban.

Los integrantes de las organizaciones eran personas de escasos recursos, los integraban empleados, albañiles, amas de casa, estudiantes, trabajadores informales, inmigrantes, desempleados, profesionales, algunos de ellos ya integraban las organizaciones desde que se gestaron, otros se fueron integrando en el transcurso del proceso, a través de invitaciones y carteles. También existió mucha participación de mujeres.

El proceso para la obtención del predio El Molino implicó que las personas que integraban las organizaciones realizaran un trabajo muy pesado, ya que todas las actividades que realizaban no eran remuneradas, además de sus trabajos tenían que laborar en la organización, esto hacía que los integrantes tuvieran dobles o triples jornadas de trabajo, aun así la gente seguía luchando, algunos con mucho orgullo y entusiasmo. Para que las personas se sintieran así y continuaran con esto, ayudó la forma de organización en torno al proyecto, la transparencia que había en ella, los valores que se llevaban a cabo, además de los logros vistos a través del esfuerzo.

Esta forma de luchar en las organizaciones que integran El Molino les trajo muchos beneficios tanto a nivel individual como colectivo, pues a través de la organización y la movilización que realizaron, lograron que el FONHAPO les vendiera el terreno a un precio

muy accesible. También los pagos para liquidar el préstamo fueron con base al salario mínimo. FONHAPO le asignó, a cada organización, el lugar y extensión que les tocaba a cada una dependiendo de su número de integrantes.

Por otro lado, al mismo tiempo, este proceso permitió la realización de ejercicios que permitieron que la gente adquiriera otros aprendizajes y desarrollara habilidades como el realizar gestiones ante las diferentes autoridades, administrar, evaluar, coordinarse, organizarse y participar.

Así mismo, fue una manera de exigir, obtener y gozar el derecho al suelo. El trabajar de esta manera en un mismo proyecto hizo crear en los integrantes de cada organización, en especial en la agrupación Cananea, una identidad y tener conciencia de permanecer a una comunidad.

Todo el proceso creó en sus integrantes bienestar tanto emocional, como material, esto fue una compensación de todos sus esfuerzos y tiempo invertido. De esta manera han mejorado las condiciones de vida de los integrantes de estas organizaciones, ya que gozan de derecho a la vivienda, considerando que este es un prerrequisito para la salud.

Cabe señalar que dentro del proceso de cada organización también hubo gente que desertó, otras fueron expulsadas a causa de tener conductas violentas o corruptas.

Finalmente, de la manera descrita, las cuatro organizaciones lograron cumplir los requisitos solicitados por FONHAPO, obtener el predio El Molino y liquidar el préstamo que les otorgaron.

### **3.3. Construcción de las viviendas**

Después de haber obtenido el terreno, las organizaciones que integran El Molino decidieron trabajar en otro nuevo proyecto: la construcción de la vivienda.

En este proyecto plantearon pedir otro nuevo crédito a FONHAPO, nuevamente a través de un proceso autogestivo, en el que se involucraran los integrantes de cada agrupación en la

organización y en la participación. Esta lucha debía ser a través de la gestión e interlocución con las diferentes autoridades.

Para otorgar el crédito, FONHAPO solicitó que las organizaciones obtuvieran una licencia de construcción por parte de la delegación Iztapalapa, que justificara que el espacio donde pensaban llevar a cabo la construcción estuviera en condiciones para tal fin. Otro requisito fue que las organizaciones tenían que demostrar que en el predio El Molino se podían introducir los servicios de agua, luz y drenaje.

Para que les pudieran otorgar la licencia de construcción, las organizaciones tuvieron que negociar con el Departamento del Distrito Federal (DDF) y la Delegación Iztapalapa. Sin embargo los funcionarios delegacionales se negaban a dar estas licencias y mantenían una actitud cerrada con las agrupaciones de El Molino, ya que ellos estaban en desacuerdo con éstas y trataban de eliminarlas. La presión de estas organizaciones logró abrir el diálogo entre las autoridades y algunos líderes y arquitectos de éstas agrupaciones quienes dieron buenas justificaciones a las trabas de que ponía Carlos Hidalgo Cortés quien entonces estaba a cargo de la delegación Iztapalapa (en el periodo 1985-1987).

El FONHAPO otorgó un financiamiento a cada organización para que hicieran su proyecto de construcción, donde indicaran lo que iban a realizar y garantizaran que se podían introducir los servicios al predio, así como la ayuda de un asesor. De esta manera, cada organización decidió escoger al asesor con quien querían trabajar y emprendieron el nuevo proyecto. Cada organización realizó su propio proyecto de construcción conjuntamente con todos los miembros de cada una de éstas.

Se puede observar que la introducción del FONHAPO por parte del Estado, no fue por su real interés hacia la población, así como sus necesidades. La acción de otorgar permisos y que la delegación no les quería proveer los créditos y obstaculiza la construcción, tal vez fue una estrategia del Estado para cansar a las organizaciones y que muchos desertaran.

Tal vez el Estado les pidió a las organizaciones que se construyeran en asociaciones civiles o cooperativa para tener un mayor control en ellos y pedir más requisitos, de tal manera alargando o poniendo trabas a otorgar créditos y permisos.



Por un lado, se puede observar que El Estado sólo les vendió el predio de El Molino sin saber las condiciones de éste, si en el se podían introducir los servicios, etc. por otro lado cuando las organizaciones le piden otro crédito para la construcción de viviendas, les vuelve a pedir infinidad de requisitos, uno de ellos que demostraran que se podían meter los servicios. El gobierno se atrevió a venderles un predio que ni sabía si era benéfico para esa población.

En esta nueva etapa, las organizaciones que integran El Molino ya estaban consolidadas, traían una experiencia de organización y participación en torno a un proyecto autogestivo, autónomo y una forma de lucha.

Como se mencionó anteriormente, estas cuatro organizaciones que integran El Molino tenían diferencias en torno a ideas políticas, aunque también tenían semejanzas tales como: el que todas eran de la izquierda, estaban en contra del régimen priísta, enarbolaban los valores de solidaridad, la lucha contra las desigualdades sociales y por los derechos, asimismo compartían el objetivo de obtención de una vivienda digna, la forma de lucha a través de la gestión e interlocución con las autoridades, la forma de organización y participación. A pesar de ello, no lograron cohesionarse como una sola comunidad, ya que éste no fue su principal objetivo. Las similitudes entre ellas permitieron que se reconocieran, que pudieran organizarse y actuar ante actores políticos como el gobierno y sus instituciones. Hubo momentos en que las cuatro organizaciones se reunieron para discutir, analizar y planear sobre cuestiones de interés común tales como los financiamientos, el crédito, la resolución a conflictos que existieron entre las organizaciones, la planeación de la colonia, la definición donde iban a estar las áreas verdes, las vialidades y el equipamiento. Para estas reuniones crearon la coordinadora de El Molino para que ahí confluyeran las cuatro organizaciones.

La coordinadora de El Molino fue la instancia máxima de representación y coordinación en el predio. En este espacio discutían, analizaban todas las problemáticas y llegaban a acuerdos, a veces tardaban hasta dos o tres años para llegar algún acuerdo. A partir de estas reuniones se emprendieron varias actividades conjuntas entre las organizaciones de El Molino. Una de ellas fue la realización de movilizaciones para presionar a las autoridades a

fin de que les otorgaran el crédito o que agilizaran este trámite. Otra acción, fue el que conjuntamente plantaron el primer árbol en el predio. En el seno de la coordinadora también se acordó luchar para que la parte de tierra que no habían adquirido las organizaciones se cambiara el uso del suelo para construir un vivero ya que ese lugar se inundaba e impedir que el mismo fuera utilizado como eje vial.

De esta manera, las cuatro organizaciones de El Molino, se reunieron, dialogaron, se escucharon, convivieron, se conocieron, llegaron a acuerdos, se organizaron y participaron en torno a la solución de problemas de su entorno.

Las cuatro organizaciones realizaron por separado su proyecto de construcción, cada una con sus propias formas de organización y participación. En esta nueva lucha existieron cambios en los objetivos, en la estructura organizativa y en las tareas a realizar, por ejemplo las organizaciones dejaron de invitar a que se integraran a personas que no tuvieran vivienda.

Las organizaciones planearon la colonia, la diseñaron, no existió un asentamiento caótico, tomaron en cuenta el equipamiento, la vivienda, las vialidades, pasos peatonales, proyectos ecológicos y productivos, zonas verdes, espacios para actividades comunitarias, a través de planos hechos por un equipo de arquitectos.

Como ya se había mencionado anteriormente, cada organización debía contar con la colaboración de un grupo asesor, tres organizaciones USCOVI, Ayepetlalli y Ce Cualli Otlí decidieron que el grupo asesor fueran miembros de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), entre ellos estaba Mario Larrondo que era integrante de USCOVI, quien también colaboró con Ce Cualli. Cananea decidió tomar como grupo asesor a una agrupación con experiencia en asesorías a procesos autogestivos de vivienda y de desarrollo urbano, procedentes del Centro de Vivienda y Estudios Urbanos, A.C (CENVI). Excepto en Ayepetlalli, las organizaciones revisaron conjuntamente el proyecto y lo llevaron a cabo.

Si bien las cuatro organizaciones tenían un objetivo común, el de la construcción de una vivienda digna, a través de un proceso autogestivo y autónomo, también tenían sus propios

objetivos, como en el caso de Cananea, en donde se buscaba que el diseño del asentamiento no fragmentara a la comunidad, sino que contribuyera a crear una identidad comunitaria.

Una vez que se adquirió el predio, las diversas brigadas fueron sustituidas por grupos integrados por manzanas, pasillos o andadores. Estos realizaban diferentes actividades como las faenas y la construcción de las viviendas, de la misma manera que en el proceso de gestión del predio, estas instancias tenían que llevar a cabo lo que les correspondía hacer.

La población seguía reuniéndose para dialogar y discutir cuestiones de interés común. A estas reuniones se les llamó asambleas de manzana, en éstas los integrantes también proponían y llevaban lo que discutían a la asamblea general y ahí es en donde tomaban las decisiones, ya que ésta también fue máxima instancia para la toma de las mismas.

Como este proceso de construcción de vivienda fue participativo y hasta cierto punto autónomo, los integrantes de cada brigada o colonia que eran miembros de la propia organización se involucraron a participar activamente, participaron en las tomas de decisiones en todo el proyecto, todos participaron en torno a la creación del modelo de la vivienda, cada agrupación tuvo el propio, por ejemplo Allepetlalli decidió hacer sus casas en forma de unidades habitacionales más centrada en la individualidad que en la construcción de espacios compartidos, USCOVI realizó sus techos en forma de arco y así sucesivamente cada agrupación decidió las características de las casas de una manera en que todos estuvieron de acuerdo, también decidieron de qué material iban a realizar las habitaciones, cuáles iban a ser las áreas destinadas a áreas verdes, espacios comunes, vialidades, los tamaños de los lotes, coordinación de la obra.

También participaron activamente en torno a la gestión de los recursos ante las autoridades correspondientes, la administración de los recursos, la auto administración, en la vigilancia, guardias, faenas, en el caso de Allepetlalli los integrantes de la organización tenían que participar en la escuela de formación, de la organización Frente Popular Francisco Villa (FPFV), donde recibieron formación política, en dicha formación pretendían lograr una cohesión política e ideológica.

Existió mucha participación en torno a la construcción de las viviendas, en especial en Cananea, quienes para que les alcanzara el crédito que les otorgó FONHAPO, decidieron que los integrantes de cada organización participaran en la construcción de las viviendas, aunque también participó gente externa de la organización, en este caso albañiles.

Cuando se terminó la etapa de construcción de las viviendas cada organización se organizó para repartirlas entre los integrantes. Tomando en cuenta diferentes variables, por ejemplo algunos decidieron otorgarles primero a los que acumularon más puntos en las faenas, otros por solidaridad les daban a quien más la necesitaba, otras por sorteo, esto dependió de cada organización y porque así lo decidieron conjuntamente.

Las viviendas fueron entregadas a todos los miembros de las organizaciones, de la misma manera que en la obtención del predio, también para la construcción de la vivienda el FONHAPO les otorgó un crédito, en condiciones accesibles, de manera que todos los integrantes de la organización pudieran pagar, con pagos basados en el salario mínimo. De esta forma, los integrantes de cada organización pudo acceder a una vivienda, lo cual, es una condición para generar bienestar en las personas.

Con ese crédito cada organización planeó, se organizó y participó para realizar el proyecto, cada organización creó formas para que el crédito les alcanzara y también pudieran obtener beneficios. Además, buscaban crear una cohesión entre ellos llevando a cabo los mismos valores que ya traían, buscaban seguir con la organización y participación en cada una, incluso cada organización realizó otros proyectos para que continuaran.

Al finalizar el proyecto de construcción existieron varios problemas en las organizaciones las cuales también influyeron para que el proceso de organización y participación disminuyera. Durante el transcurso del proceso se lograron infiltrar a la organización en el caso de USCOVI y Ce Cualli Otlí grupos priístas que querían romper con el colectivo, provocando conflictos dentro de estos grupos, propiciando fuertes enfrentamientos internos y poniendo en riesgo la cooperativa de Ce Cualli. A causa de esta problemática la Secretaría del Trabajo cancela la autorización de funcionamiento de la cooperativa USCOVI, se convoca a la liquidación y la cooperativa entra en un proceso judicial que duró 14 años y que obtuvo finalmente una sentencia favorable a la misma. A partir de ese

conflicto se formaron dos grupos, uno que era del PRI y otro continuó con el trabajo colectivo, retomando estrategias del MUP.

Ya terminada la etapa de obtención de vivienda en algunas organizaciones bajó la participación amplia de sus integrantes, la gente que continuó organizándose y participando tomó diferentes caminos y todas las organizaciones se encuentran trabajando en torno a proyectos de diferente tipo: productivos, culturales, recreativos, etc. y en todas éstas se han establecido alianzas con organizaciones nacionales como Unión Popular Revolucionaria Emiliano Zapata UPREZ, Frente Popular Francisco Villa FPFV, CUT-ONPP y Ejército Zapatista de Liberación Nacional EZLN, también existe una actividad partidaria importante de diferentes corrientes o partidos.

Durante el proceso de construcción de vivienda se llevó a cabo un trabajo comunitario el cual permitió que los integrantes de las organizaciones obtuvieran beneficios tanto personales como colectivos ya que por un lado obtuvieron una vivienda digna a un precio accesible y a través de ese trabajo los integrantes pudieron llevar a cabo actividades de participación, expresión, dialogo, análisis y de proponer. Este tipo de trabajo les permitió llevar a cabo sus objetivos y trabajar de manera autónoma.

Podemos observar que en El Molino surgió un proceso de organización y participación comunitaria en torno a la solución de necesidades básicas, en este caso la vivienda para generar mejores las condiciones de vida de los participantes y generar bienestar en ellos mismos.

Este proceso organizativo es un marco contextual indispensable de esta investigación pues algunas personas de estas organizaciones continuaron con el trabajo comunitario y aún continúan en los grupos como se describirá en los siguientes capítulos.

## Capítulo 4

### Metodología seguida para la investigación de campo

Antes de presentar los resultados de la investigación de campo, se describirá la metodología seguida para conocer las características de la organización y participación de los grupos de El Molino, la manera en la cual construyen comunidad y cómo ello contribuye a promover la salud.

#### 4. 1. Tipo de metodología

La investigación se realizó en la colonia El Molino, en dos grupos llamados: “Reacción Natural” y “Alimentación y Macrobiótica”. Para llevarla a cabo se tomaron algunos elementos de la metodología cualitativa.

Se pretende que esta investigación favorezca a la población porque analiza de qué manera la organización y participación comunitaria contribuyen al bienestar de las personas y a solucionar sus problemáticas de manera colectiva y este trabajo puede servir como base para realizar nuevos proyectos que generen o fortalezca la organización y participación comunitaria.

En esta investigación se tomó en cuenta la opinión de algunos integrantes de El Molino desde el inicio y construcción de este trabajo, tomando en cuenta y valorando sus conocimientos, perspectivas y subjetividades. De este modo, se decidió llevar a cabo entrevistas para que las personas pudieran expresarse, también fue que la investigadora se involucrara y conviviera con la comunidad.

La investigación, por su planteamiento, objetivos y la temática, requirió de la metodología cualitativa, porque ésta se interesa por comprender ciertas prácticas de la población, sus puntos de vista, su subjetividad en torno a lo social y a la salud. A través de esta investigación se trató de analizar por qué la población tiene ciertos significados en relación con la salud, así como por qué se organiza y participa, cuál es su punto de vista al respecto,

qué significado tiene para ellos este actuar, cómo lo hacen y qué otros factores (culturales, sociales, políticos, económicos, históricos, ambientales y demográficos), están inmersos en estos significados. La metodología cualitativa permite indagar en profundidad en este tipo de cuestiones.

Szasz y Amuchástegui (2002), consideran a la investigación cualitativa como un acercamiento indispensable para comprender ciertas dimensiones de la realidad: la subjetividad humana, la simbolización del cuerpo y la sexualidad, las identidades, las relaciones de género, la interacción social y los sistemas de significación compartida. La investigación cualitativa aparece como una forma necesaria de acercamiento cuando la perspectiva de la realidad que se busca conocer es el punto de vista de los actores, la interpretación desde la experiencia vivida. Los criterios de validación y representatividad que se aplican a la producción cualitativa deben construirse con base en el reconocimiento de esta particular naturaleza de los problemas que estudia.

La aproximación cualitativa también privilegia la comprensión en lugar de la descripción, la ubicación dentro del contexto en vez de la representatividad estadística. “Es la riqueza y densidad de los estudios lo que constituye su capacidad de presentar realidades culturales y subjetivas diversas” (Szasz y Amuchástegui, 2002, p. 21).

Existen varias ventajas de llevar a cabo una metodología cualitativa, una de ellas es que se puede explorar de manera científica en torno a procesos y situaciones sociales, poderlos comprender más a profundidad, llegar a un análisis más enriquecedor y aproximarnos más a la realidad social. Los estudios cualitativos tienen el propósito de explicar los hechos de la vida social de los sujetos estudiados en el entorno en que se encuentran. Debe proporcionar una “descripción densa” de la vida social, lo que supone una detallada presentación del contexto y del significado de los eventos relevantes para quienes se encuentran involucrados en ellos (Martínez, 2002, p. 44). Asimismo, a través de esta metodología se puede desarrollar teoría, probarlas y verificarlas.

Este nivel de comprensión y análisis de los procesos sociales sólo se puede hacer a través de la metodología cualitativa ya que la metodología cuantitativa es fija y rígida y limita la

exploración en profundidad y deja fuera muchos aspectos involucrados en las relaciones sociales.

Aunque también llevar a cabo una metodología cualitativa tiene varias dificultades que si no se toman en cuenta puede hacer que la investigación sea deficiente.

Según Martínez (2002), una de estas dificultades es que como en un inicio de la investigación, el diseño no se especifica por entero sino que se va desplegando conforme transcurre el trabajo de campo; se parte de un foco de interés, de ciertos planes para observar y entrevistar, de temas básicos por explorar. Esto demanda cierta tolerancia a la incertidumbre y a la ambigüedad que estarán presentes durante todo el proceso.

Por otro lado, se necesita de mucha disciplina, dedicación y responsabilidad por parte del investigador ya que una de las herramientas fundamentales de la metodología cualitativa son el propio investigador, sus habilidades y destrezas para este tipo de investigaciones. El investigador debe de ser constante en el trabajo de campo, entablar empatía con la comunidad, saber observar y escuchar.

Para el estudio cualitativo, es central el sujeto que investiga, de manera que la validez se encuentra estrechamente relacionada con la destreza, competencia y rigurosidad de la persona que ejecuta el trabajo de campo; de ahí el énfasis que se da en esta modalidad de trabajo a la necesidad de empatía y neutralidad por parte del investigador. La posible “pérdida de rigor” atribuible a variaciones que se pueden originar en las más diversas situaciones (fatiga, entrenamiento, destreza, experiencia) es más que compensada por la flexibilidad, penetración y habilidad para construir conocimiento tácito, que son características del instrumento humano (Martínez, 2002, p. 45).

Otro aspecto, es que toda la información proveniente de entrevistas, pláticas y observación participante es sometida a una serie de transformaciones (grabación, transcripción, codificación, etc.) y estas transformaciones implican un paulatino empobrecimiento de la información original, lo cual puede provocar una interpretación errónea. Y puede llevar a creer que la metodología cualitativa es pobre en cuanto a resultados de la investigación.

Por lo tanto, es importante que el investigador social considere esas limitaciones.



En el caso de la presente investigación, antes de iniciar el trabajo de campo, se diseñó el proyecto de investigación, sin embargo, debe señalarse que en el transcurso de ésta se fueron afinando los objetivos, las preguntas y las guías de entrevista, como se explicará más adelante.

Dentro de la metodología cualitativa existen diferentes corrientes de investigación, una de ellas es la “teoría fundamentada”, de la cual se retomaron algunos elementos que permitieron cumplir con los objetivos de esta investigación. Esta corriente sirvió de guía para llevar a cabo la investigación, de ella se retomó el procedimiento para la elaboración de entrevistas a profundidad, para llevar a cabo la observación participante, elaborar diario de campo y realizar las transcripciones, así como para organizar por tópicos la información e interpretarla.

El objetivo principal de la “teoría fundamentada” es generar una teoría que explique un patrón de conducta que sea relevante y problemático para los involucrados. La realidad social debe ser abordada con el fin de descubrir problemas relevantes y significados que ocurren en ese momento; problemas que por definición no pueden detectarse con anticipación, esto es, antes de que entremos en contacto con la realidad. Nos permiten aprehender las particularidades de la situación bajo estudio, al mismo tiempo que nos facilitan continuar con las siguientes etapas de la investigación (Castro, 2002, p. 68).

Esta investigación no generó ninguna teoría, pero si comprende los significados del actuar de los integrantes de los grupos e interpreta su cosmovisión y actuar en torno a su visión de la salud y de cómo promoverla a nivel colectivo.

#### **4.1.1. Población involucrada en la investigación**

Antes de definir el tema de investigación la investigadora se involucró a las sesiones de los grupos de alimentación y macrobiótica y Reacción Natural.

En esta investigación participaron todos los integrantes de cada grupo, aunque no a todos se entrevistaron, participaron en esta investigación porque fue posible interactuar con ellos, tener pláticas informales así como observar y captar de primera mano lo que expresaban y

cómo se desenvolvían dentro de su propio grupo de trabajo, haciendo sus actividades de forma normal, sin sentirse cohibidos.

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a profundidad. Sólo se entrevistaron a los integrantes más constantes y que se mostraron disponibles para las entrevistas, ya que hubo personas con quienes no hubo la posibilidad de realizar las entrevistas, por varias razones, una de ellas fue que no contaban con disponibilidad de tiempo por sus actividades laborales. Del grupo Alimentación y Macrobiótica se entrevistó sólo a mujeres porque a este grupo no asisten hombres y en el de Reacción Natural a tanto hombres como a mujeres. En el grupo de Alimentación y Macrobiótica no fue posible entrevistar a la iniciadora de la agrupación por aspectos personales y de tiempo.

Los actores claves son las personas que sirven de introductores al investigador en la comunidad y son sus mejores aliados durante su estancia allí. Por esta razón se requiere que sean representativos y conocedores de su grupo, son fuentes primarias, y colaboran dándole consejos e información al investigador sobre cómo le ven en la comunidad (Amezcuca, 2000, p. 33).

Los actores claves de esta investigación fueron ocho personas, de ellas se retomó información amplia y muy importante para los objetivos de este trabajo.

El trabajo de campo duró seis meses, se terminó cuando se alcanzó el principio de saturación de conocimiento, o sea que cuando la información obtenida de las entrevistas y observación participante comenzaron a ser repetitivos.

#### **4.2. Técnicas e instrumentos**

Las técnicas que se utilizaron en esta investigación para la recolección de los datos fueron entrevistas individuales semiestructuradas a profundidad y la observación participante. Éstas se utilizaron simultáneamente durante el proceso de investigación y fueron complementarias para los fines de la misma.

Los instrumentos utilizados fueron, diario de campo, guías de entrevista y de observación (se anexan en la parte final).

En el diario de campo se anotaron las observaciones de manera completa y detallada de todo lo que se observó, como, descripciones de los integrantes de los grupos, actividades, conversaciones, estructura del escenario, etc. Incluye algunos comentarios de la investigadora, reflexiones teóricas, también sentimientos que le provocó la investigación así como dudas, goces, temores y la experiencia vivida.

Las guías de entrevista contenían puntos que se consideraron más importantes para ser abordados en las entrevistas.

#### **4.2.1. La entrevista individual**

Se utilizó la entrevista porque esta técnica permitió a la población expresarse libremente ya que las personas no se vieron limitadas a expresar su subjetividad tales como: su sentir, sus ideas, sus vivencias, lo que ellos observan como sus logros, fracasos, sus interpretaciones y significados. De esta manera los grupos pudieron aportar aspectos de la realidad desconocidos para la investigadora, dando como resultado el enriquecimiento de la investigación. Esta parte fue muy importante porque no limitó los datos a lo que han escrito otros autores o lo que señalan otras investigaciones, permitió ir directamente con la población, conocer sus prácticas para promover la salud, sus puntos de vista sobre lo que hacen y los problemas sobre los que actúan. Entrevistar y escuchar a los integrantes de los grupos fue una manera de involucrarlos en la investigación. Esta herramienta ayudó a entenderlos y a conocer de mejor manera el problema de investigación.

Se llevaron a cabo entrevistas a profundidad, a través de un modelo semiestructurado. Rivas (2002), considera que este tipo de técnica imprime cierta dirección al instrumento, el cual consiste en construir una entrevista única, individual que permita que todos los entrevistados desarrollen los aspectos identificados como centrales y prioritarios. Esta es una forma de recabar, construir y analizar datos a profundidad. Por lo tanto, se puede producir una entrevista semidirigida, focalizada hacia la exploración y reconstrucción de

ciertos aspectos o sucesos de su vida, tal es en este caso, el de sus vivencias en el proceso de organización y participación comunitaria para trabajar en torno al mejoramiento de sus condiciones de vida y de manera particular, de salud.

Se pueden explorar y construir datos a profundidad, a pesar de que la entrevista se desarrolle bajo un esquema de intercambio más estructurado, aún utilizando preguntas directas y organizadas anticipadamente, si el entrevistador alienta la tendencia a relatos integrados sin fragmentar o inhibir el discurso del entrevistado, se pueden conseguir narraciones pormenorizadas. Es decir, que desde una exploración de tipo semiestructurado se puede propiciar el surgimiento de sentidos y significados de carácter subjetivo que recuperen la particularidad sobre la temática en cuestión (Rivas, 2002, p. 211).

Para llevar a cabo las entrevistas se realizaron guías de entrevista, que giraron en torno a temáticas relacionadas con las preguntas de investigación tales como la organización y participación comunitaria, comunidad y Promoción de la Salud. Al realizarlas se pudieron recuperar experiencias de los sujetos, rebasar el hecho empírico dotándolo de cualidades y apreciaciones específicas.

#### **4.2.2. Observación participante.**

Se utilizó la observación participante con la finalidad de conocer de primera mano la forma de trabajo y de organización que se tiene al interior de los grupos, así como las interacciones que hay entre sus integrantes, identificar cuáles son los temas en los que se centra su atención, los problemas prácticos que enfrentan para desarrollar su trabajo y la forma de resolverlos.

Para Amezcua (2000), la observación participante es una forma de acercamiento a la realidad, una realidad poliédrica que permite una diversidad de aproximaciones, como los distintos ángulos desde los que una escultura puede ser contemplada. Es bajo la pretensión de aprehender la totalidad del problema de investigación.

En la observación participante se trata de captar la realidad social y cultural de una sociedad o grupo social determinado, mediante la inclusión del investigador en el colectivo objeto de estudio.

Se trata de comprender los fenómenos, de indagar la intencionalidad. La fuente de los datos son las situaciones naturales, siendo el investigador el principal instrumento de recogida de datos (Amezcuca, 2000, p. 31).

La observación participante es una técnica que permitió profundizar en la investigación, enriquecerla a través de lo que se observó. Permitted rescatar aspectos que los entrevistados no expresaron en las entrevistas, por ejemplo, lo que ellos decían (sus discursos), lo que están haciendo (su trabajo), los objetos que utilizan, todo lo que sucede cuando se reúnen, el espacio físico, también expresiones (corporales, faciales, etc.) que no quedaron grabadas en la entrevista.

A través de la observación participante se pudo comprender a los grupos, sus convicciones, sus creencias y sus actos, dando como resultado una complementación de la investigación.

Para realizar la observación participante tuvo que haber una incorporación a los grupos, hubo un acercamiento a sus integrantes para platicar, convivir, trabajar con ellos y crear un ambiente de confianza. Para realizar lo anterior se asistió a sus reuniones, se participó con ellos en sus actividades, tomando clases, cargando carretillas llenas de tierra y piedras, separar basura de la tierra, también a realizar platillos macrobióticos, compartir la comida con los dos grupos. Todo esto sirvió para establecer una relación de confianza y llevar a cabo la observación participante.

Cabe señalar que cuando la investigadora se acercó a los grupos para realizar observación participante, en los primeros días se pudo observar que algunos integrantes de los dos grupos se cohibieron un poco, ya que cuando se les preguntaba se notaban nerviosos y se les dificultaba contestar, pero en su mayoría (casi todos) se notaba que no influyó la integración de la investigadora, porque hay quienes empezaron a platicar, a comentar, a sugerir, abiertamente. Aunque con el tiempo se pudo observar que empezó haber más confianza entre la observadora y los integrantes de cada grupo.

### **4.3. Procedimiento**

#### **4.3.1. Transcripción y organización de resultados**

Todas las entrevistas quedaron registradas en la grabadora digital. Las grabaciones fueron transcritas de manera textual a un “texto”. Después de haber recogido la información de las entrevistas y observación participante, se tuvo que organizar toda la información en tópicos, temas y subtemas que de los mismos resultados fueron saliendo. Este procedimiento se realizó a través de matrices. Posteriormente de estas matrices se fueron describiendo los resultados de una manera ordenada y completa para que ésta fuera de calidad.

#### **4.3.2. Análisis de resultados**

Para la realización del análisis se realizó una clasificación de la información. El análisis se apoyó de planteamientos pertinentes, considerando que en un análisis cualitativo, esto es un código que normalmente constituye un intento del investigador por clasificar, una palabra, una frase o una sección del texto, en categorías específicas significativas que tengan sentido dentro del marco teórico que está siendo utilizado. Se convierte interpretativamente esos códigos en significados, es decir en explicaciones teóricamente consistentes de lo dicho. De esta manera se analizó sistemáticamente la información.

### **4.4. Reflexión sobre la experiencia en el trabajo de campo**

#### **4.4.1. Acercamiento a la comunidad**

Hubo un acercamiento a esta comunidad ya que es interesante realizar la investigación con personas que se organizan y participan en torno a la solución de sus problemáticas.

A partir de revisar bibliografía en relación a la organización y participación comunitaria se pudo observar que existían varios grupos y organizaciones que viven o han vivido el

proceso de organización comunitaria en el Distrito Federal y unos de ellos eran los agrupamientos de las organizaciones de El Molino. Dado que una profesora de la universidad tenía contacto con pobladores de El Molino, se decidió realizar el trabajo de investigación en esta colonia.

Inicialmente el proyecto de investigación se enfocaba a investigar cómo había sido el proceso de obtención de vivienda digna. Al leer sobre el contexto histórico de esa comunidad, pareció muy interesante su proceso de lucha por obtención de vivienda e incluso se le puede encontrar una relación con la Promoción de la Salud, ya que se observa que dentro del proceso de obtención de vivienda, existió mucha participación por parte de la población relacionada con un aspecto que determina a la salud, pues la vivienda es un prerequisite para la salud, además que dentro de ese proceso los integrantes de las organizaciones desarrollaron varias capacidades humanas.

Este interés inicial fue cambiando cuando se estableció contacto con algunos integrantes de El Molino, ya que integrantes de la comunidad también propusieron que se realizara la investigación en relación a lo que están haciendo en la actualidad. Se consideró interesante conocer los proyectos de trabajo que se encontraban vigentes.

Pudo existir un acercamiento a la comunidad de El Molino por una docente de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, ya que ella conoce a personas que participaron en el proceso de obtención de vivienda digna y que siguen trabajando conjuntamente en grupos comunitarios autogestivos. Esta profesora nos contactó con Magdalena Ferniza quien vive en El Molino y es una mujer que participó y fue líder de una de las organizaciones que trabajó en torno al proyecto de vivienda. Con ella se estableció una cita. En esa primera reunión asistió Magdalena Ferniza y Mariano Salazar, quienes fueron líderes de las organizaciones sociales de El Molino hace tres décadas y ahora continúan trabajando en grupos organizados autogestivos.

Ambos proporcionaron materiales bibliográficos de todas las investigaciones que han realizado en El Molino y dieron sugerencias. Esta colaboración fue muy importante para la investigación, ya que se mostraban dispuestos a participar en la investigación.

Magdalena realizó una invitación a un recorrido que iban hacer en la colonia El Molino, el cual fue muy enriquecedor, porque hubo la oportunidad de conocer lo que la gente está realizando en esa colonia.

Dentro de ese recorrido los grupos organizados explicaban lo que hacían, en qué consiste su proyecto de trabajo y exponían sus visiones. En ese recorrido Magdalena dio a conocer a integrantes de cada grupo y les dijo que se iba a realizar esta tesis en El Molino, con la finalidad de que se entablara relación con ellos para poder realizar la investigación. Así que se establecieron las primeras citas con unos integrantes del grupo Reacción Natural

Posteriormente Magdalena invitó a la investigadora asistir al grupo de alimentación y macrobiótica. Éste también es uno de los grupos organizados autogestivos.

Las personas de El Molino decían que ellas preferían que se hiciera la investigación en relación con lo que están haciendo ahora, con los jóvenes, porque ya había varias investigaciones en relación al proceso de hace tres décadas. También por otro lado, se consideró que sería más factible realizar la investigación con estos grupos de ahora, ya que ellos estaban dispuestos a participar en esta investigación y además podría ser más enriquecedor integrarse con los grupos que ahora está reuniéndose, ya que no se iba a poder ver esta parte en lo relacionado al proceso de obtención de vivienda.

Posteriormente se decidió trabajar con los grupos “Reacción Natural” y “Alimentación y Macrobiótica”, porque la mayoría de sus integrantes estaban dispuestos a colaborar en esta investigación.

#### **4.4.2. Integración a los grupos que participaron en la investigación**

La investigadora se integró con los grupos cada que se reunían y también a sus actividades que realizaban, eso permitió que conviviera con ellos, que pudiera observar lo que hacían, lo que decían, conversaban y todo lo que sucedía en el lugar.

En el caso del grupo de Alimentación y Macrobiótica se hizo un poco complicado algunas veces entender ciertos temas que ellas veían porque eran completamente nuevos. A veces se



complicaba comprender lo que abordaban en las reuniones, pero las dudas que surgieron se fueron resolviendo en las siguientes clases y también con lo que compañeras explicaban.

En el caso del grupo Reacción Natural era muy duro el trabajo físico, como es el de un agricultor, ya se tenía que escarbar la tierra, de tal manera son jornadas de trabajo agotadoras. Pero a pesar de eso se regresaba con una gran satisfacción. Además, ello permitió percatarse de lo que implica realizar este tipo de trabajo, pero fundamentalmente, brindó la oportunidad de interactuar de manera muy cercana con los jóvenes de Reacción Natural mientras desarrollaban sus trabajos. Cabe aclarar que la investigadora no fue condicionada por los jóvenes a colaborar en sus tareas, sin embargo, se sintió motivada a hacerlo para aprender sobre un aspecto que resulta muy interesante, la agricultura urbana, y que consideró útil para su vida cotidiana e inclusive, para su trabajo como promotora de la salud.

Fue muy importante el involucramiento a la comunidad como promotores de la salud, porque sólo de esta manera se puede observar y comprender el actuar de las personas, sus ideas, sus anhelos y la forma en que trabajan para favorecer su bienestar y salud. De esta manera se puede comprender los procesos de organización y participación de las personas en cuestiones que tienen que ver con su salud. Por un lado, si no hubiera un involucramiento con la comunidad, la investigación sería deficiente, incompleta ya que a través de ese involucramiento se pudieron captar muchos aspectos que los entrevistados no expresaron en las entrevistas y no hubieran tenido la misma confianza para contestar las preguntas. Esta manera de involucrarse en la comunidad es muy importante para la Promoción de la Salud porque ésta también es un campo que estudia procesos sociales y cómo cualquier campo que estudia lo social es importante el trabajo de campo. En la salud intervienen muchos procesos sociales, culturales, etc. que un promotor de la salud debe investigar no sólo a través de la metodología cuantitativa, sino que debe complementar con la cualitativa para poder comprender mejor las situaciones, hacer teorías y contribuir a favorecer la salud de las personas, no sólo desde nuestra visión, sino tratar de acercarse a la realidad social, a lo que las personas realmente desean, quieren y consideran útil.

Los integrantes de los dos grupos aportaron elementos muy importantes para la investigación, beneficiaron a la investigadora y con este trabajo intenta beneficiarlos. Se espera que este trabajo les sirva para reflexionar en cuanto a lo que están realizando, para que retomen elementos para fortalecerse como grupo y continuar. Y además, que su trabajo sea conocido por otros colectivos o profesionistas interesados en promover la salud.

## Capítulo 5

### Las mujeres en la alimentación alternativa: la macrobiótica

En este capítulo se describirán las características y el trabajo relacionado con la promoción de la salud de un grupo que se encuentra en la colonia El Molino. Este es un grupo consolidado, que inició sus trabajos desde hace más de dos años, el cual no tiene nombre pero en este trabajo será denominado como “el grupo de alimentación y macrobiótica”.

Antes de describir los objetivos del grupo y su forma de trabajo, se explicará brevemente en qué consiste la macrobiótica con el fin de tener referentes que permitan comprender el punto de vista de las mujeres del grupo.

#### 5.1. La macrobiótica

En el grupo consideran que la salud es la existencia del equilibrio entre el yin y el yang entre el cuerpo humano con el medio ambiente, el cual se puede generar a través de la macrobiótica, la cual es el arte de mantenerse sano o de curarse a través de la alimentación. *Macro* significa “grande” o “amplio” y *biótica* “arte o manera de vivir (Kushi y Blauer, 1999).

La macrobiótica recupera los saberes tradicionales en el arte de la salud, empleando conocimientos científicos, constatan la validez de la alimentación tradicional y la alimentación sana moderna.

La filosofía macrobiótica sobre la dieta, el ejercicio y la forma de vivir pueden mejorar la salud, esto es una filosofía de la vida activa, inteligente y energizante. A través de la macrobiótica se descubre la riqueza y armonía de la naturaleza, incluso entre las presiones y azares de nuestro mundo complejo (Kushi y Blauer, 1999).

La comida es el punto de equilibrio para estar en armonía con el medio ambiente. Dentro de la macrobiótica es muy importante que exista un equilibrio entre el cuerpo con el medio ambiente para permanecer en armonía con él.

Las integrantes del grupo consideran que macrobiótica es cambiar el modo de vida, dar media vuelta a todo y no sólo basta con la comida sino que toma en cuenta muchas dimensiones como el ejercicio, la experiencia con la tierra, el agua, el sol, el aire, la energía de las otras personas, la forma de hacer comunidad con todas las cosas, hasta con el mismo organismo. Por ejemplo, si no se respira adecuadamente, no se estimula el cuerpo, no se convive con la naturaleza, no puede existir una comunidad sana y no es posible estar saludable, si el desecho humano como el excremento o el sudor tienen mal olor quiere decir que existe un desequilibrio y es necesario ordenar con el principio de unidad para establecer el equilibrio entre el yin y el yang. Cuando las personas quedan en un estado de equilibrio existe la salud y se resuelven muchos problemas ya que se elimina todo egoísmo, odio, miedo y se entra con la vida, en el caso contrario quiere decir que hay un desorden, existe el desequilibrio y las personas se enferman y no hay salud.

“Los extremos de uno y otro lado destruyen las bases de una buena salud y llevan a la enfermedad” (Kushi y Blauer, 1999, p. 114). Cuando se pierde la salud y aparece por ejemplo el cáncer es porque no se puede generar la unidad, se rompe la liga unión y el cáncer es el último esfuerzo del cuerpo por restablecer ese equilibrio.

- **El yin y el yang relacionado con la salud.**

Según la filosofía taoísta, proveniente de oriente establece que el equilibrio entre el ying y el yang es un principio universal que rige a la vida, es un orden, o leyes de la naturaleza que el hombre debe respetar, existe cierto orden del cuerpo que si se lesiona o se rompe ya no hay vida. Dentro de este principio existe una unidad de los contrarios que son el yin y el yang; en la plenitud, en la materialidad dentro de éstos debe haber un vacío para que a través de un hueco haya trascendencia, pero no debe haber un vacío absoluto.

“El principio del yin y el yang se conoce también como Principio Unificador porque afirma que las fuerzas antagónicas se complementan y forman una unidad” (Kushi y Blauer, 1999, p. 108).

Un ejemplo de esto es el hombre y la mujer. Aunque hombres y mujeres son opuestos en muchas cosas, dependen el uno del otro para una existencia prolongada. Juntos forman una unidad, adquiriendo cada uno aspectos del otro.

Yin es el nombre dado a la energía o movimiento que tiene una dirección centrífuga, o hacia afuera, y da lugar a la expansión. Por eso, la difusión, la dispersión, la expansión y la separación son todas tendencias yin. El Yang por el contrario denota la energía o movimiento que tiene dirección centrípeta o hacia dentro, y da lugar a la contracción. La fusión, la reunión, contracción, y la organización, son tendencias yang (Kushi y Blauer, 1999, p. 109).

Las fuerzas del yin y del yang son las más básicas y primarias que se usan en toda la creación. Todo movimiento, formación, cambio e interacción puede entenderse en términos de ecuación yin y yang.

Se considera que el yin es una mujer y refleja lo frío, negativo, dulce, expansivo, emocional, noche, inconsciente, agua, aire, viejo, muerte, mal y el yang es un hombre y su tendencia es lo caliente, positivo, salado, contraído, físico, día, consciente, fuego, tierra, niño, vida, bien. Éstos deben de ser complementarios y no se deben ver por separado, por ejemplo, no sólo puede haber puro sol sin luna y noche. Deben estar equilibrados estos dos, no debe ser sólo un extremo o el otro.

El principio del yin y el yang es el fundamento filosófico de la macrobiótica. Vivir conforme a sus leyes básicas de este principio es el mejor camino hacia una salud perfecta y larga vida (Kushi y Blauer, 1999).

La macrobiótica se centra en la dinámica del yin y del yang en la vida diaria. El yin y el yang también están en el medio ambiente, el organismo y los alimentos. El principio es que debe haber equilibrio entre el cuerpo con el medio ambiente. Si el medio ambiente está yang, el cuerpo humano debe estar yin y se deben consumir más alimentos yin. Los alimentos conservan las propiedades del yin y del yang, por ejemplo, en el caso de la

zanahoria, es una raíz y es yin porque se encuentra en un ambiente frío, está en la tierra y las hojas que salen de esta raíz es yang porque está más caliente.

Según Kushi y Blauer (1999), los vegetales que crecen en climas yin (fríos) son yang y los que crecen en climas yang (calientes) son yin. Por ejemplo, los frutos tropicales como papaya, mango, aguacate, bananas y cítricos y los vegetales tropicales como patatas, tomates, espinacas y berenjena, son más yin comparadas con las plantas del norte.

“En el norte templado, los frutos indígenas, cereales, vegetales, semillas, legumbres y frutos secos son más pequeños, crecen más lentos, contienen menos líquidos y son más yang” (Kushi y Blauer, 1999, p. 111).

Según estos mismos autores, el verano que es yang crea un estado corporal yin (expandido). El invierno produce lo contrario. El alimento que comemos afecta la expansión y contracción del cuerpo.

Cuando el clima es yang (verano), tendemos a comer alimentos más yin para equilibrar, se come alimentos ricos en vitamina C, en especial productos hortícolas, junto con cereales de verano como el maíz que tienden a mantenernos más frescos.

Cuando el clima es yin (invierno), se deben comer vegetales más yang, como calabazas de invierno, vegetales de raíz, coles y verduras duras; cereales como avena trigo y alforfón, aumentar la cantidad de alimentos proteicos y grasos como legumbres y pescados blancos. Estos alimentos, asociados a mayores tiempos de cocción mantienen el cuerpo más caliente y confortable durante el invierno (Kushi y Blauer, 1999).

El medio ambiente es el que va diciendo qué se debe comer para estar en armonía con él. Para poder establecer este equilibrio es importante tomar en cuenta el clima, la estación del año y se debe conocer las cosas que son yin y yang. Por ejemplo si hace calor no se debe usar mucha lumbre al realizar la comida, no comer muy caliente, ni mucha carne, tampoco sal porque el calor es yang y los alimentos mencionados también (caliente, salado, carne) por lo tanto no habría el equilibrio. Si el clima es frío quiere decir que es yin por lo tanto se deben consumir alimentos yang, un poco calientes, algo de carne, poca sal.

Pero como se mencionó anteriormente, para establecer el equilibrio entre el yin y el yang también es muy importante hacer ejercicio adecuado que contribuya a mantener el equilibrio y además, meditar.

El ejercicio ofrece muchos resultados positivos. Pero los ejercicios que se llevan a cabo en la macrobiótica son superiores porque actúan sobre todos los sistemas principales del cuerpo, más que seleccionar unos pocos de ellos. En realidad, el centro principal de estos ejercicios es su acción sobre los órganos internos del cuerpo –glándulas, órganos y metabolismo en general- equilibra y normaliza el flujo de energía del interior del cuerpo. Además recarga el sistema nervioso y los puntos de energía focales del cuerpo, situados justo debajo del ombligo. A medida que se carga este centro de energía, el nivel de energía física y mental aumenta.

Los beneficios que se obtienen son una mayor flexibilidad, resistencia y tono muscular, sangre más sana, pérdida de peso, la respiración es más libre, los músculos se tonifican, existe más energía, el apetito por los alimentos integrales aumenta, mejora la postura, disminuye la necesidad de sueño, aumenta la resistencia física y poder de concentración. En otras palabras, se empieza a experimentar lo que es de verdad la salud: la alegría de estar vivo y bien.

- **Relación de la alimentación con la salud**

Según los autores Kushi y Blauer, la alimentación macrobiótica se basa en granos enteros, judías y vegetales de cultivo local como fuentes primarias de energía alimenticia y nutritiva. También alimentos de soja nutritivos, alimentos marinos ricos en minerales como algas marinas y ciertas especies de pescado. Verduras frescas y frutos.

Cantidades moderadas de pescado blanco y molusco sustituyen a la carne y el pollo, también el *tofu* y *tempeh* muy nutritivos (productos de soja con procesamiento mínimo, utilizando métodos tradicionales sin productos químicos, se usan en lugar de otros alimentos animales. El *seitan* un producto rico en proteínas a base de trigo, el *amasake*, una bebida dulce lechosa con arroz moreno y muchos alimentos suplementarios que reemplazan la carne y los productos lácteos.

La sal marina y los endulzadores naturales como el jarabe de arroz y malta verde reemplazan a la sal refinada y el azúcar que juegan un papel primordial en la dieta moderna (Kushi y Blauer, 1999).

En la actualidad la base de la alimentación ha sido cambiada, ya que este tipo de alimentos ha pasado a ser comida de animales y los nuevos productos alimenticios como las comidas están hechas con sustancias que afectan al ser humano.

Ya que las comidas modernas contienen muchos químicos, están muy procesadas, degradadas, sofisticadas y poco nutritivas, anteriormente la alimentación no estaba en estas condiciones, la base nutricional eran buenas tortillas, frijoles, chiles, atole, etc. de tal manera que las integrantes del grupo intentan evitar todo lo sintético de la comida y buscan comidas alternativas.

- **Forma de curar y restablecer el equilibrio entre el yin y el yang**

Las integrantes del grupo también se están formando, adquiriendo conocimientos, habilidades para poder restablecer el equilibrio cuando se encuentra dañado y se ve reflejado en diferentes enfermedades, malestares, anormalidades como problemas físicos, psicológicos, sociales en las personas, ellas lo van a restablecer a través de diagnosticar para así saber los platillos que deben consumir los enfermos, los ejercicios que les pueden ayudar, las notas musicales, acupuntura, etc.

El diagnóstico consiste en observar a la persona, ver cambios o anormalidades, por ejemplo si se le hizo la nariz gruesa, si le salió una perrilla, o si tiene alguna emoción muy extrema, para así relacionar las diferentes partes del cuerpo y saber lo que las personas tienen. Ellas relacionan el lugar de la anormalidad o la emoción con algún órgano afectado. Esto también lo van a poder realizar a través de los 5 elementos, porque estos son como una lupa donde se pudiera ver todo lo que pasa, en los 5 elementos hay una relación entre cada elemento con un órgano, esto quiere decir que cada elemento se ve en el cuerpo humano.



**Tabla 3**

**Relación entre el cuerpo humano con los 5 elementos.**

<b>Elemento</b>	<b>Órgano del cuerpo humano</b>
Madera	Hígado
Fuego	Corazón
Tierra	Vaso- páncreas
Metal	Pulmón
Agua	Riñón

**Fuente: Elaboración propia a partir de las sesiones del grupo.**

En el cuerpo humano se ve cada elemento: la madera se ve en el hígado, el fuego en el corazón, la tierra en el vaso y páncreas, el metal en el pulmón y el agua en el riñón.

Según las integrantes del grupo, en los cinco elementos debe existir un orden de dominancia que si no se respeta se rompe el ciclo de dominancia y se convierte en ciclo de contradominancia y es donde viene el caos y aparecen las enfermedades, si se rompe el ciclo ya no hay vida. En el ciclo de dominancia la madera debe regular a la tierra, la tierra al agua, el agua al fuego, el fuego al metal y el metal a la madera. Y en el de contradominancia la tierra lesiona a la madera, la madera al metal, el metal lesiona al fuego, el fuego al agua y el agua a la tierra. Por ejemplo, cuando una persona está enferma del riñón es porque la energía agua está muy bajita y la energía fuego inundó y destaca más la emoción del enojo y esa persona se encuentra muy enojada. Cada elemento tiene sus características tales como su emoción, temperamento, olor, órgano sensorial, su víscera, su estación de año, su color, su sentido, su comportamiento en estrés, su sabor, etc. Con esas características de cada elemento y tomando en cuenta la relación que tienen con los órganos se puede ver el ciclo, si es de dominancia o de contradominancia. En caso de haber un desorden se pueden dar cuenta qué elemento y su órgano está dañado, para así saber los guisos y alimentos que podrían ayudar a recuperar su energía, o refrescarlo, para así volver a hacer funcionar el ciclo de generación y dominancia. Generalmente cuando un elemento

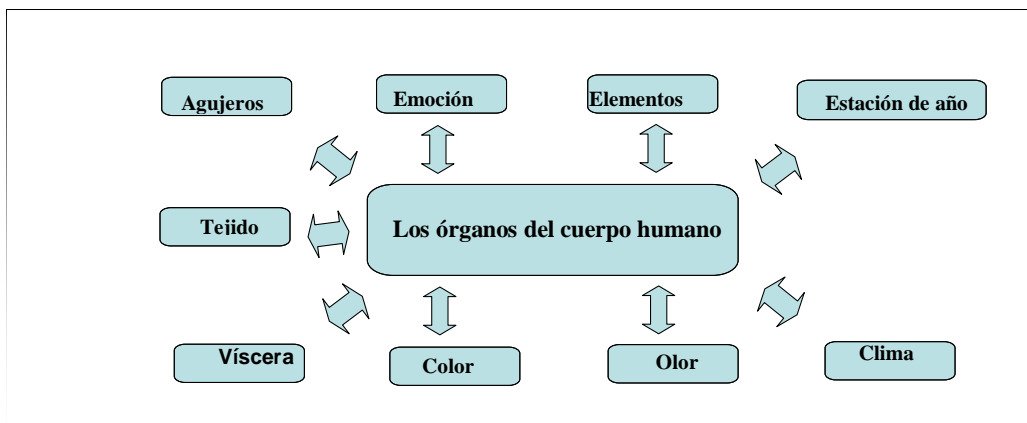
domina a otro que no debe dominar existe todo un desorden y no nada más afecta a un órgano, sino a varios elementos y órganos.

También hacen la relación entre los cambios en las personas igual que anteriormente, el lugar de la anomalía con algún órgano afectado. Si algo no está bien en algún tejido, en un agujero como ojos, nariz, boca, oídos, en alguna víscera es porque se encuentra dañado algún órgano. A cada órgano riñón, pulmón, corazón, hígado, vaso-páncreas, le corresponde un tejido, un agujero, una víscera, un elemento, una emoción, un color, un olor, un clima, una estación del año, si existe alguna anomalía en alguno de éstos, se puede ver el órgano que está dañado.

Lo anterior puede representarse en el siguiente esquema:

### Esquema 5

#### La relación de órganos de cuerpo humano con diferentes factores



Fuente: Elaboración propia con base en las sesiones del grupo

**Tabla 4**

**En torno a la relación de órgano con víscera:**

<b>Órgano</b>	<b>Víscera</b>
Hígado	Vesícula
vaso- páncreas	Estómago
Pulmón	intestino grueso
Riñón	Vejiga

**Fuente: Elaboración propia a partir de las sesiones del grupo**

Si no se encuentra bien un órgano se va a ver reflejado en su víscera. Por ejemplo, cuando las personas se estriñen quiere decir que algo no anda bien en el pulmón y se ve reflejado en el intestino grueso.

**Tabla 5**

**En torno a la relación del órgano con un tejido:**

<b>Órgano</b>	<b>Tejido</b>
Hígado	Tendón
vaso- páncreas	Estómago
Pulmón	piel
Riñón	médula y huesos
Corazón	vaso sanguíneo

**Fuente: Elaboración propia a partir de las sesiones del grupo**

Según esta teoría, cuando sucede algo anormal en algún tejido es porque no está bien algún órgano, por ejemplo si salen hemorroides, estos salen en los vasos sanguíneos y quiere decir que no está bien el corazón. O si la piel está muy reseca, el pelo opaco entonces es el pulmón y así sucesivamente desde esta lógica es como se va observando y relacionando con los demás factores para saber qué órgano se encuentra dañado. Para posteriormente saber las comidas y alimentos que pueden curar y ayudar a los órganos, la forma en que se va a cocinar si es hervido en agua, o al vapor, etc. en qué momentos o estaciones del año se van a consumir esos alimentos, dependiendo del daño y para lo que se quiera el alimento.

El proceso de elaboración de los guisos también es curativo, una ocasión en las sesiones se dijo que para curar a través de la comida el cincuenta por ciento era del alimento y el otro cincuenta era del cocinero, cuando se realizan los guisos se va depositando la energía de quien cocina al platillo y ésta también es curativa. Asimismo se pone atención a la forma de picar los vegetales, ya que se consideran que los vegetales son seres vivos y no se deben lesionar porque hay una reacción desfavorable en el organismo.

Esta manera de hacer que haya salud y que las personas permanezcan con ella es muy compleja ya que se abarcan muchas dimensiones las cuales todas están relacionadas, si alguna no anda bien provoca un desequilibrio y todo genera todo y las personas ya no pueden permanecer saludables. Como se mencionó anteriormente, para establecer el equilibrio entre el yin y el yang no nada más es con la alimentación, la comida si ayuda mucho pero también es necesario el ejercicio, la meditación, descansar, respirar, tocar la tierra, el agua para así poder hacer comunidad con todas las cosas, los cuales también son requisitos para la salud. Se puede observar que no sólo es comerse un plato de algún vegetal y ya, sino es importante saber cuándo y cómo guisarlo, porque hay una finalidad.

## **5.2. Antecedentes del grupo**

El lugar donde ahora se reúne el grupo de alimentación y macrobiótica es una vivienda particular que pertenece a un colectivo. Aquí anteriormente se reunía un grupo de personas para estudiar libros de temas filosóficos, sociales, políticos, discutían películas y realizaban

actividades culturales. A estas reuniones asistían algunas mujeres de El Molino quienes habían participado hace tres décadas en el proceso de obtención de vivienda y varias de ellas actualmente participan en el grupo de macrobiótica.

Este grupo empezó a estudiar la alimentación, la macrobiótica y a expandir ese conocimiento a más personas. Además, comenzaron a practicar yoga y dar masajes a otras personas, vendían verduras, frutas, yogurt, desayunos diferentes a los que se venden en una cocina común porque éstos eran sólo de vegetales.

Algunas mujeres de esta agrupación, tenían conocimientos en torno a la macrobiótica, la alimentación y salud y lo empezaron a compartir en otros lugares como en desayunadores donde eran invitadas a hablar de estos temas. A partir de esta experiencia creyeron importante realizar este tipo de pláticas en El Molino pero de una manera más constante y empezaron a invitar a más personas.

Las personas que iniciaron el grupo y que ahora lo integran, lo impulsaron porque consideraron fundamental trabajar en torno a la salud y crear conciencia sobre la importancia de responsabilizarse de su cuidado, sin depender de los medicamentos. Otra motivación para la creación de este grupo se relaciona con el reconocimiento de que existen múltiples problemas de salud tanto físicos como emocionales que son ocasionados por la mala alimentación y que pueden contrarrestarse con la macrobiótica.

La intención del grupo es que las personas vivan con bienestar y conserven su salud valiéndose del conocimiento y empleando sus propios recursos y capacidades.

Cuando decidieron hacer el grupo de alimentación y macrobiótica las integrantes que ya venían reuniéndose, empezaron a invitar a conocidos, vecinos, amigos, familiares o gente que estuviera interesada en asistir y de esta manera el grupo ha ido creciendo.

La creación del grupo fue posible por varios factores, uno de ellos fue la experiencia de hace tres décadas cuando aprendieron a trabajar conjuntamente, otro factor fue que un grupo de personas con coincidencias ideológicas y en las formas de trabajo continuó realizando actividades. Así mismo, influyó la presencia de la profesora porque contaba con los conocimientos en torno a la salud, la macrobiótica, los cursos de alimentación y salud

que anteriormente habían impartido en otros lugares y que a las integrantes del grupo les interesó el tema y la forma en que se trabaja y desde la perspectiva en que lo hacen.

### **5.3. Características del grupo**

El grupo está constituido por alrededor de doce personas que son muy constantes en su participación. Se reúnen dos sábados por mes en una casa que se encuentra en El Molino.

Trabaja en torno a la salud, su cuidado y su preservación. Su trabajo engloba aspectos físicos, psicológicos, económicos, sociales y todos los que se relacionan con la salud. Sus integrantes consideran que a partir de las líneas de trabajo que siguen se pueden resolver muchos problemas relacionados con la salud en las personas así como de otra índole, por ejemplo, de tipo económico.

El grupo de alimentación y macrobiótica está integrado en su mayoría por mujeres de edad adulta, aproximadamente de más de cuarenta años, aunque también asisten otras más jóvenes. Todas son profesionales: hay sociólogas, psicólogas, etc. y cada una desempeña diversos trabajos, como amas de casa, profesoras, terapeuta, sociólogas, curandera y otras elaboran y venden alimentos.

Quien coordina este grupo es una docente en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Ella es especialista en alimentación, macrobiótica y salud temas sobre los que trabajan y se encarga de guiar, acompañar y transmitir conocimientos a sus compañeras.

Algunas de las mujeres del grupo viven en El Molino, otras son de diferentes delegaciones del Distrito Federal e inclusive de otras entidades federativas como Morelos y Guerrero. Quienes se trasladan de otros lugares, mencionaron que participar en el grupo les demanda organizarse para llegar al punto de reunión.

Las participantes que son habitantes de USCOVI El Molino han mantenido activa su participación desde la obtención de la vivienda y han impulsado actividades para el mejoramiento de la colonia.

Pareciera que más que compañeras, son amigas, coinciden en ideas y formas de trabajar, de cómo se hacen las cosas en torno a lo colectivo y comunitario y se observa que todo el grupo tiene una misma visión sobre la salud.

#### **5.4. Perspectiva del grupo sobre la relación entre la macrobiótica y la salud**

El grupo trabaja a partir de la macrobiótica, ésta es una perspectiva alternativa de salud que tiene que ver con muchas dimensiones. Relacionan la alimentación con la macrobiótica como un medio para estar y permanecer saludable, sin utilizar fármacos. Para el grupo esta es una alternativa eficaz de promover la salud de manera integral ya que permite cuidar la salud, disfrutar de ella y de la vida. Esta alternativa es diferente a la alópata ya que consideran que la mayoría de los medicamentos son tóxicos, hacen acallar los signos y no atacan en realidad el origen de las enfermedades, sino al contrario provocan que éstas se conviertan en crónicas y generan graves daños en el organismo de las personas y en realidad no ayudan a que el cuerpo esté sano y limpio. Consideran que ésta es una manera para estar sano y depurar el cuerpo porque la comida es la medicina ya que la alimentación es la manera más inocua para curar y es una forma para que puedan vivir bien:

“El cuerpo cuando tiene una erupción de acné, fiebre, dolor, está diciéndonos algo, entonces es una señal que nos dice ¿sabes?, que estoy lleno de toxinas o me entró un virus, hay una alarma, entonces él empieza a reaccionar ante esa alarma, la propuesta alopática es tómame una pastilla, (...) al hacer eso, acallas el síntoma y lo que vas haciendo es que esa enfermedad se vaya haciendo más crónica, más fuerte, que el cuerpo acumule más toxinas, hasta ir produciendo quistes y cáncer y no realmente estás ayudando a que el cuerpo esté limpio, esté sano, que es el origen. Entonces tu alimento es tu propia medicina” (Entrevista Teresa, realizada en febrero de 2012).

“Esta otra propuesta, pues es cuidar tu vida en buenas condiciones, en óptimas condiciones para poder disfrutar de ella, disfrutar la felicidad, la vida y eso es lo que se busca” (Entrevista Magdalena realizada en febrero de 2012).

Por lo que este grupo se ha establecido los objetivos que a continuación se describirán.

## 5.5. Objetivos del grupo

El principal objetivo del grupo de alimentación y macrobiótica es la salud de las personas, alcanzarla y preservarla a través de la recuperación de conocimientos que por generaciones han contribuido a preservar la salud, de manera particular, con el cuidado de la alimentación, pues se parte de la lógica de que lo que comemos influye directamente en nuestra salud. Su objetivo también es transmitir el conocimiento a otras personas, en otros lugares y reproducirlos:

Atender un problema de salud muy creciente en la población desde una perspectiva diferente, atendiendo no el cuidado de la enfermedad si no atendiendo la salud, el cuidado de la salud poniendo atención a la base primaria digamos de la enfermedad y que es lo que comemos, finalmente somos lo que comemos, entonces eso lo que estamos comiendo es lo que está provocando todo lo nocivo que tiene nuestro cuerpo o los problemas que tiene nuestro cuerpo (Entrevista Magdalena, realizada en febrero de 2012).

Estos objetivos que describen las integrantes del grupo se vinculan con lo que realizan en las sesiones del grupo, ya que dentro de éstas estudian, investigan, discuten, exponen, comparten ideas, la coordinadora trasmite conocimientos en torno a cómo mantener la salud, tener bienestar físico, emocional, social, comunitario, etc. tomando en cuenta muchos factores y dimensiones que intervienen y además, se enfatiza que las personas tienen la posibilidad de modificarlos.

En congruencia con lo anterior, en las sesiones ven las propiedades de los alimentos como: los cereales (arroz, mijo, amaranto, maíz, trigo, cebada, etc.), vegetales (raíces, hojas verdes), conservas y frutas, la forma en que éstos actúan en los órganos, el organismo y los beneficios en éste. Investigan los nutrientes de cada alimento, las vitaminas que contienen, los minerales y su importancia para el ser humano, la manera en que se puede mantener la salud y el bienestar al consumirlos e incluso hasta para curar enfermedades. Esto quiere decir que a través de ciertos alimentos también se contribuye a hacer que el organismo funcione bien y esté en armonía para que las personas permanezcan con salud y bienestar.

También realizan diversas comidas, menús, con base en los alimentos que ya estudiaron, ahí exponen y ven lo que contiene el platillo y su beneficio para la salud.



Asimismo, toman en cuenta otros factores que intervienen en la salud y que podrían cambiarlos para disminuir lo perjudicial para su organismo, por ejemplo, han estudiado en torno a los utensilios de cocina y dicen que no deben utilizarse el aluminio, teflón ni barro laqueado porque causan cáncer. Tampoco deben utilizar cazuelas y ollas despostilladas ya que desprenden sustancias nocivas para el organismo. De esta manera van observando y clasificando los utensilios que van a utilizar para no causar daños en ellas, en sus familias y en quienes consumen sus alimentos.

También ven qué tipos de textiles se deben utilizar en la cocina, ya sea para la limpieza o manteles, por ejemplo dicen que deben ser de preferencia blancos y de algodón para que cuando limpien la mesa no vayan dejando la pintura de éstos y los puedan ingerir. Igualmente en torno a los alimentos nocivos, como los enlatados, aceites, pastas, azúcar, sal, café, cigarrillos. Así ellas van conociendo y adecuando su cocina sin tóxicos o factores que causen daños a la salud de las personas. Una ocasión una integrante del grupo, que es una estudiante de economía de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) expuso acerca de limpieza ecológica en el hogar, ahí vieron acerca de los detergentes y productos que se usan cotidianamente para la limpieza como el cloro, aromatizantes, detergentes, suavizantes, etc. relacionando el contenido de estos productos con la salud. Se dijo que todos éstos contienen sustancias que afectan a la salud de las personas ya que están elaborados con una gran cantidad de químicos y que las empresas no han estudiado su efecto en las personas y así los sacan a la venta, pero que han comprobado que todos esos químicos afectan la salud cuando se está en contacto con ellos. Compartió conocimientos en torno a cómo hacer la limpieza, eliminar bacterias sin hacer uso de esos productos y utilizando productos naturales que pueden ser elaborados por ellas mismas y sin tóxicos.

Todos los temas y teoría que ven dentro del grupo son científicos porque están fundamentados en investigaciones serias y en conocimientos basados en la medicina tradicional china y también de otras culturas como la maya, azteca, etc.

Se puede observar en las clases que efectivamente el interés es la salud de las personas y existe un compromiso por parte de quienes imparten las clases, ya que se observa que las

mismas se preparan con esmero, se ha estudiado mucho, se conoce del tema y que realmente les interesa que estén bien las personas.

## **5.6. Forma de trabajo**

Dentro de las sesiones, las integrantes del grupo trabajan de manera colectiva, todas participan aunque esta participación es en diferentes grados, toman decisiones, conviven, comparten, se conocen más, se solidarizan y aprenden juntas. Aunque se puede observar que las decisiones que más predominan son de la coordinadora.

Las integrantes tienen un papel muy activo ya que se involucran en el trabajo de diferentes maneras, a veces ellas dan la clase, comparten conocimientos, opinan de lo que saben ya sea para comentar, proponer, etc.

Por ejemplo, en la sesión que hablaron de utensilios un señor comentaba que se podía utilizar el comal de barro y dijo la forma en que se curaba y también de otros utensilios que podrían utilizarse sin dañar la salud.

En otra sesión una señora decía que ella sabía porque había leído que había un problema con los pollos fritos y los de bachoco porque los inyectan y son tóxicos, dijo que hay que abstenerse de comer ese pollo frito porque está lleno de sustancias peligrosas y más para los hombres, por las hormonas que contienen éstos, ya que hacen que se vayan eliminado los espermas y baja el nivel de fertilidad.

También escuchan a la profesora o a quien habla, ponen atención, llevan sus libretas y ahí hacen sus anotaciones, preguntan cuando tienen dudas, discuten. Las que exponen elaboran comidas, ellas dicen el platillo que van a realizar y les enseñan a hacerlo a las demás compañeras, les dicen los ingredientes que llevan y la forma de preparación. Posteriormente, todas colaboran en la preparación de los alimentos en un ambiente de alegría, aprendizaje y convivencia. Los alimentos que preparan son consumidos por las mismas mujeres.

Dentro de las sesiones han elaborado varios menús y comidas con cereales, vegetales, frutas y conservas, como pan de arroz, sushi, hamburguesas de trigo, milanesas de trigo, galletas de plátano, etc. cada platillo es para que las personas tengan salud o también para curar.

La realización conjunta de las comidas y su consumo genera un ambiente de integración y convivencia entre las integrantes del grupo, los cuales han sido factores para reforzar lazos comunitarios entre ellas.

“Aquí hicimos una pizza integral, todos la hicimos y fue todo una convivencia de todos y todos participaron desde el más chiquitito hasta la tía, la maestra y todos participaron en la pizza, entonces si crea el objetivo, la comunión y el todos compartir una pizza, finalmente y se acabaron dos charolotas. Entonces esa experiencia fue muy interesante y se creó un ambiente muy bonito”  
(Entrevista Teresa, realizada en febrero de 2012).

Las integrantes del grupo se sienten muy contentas de estar en el grupo, porque existe un ambiente familiar. El seguir uniéndose, participando en las sesiones ha permitido crear comunidad entre todas, conocerse más y conocer a otras personas.

Para ellas es muy importante hacer comunidad y trabajar de manera colectiva a partir de los proyectos comunes porque de esta forma pueden cambiar muchos aspectos para estar mejor, ya que ellas así han venido trabajando desde el proyecto de vivienda, consideran que de manera colectiva pueden trabajar sobre sus necesidades.

También a veces asisten a participar al grupo otras personas de fuera, comparten sus conocimientos con ellas en torno a todo lo que se refiere a la salud relacionada con la cocina, las comidas, la alimentación etc. por ejemplo, una ocasión asistió al grupo una alumna de la UACM y dio la clase de perejil y ahí vieron las propiedades que tiene, otra vez fue otra señora y se habló acerca de la sal y los beneficios de ésta para realizar la limpieza. Por ejemplo, para no utilizar cloro en la limpieza de los trapos, se puede utilizar la sal. Para las integrantes del grupo, estas experiencias son muy interesantes y las consideran muy valiosas ya que de ahí aprenden mucho.

Al término de las sesiones, participa un profesor que tiene conocimientos en torno a ejercicios físicos de Chi Kung un arte marcial de salud, relacionados con el buen

funcionamiento del organismo y él les enseña hacerlos. No todas las integrantes se quedan a esta actividad y quienes toman esa clase le dan una cooperación al maestro. Estos ejercicios que realizan no son como los cotidianos que conocemos.

Al final de todas las sesiones hay compañeras que llevan a vender productos orgánicos, algunos elaborados por ellas mismas, éstos son de buena calidad, nutritivos, sin tóxicos, por ejemplo las tortillas que llevan son orgánicas, sin transgénicos y ellas cada vez van perfeccionando sus productos con materiales que menos hagan daño y que sea benéfico para la salud. Venden dulces orgánicos, pan integral, tamales, arroz orgánico y muchas cosas más que son para realizar comidas y que éstas no se encuentran en los mercados, tiendas, etc. también dan una cooperación de veinticinco pesos que no son obligatorios, son simbólicos y éstos los ocupan para los gastos de la casa donde se reúnen.

Estos aspectos, que tienen que ver con que algunos materiales y productos no se encuentran disponibles para su consumo masivo y al ser de difícil acceso, son más caros, lo que convierte a este tipo de alimentación en algo elitista. Pero también hay que tomar en cuenta que los platillos que realizan, en su mayoría llevan diversos tipos de vegetales que se encuentran en el mercado (elote, perejil, cebolla, calabacitas, acelgas, flor de calabaza, etc.) y el cuanto a los cereales pues es maíz, avena, entre otros.

La forma en que trabajan dentro del grupo hace que las personas realicen actividades como de imaginar, pensar, analizar, participar y proponer, éstas las realizan dentro de las clases teóricas y prácticas cuando estudian, preparan las clases y exponen. Elaborar las comidas permite que las imaginen porque ellas crean los menús a partir de lo que saben, lo que ya investigaron, analizaron y ellas inventan cómo realizar las comidas con los alimentos nutritivos, naturales y diversificados ya que las recetas de cocina no son dogmáticas, cada quien puede ir creándolas. En una ocasión que estábamos en la clase práctica y a una integrante del grupo le tocó dar la clase de trigo, comenzaron diciendo que iban hacer un guisado, ya en el transcurso de la elaboración resultó otro, porque le fueron modificando en cuanto a ingredientes, formas, pero al final resultó un guiso muy nutritivo hecho colectivamente con la imaginación y trabajo de todas. De esta manera, también se

promueve la participación de las integrantes, que se expresen, se comuniquen, convivan, propongan y se organicen.

### **5.7. Organización y participación del grupo**

El grupo de alimentación y macrobiótica se organiza dentro de las sesiones para llevar a cabo todo el trabajo que tienen que realizar y cumplir con sus objetivos. Al inicio del curso, la profesora fija los temas que van a abordar en todas las reuniones y la secuencia que seguirán. Las clases están organizadas de modo que haya una parte teórica en donde se revisa bibliografía y otra práctica en la cual preparan comida. Estas dos partes son complementarias para hacer más efectivos y eficaces los resultados y el trabajo del grupo.

Los temas son repartidos entre las integrantes del grupo incluyendo a la profesora, de tal modo que ellas escogen el tema que expondrán al grupo. Entonces, las que exponen, investigan el tema y dan la clase con teoría y práctica, traen el material para explicarlo como en papel bond, diapositivas, películas, copias, mandan información por correo, etc. también llevan los ingredientes para preparar las comidas. La coordinadora del grupo suplente las carencias de las expositoras ampliando el conocimiento y resolviendo algunas dudas. También recomienda libros, materiales en torno a lo que ven y exponen y también va diciendo todo lo que se tiene que hacer para estar saludable.

Para las integrantes del grupo, esta forma de organización y trabajo, se ha ido perfeccionando con el tiempo, ya que llevan dos años trabajando y a través de la experiencia y los aprendizajes obtenidos ya han podido hacer varias cosas como preparar platillos e impartir las clases.

“Al siguiente año ya nos dejó que nosotras investigáramos, preparáramos el tema, a mí me tocó por ejemplo dar el taller para hacer tofu, el queso de soya y así, otra dio sobre mermeladas macrobióticas, entonces habló de las propiedades de las frutas, qué tiene cada fruta y qué significa hacer mermeladas macrobióticas...” (Entrevista Silvia, realizada en febrero de 2012).

Dentro de las sesiones, todas las integrantes del grupo participan, son constantes en la asistencia, toman la clase, exponen ideas, saberes, dudas, opinan, aportan, discuten en torno

a temas de interés, traen recetas, comidas macrobiótica y las comparten junto con su experiencia. Investigan, estudian, preparan la clase y la dan, cuando realizan guisos dentro del grupo todos participan, las mujeres, hombres, niños en torno a realizar el alimento, desde prepararlo, limpiar, lavar trastes, también discuten en torno a lo que realizaron. Hay otras integrantes que empiezan a realizar otro tipo de actividades como sistematizar el trabajo que han realizado. De esta manera se han organizado y participado para llevar a cabo el funcionamiento del grupo.

### **5.8. Los conocimientos de las mujeres del grupo sobre la alimentación**

La alimentación que se lleva a cabo en la cotidianidad es nociva, hace que se pierda la salud y lleva hacia la muerte. A veces está diseñada para que las personas aguanten largas horas de trabajo, pero con el tiempo lleva a enfermedades crónico degenerativas y de esta manera no pueden estar saludables.

“Una alimentación con azúcares te hace que puedas trabajar jornadas extenuantes, pero que te agota tu energía vital muy pronto y finalmente vas acabar a los cuarenta o cuarenta y cinco años con diabetes, presión arterial alta y una serie de cosas que te van incapacitando el resto de tu vida...”  
(Entrevista Magdalena, realizada en febrero de 2012).

También consideran que existe una relación entre el consumo de ciertos tipos de alimentos con problemas de drogadicción, alcoholismo, asesinatos, violencia, etc. Por ejemplo, dicen que hay alimentos que son nocivos como el azúcar, la sal, el café, el chocolate y todos éstos ahora en la actualidad se pueden encontrar en la mesa al alcance de todos. Anteriormente en otras épocas estos alimentos eran utilizados para controlar a los locos y así en cuestiones similares y la gente no tan fácilmente tenía acceso a ellos ya que éstos son adictivos y provocan ciertas reacciones en el organismo similares a las drogas, por lo tanto las personas que los consumen son más propensas a consumir otro tipo de drogas. Por otro lado, afectan órganos del cuerpo humano que hacen producir ciertas reacciones en la gente, puede generar ira, deprimirla, etc. Para no consumir el azúcar consideran que hay otras alternativas como comer el dulce en fruta, en conservas, en mermelada, con productos que no sean nocivos, ni adictivos, también evitar el consumo indiscriminado del dulce.

“... las personas más violentas, que asesinan son personas hipoglucémicas, que toda su vida han consumido azúcar, cae su azúcar y el cerebro en un esfuerzo para mandar una señal que no hay azúcar, altera el cuerpo y produce la ira, entonces es gente extremadamente violenta o asesina, etc. son gentes enfermas con hipoglucemia etc. ...tú le quieres dar un cariño a un niño y le das un dulce. Oye, pero sin saber que lo estas dañando y el niño se siente feliz y los dulces están más pervertidos, ya te hace cosquillitas en la lengua, además que son súper excitantes, ya tienen veinte mil colores, o sea el dulce cada vez tiene más químicos más componentes súper, súper nocivos para los niños, entonces en una escalada, no les das atención, les das dulces, los enfermas, no resuelves la cuestión afectiva y se va escalando, luego al alcoholismo, luego a la drogadicción y con todos los componentes emocionales que esto tiene, entonces el origen lo básico de una dieta así es de veras nutrir a los niños” (Entrevista Teresa, realizada en febrero de 2012).

Se puede observar en las sesiones que sí relacionan el consumo excesivo de ciertos tipos de alimentos con emociones extremas (mucho enojo, mucha alegría, miedo, tristeza, melancolía) y reacciones en las personas (violentos, que se la pasan peleando, reaccionan instintivamente), no permiten actuar con serenidad, pensando, reflexionando y razonando. En una ocasión la profesora dijo que el chocolate después de un rato de haberlo comido deprimía y que éste se debe comer amargo y sirve para el corazón, porque lo amargo le corresponde al corazón y lo destensa. Otra vez explicaban que el hígado elimina las toxinas consumidas a través de la carne en la primavera y que este proceso de desintoxicación provoca que la gente se enoje. Lo dulce en exceso puede lesionar a los órganos que le corresponden (el bazo y el páncreas) los cuales, si se dañan provocan obsesividad, ira muy grande, alegría muy grande, miedo muy grande, no se puede pensar bien y lo mismo pasa con cada órgano cuando se encuentra mal, hay emociones muy extremas que hacen aparecer ciertas reacciones, por ejemplo, el deseo de golpear a otra persona. Cuando alguien está mal del riñón se encuentra muy enojado. Entonces hay un desequilibrio entre el yin y el yang. El yang es enojo, el ying melancolía, miedo, a través de los alimentos se pueden se puede generar el equilibrio en las emociones o también dicen que un sentimiento puede curar a otro sentimiento.

Entonces, como se ha venido mencionando, para cuidar la salud intervienen muchas dimensiones, tales como la alimentación, la convivencia con el medio ambiente, la naturaleza, el ejercicio y la meditación.

Las integrantes del grupo consideran que para que las personas puedan cambiar e irse por una ruta más saludable es importante la consciencia, la responsabilidad, que existan las condiciones para poder hacerlo y una experiencia. Esta experiencia debe ser con los alimentos, convirtiéndose en una experiencia de algo fresco, nuevo, vital y creativo. Estas circunstancias ayudan a que las personas cambien su forma de vivir y sus hábitos para cuidar su salud.

### **5.9. Estrategias del grupo para llevar a cabo los objetivos**

Las estrategias del grupo para la realización de sus objetivos, son el manejo de conocimientos especializados y profundos en torno a la salud y la nutrición, ya que no sólo se trata de un grupo que toma cursos de cocina. Pretenden entender la importancia de la comida para el ser humano, saber para qué le sirve; conocer y entender al organismo así como sus necesidades, en donde los alimentos no giran en torno al gusto, sino para el beneficio del organismo y la salud.

Algo básico y fundamental para el grupo, es la preparación colectiva de las comidas y compartir su consumo. Esto permite que cocinen, prueben, compartan y hagan valoraciones colectivas. Y como se mencionó anteriormente, trabajan de manera colectiva, entre todas hacen la comida, todas colaboran, aportan ideas, deciden qué alimento van hacer y que ingredientes le van agregar, conjuntamente comen los alimentos que realizaron y discuten en torno a lo que significa comer ese alimento, sus beneficios para el bienestar y la salud de las personas.

También es importante que las integrantes del grupo asistan con regularidad, que muestren compromiso y reproduzcan lo aprendido con amigos y familiares. Para ampliar el grupo y compartir los conocimientos a toda la población, crearon una página de Internet gratuita para exponer recetas, libros, videos en torno a la salud, alimentación y macrobiótica e invitar a más personas al grupo.

Se puede observar que efectivamente, las mujeres que asisten realmente se encuentran interesadas por su salud y la de sus familiares. Las mujeres asisten con mucho ánimo y



reproducen lo aprendido en clase, a veces, cuando se reúnen, llevan alimentos elaborados por ellas mismas, como pan de trigo. Comentan lo que realizan en casa, qué platillo prepararon y la forma en que lo elaboraron:

“Yo empecé hacer la comida así como nos iban enseñando y yo hago y le doy también a mi familia”  
(Entrevista Maricela, realizada en febrero de 2012).

Puede afirmarse que sus planteamientos no son dogmáticos, ni misteriosos, son conocimientos basados en estudios realizados por gente experta que por mucho tiempo ya han venido estudiando, trabajando y lo han comprobado.

Lo videos que suben a la página de Internet, son realizados por ellas mismas y ellas también son protagonistas, pues se graban cuando están exponiendo, realizando las comidas y explicando la forma de elaboración. También han subido información, cuadros de alimentación y macrobiótica.

### **5.10. Cambios, aprendizajes y beneficios**

La participación dentro del grupo de alimentación y macrobiótica ha permitido que sus integrantes tengan nuevos aprendizajes muy importantes, grandiosos y que en ningún otro lugar los hubieran adquirido. Éstos están encaminados al bienestar y la salud, son de diferentes tipos, uno de los más profundos es que han aprendido a cuidar su salud ellas mismas a partir de lo que comen, a tomar en cuenta y darle importancia a su salud desde esta perspectiva alternativa y de una manera disciplinada para que así puedan tener salud y bienestar en la actualidad y en el futuro.

“Yo aprendí a cocinar, yo no sabía hacerlo, nunca en mi vida me había dedicado a eso y más bien lo había desestimado, aprendí a cuidar mi salud a partir de la comida, o sea esto es grandioso, fundamentalmente” (Entrevista Magdalena, realizada en febrero de 2012).

En los dos años que llevan dentro del grupo han aprendido los fundamentos teóricos en torno a la salud desde la macrobiótica, ya saben acerca de los alimentos, el tipo de alimentación relacionada con el bienestar en el organismo y la salud:

“Una de las cosas muy importantes es, que vas aprendiendo a conocer lo que comes, ya sea bueno o malo, malo en el sentido de lo que comemos normalmente pues está muy mal, hay cosas que yo aquí ya tenía cierta noción pero no tan profunda...Entonces es saber qué estas comiendo, de qué te sirve y todo eso, sí es mucho aprendizaje y no nada más de eso, sino de tu cuerpo, de tu alimentación... pero también hay otro tipo de conocimientos que te van transmitiendo, no nada más es la pura alimentación” (Entrevista Maricela, realizada en febrero de 2012).

Entonces ellas conocen de macrobiótica, de salud, de alimentación, tomando en cuenta que todo esto es muy complejo y abarca muchas dimensiones tanto físicas, emocionales, psicológicas, económicas, políticas y sociales.

También han aprendido a elaborar comidas macrobióticas, saber cuándo comerlas y cómo.

“De las cosas que me cuesta trabajo que me salga, es el pan, como que no me queda, que sí sabe rico, pero como que le falta atracción, éste es un pan de arroz y éste de trigo, me lo enseñaron hacer en la macrobiótica y éste no se hornea, se hace en la estufa, ¿quieres probarlo? Es completamente integral, para hacer éste germinamos el arroz y el trigo y el pan lo debes hacer cuando empieza la puntita del trigo a germinar, entonces mueles el trigo en un molinito y luego ya lo amasas con la harina de trigo, pero a mí se me pasó la mano, se me germinó más y hasta puedes ver como se ven los hilitos de lo germinado, claro que no hace daño, ni nada, pero sí tiene mucha fibra y muy nutritivo porque tiene el trigo, pasitas, el arroz, lo que todavía me falta es a lo mejor la textura, porque de sabor está rico” (Entrevista Maricela, realizada en febrero de 2012).

También han aprendido a impartir clases acerca de estos temas, porque ya poseen conocimientos para transmitirlos a otros. Estos aprendizajes se han logrado a través de las clases que da la coordinadora, o lo que las mismas integrantes comentan, expresan dentro del grupo, lo que investigan, estudian, dan la sesión y la realización de las comidas dentro de ésta misma. Se puede observar que las personas también adquieren nuevos conocimientos y aprendizajes a través de compartirlos, de exponerlos, platicarlos, ya sean por parte de la profesora o de las mismas integrantes del grupo.

Lo que los integrantes aprenden dentro del grupo ha hecho que cambien y modifiquen varios aspectos relacionados con la alimentación, la curación, el consumo, los hábitos, etc. Por ejemplo:

“Como decían el sábado, voy sacar todas las pastas, todas las sardinas, el azúcar, el cigarro, todo sacarlo....

Ahorita que estamos reiniciando el taller, ya ves que dijo de los utensilios y sucede que yo todo lo que tengo en su mayoría es aluminio, entonces tengo que ver porque no tengo dinero, cómo reemplazar para ir comprando los utensilios de acero” (Entrevista Silvia, realizada en febrero de 2012).

Este testimonio muestra cómo se genera la intención de cambio a partir de lo que aprenden en el grupo. Los cambios en las integrantes del grupo ha sido diferencial, hay quienes ya modificaron más aspectos que otras.

En general, las integrantes del grupo han estado cambiando la forma de alimentarse, han ido dejado de consumir cierto tipo de alimentos, algunos de ellos como el azúcar, enlatados, sal, aceites, de origen animal, con sabores artificiales, pastas, por otros más naturales, llevando a cabo una dieta más diversificada en la cual han incluido comidas macrobióticas, aunque esto cada una lo ha hecho a diferentes ritmos. Algunas ya cambiaron completamente la forma de alimentarse, no usan medicamentos alopáticos y ya dieron media vuelta a todo, son macrobióticas, pero hay personas que les ha costado más trabajo realizar estos cambios. Se puede observar que quienes ya cambiaron totalmente, con anterioridad habían adquirido estos conocimientos, han estudiado y conocen más del tema. Pero se puede notar que las que llevan dos años participando en el grupo, no lo han logrado completamente, aunque ya avanzaron mucho:

“Sí he aprendido bastante y creo que todavía me falta mucho por aprender... Nosotros no somos todavía así que comamos pura macrobiótica, porque la verdad si nos ha costado un poco de trabajo organizar menús, me sé pocos guisos, entonces hago dos días y el tercer día ¿qué hago? ¿Y ahora qué les doy para que no sea lo mismo?” (Entrevista Maricela, realizada en febrero de 2012).

Efectivamente se ha observado que en la mayoría existen muchos cambios pero sí les falta adoptar todo lo que aprenden, esto ha sido por diversas circunstancias como algunas dificultades que serán descritas en el siguiente apartado.

### **5.10.1. Dificultades que se les han presentado a las integrantes del grupo para llevar a cabo lo aprendido**

Para la mayoría de las integrantes del grupo, la macrobiótica es algo novedoso porque son cosas muy diferentes a las que cotidianamente conocemos y nos han enseñado respecto a la comida, la base de la alimentación, la concepción en torno la salud, etc.

Esta circunstancia hace que existan dificultades para cambiar la manera de alimentarse, acostumbrarse a nuevos alimentos, comidas, sabores, dejar de consumir azúcar, sal, grasas, carne, etc. ya que entre algunas mujeres existe una costumbre muy arraigada de comer estos tipos de alimentos en la dieta cotidiana.

“Pues he llegado a la conclusión de que yo vivo de envenenar a la gente, porque ellos dicen que el azúcar, la sal, las grasas son adictivas y nocivas y yo hago pasteles, galletas, bocadillos para fiestas, en la comida si es un poco más moderado, pero por ejemplo ellos cero carne, cero productos de origen animal y ahí es donde entra en conflicto lo que yo estoy produciendo” (Entrevista Silvia, realizada en febrero de 2012).

Una de las principales dificultades es acostumbrarse a las comidas macrobióticas y dejar de comer lo que cotidianamente se come. Y sí, efectivamente es lo que observé cuando iba a entrevistarlas fuera de las reuniones grupales. Siguen consumiendo algunas cosas que se catalogan como nocivas, pero ellas están conscientes de eso. Otros factores son de tipo económico, hay conflictos con la familia, no logran conseguir fácilmente los ingredientes para la preparación de las comidas o faltan conocimientos en torno a la elaboración de menús. Los siguientes son ejemplos de las dificultades que comentan las integrantes del grupo:

“Nos ha costado un poquito de trabajo, en particular a mí porque no consigues tan fácilmente los granos, o sea el arroz integral bueno si hay luego en las tiendas comerciales, pero nada más, o sea así que la cebada, el mijo, la avena en grano, la verdad de inicio no la conseguía, preguntábamos y preguntábamos así y nada y luego nos decían, ¡el mijo con chochitos o así que comen los pajaritos!, entonces ahorita nos dijo Juanita que fuéramos a la Central de Abastos, pero luego si tienes que hacerte tu tiempo para poder ir porque si está lejos de aquí y sí, ahí más o menos consigues casi todo” (Entrevista Maricela, realizada en febrero de 2012).

Como este tipo de alimentación no es común, es difícil encontrar los ingredientes, ya que éstos sólo se consiguen en ciertos lugares. El cambiar la dieta hace modificar muchas cosas que se realizan cotidianamente, porque implica comprar otros alimentos, pensar en nuevos menús, comprar a otros precios y dentro del grupo dan fundamentos para cambiar, no solamente la dieta, sino muchos aspectos ya que es una transformación en las personas y durante ese proceso sí existen dificultades. Cabe señalar que algunos productos de buena calidad y naturales son más caros, también los utensilios que dijeron que no hacen daño, por otro lado, el tiempo que se tiene que dedicar para conseguir los ingredientes, por lo tanto se podría considerar que es algo elitista este tipo de alimentación. Pero las dificultades las han ido resolviendo, cada vez se van disminuyendo éstas conforme siguen trabajando en esto, ya que dentro del grupo también venden algunos productos que son necesarios para elaborar las comidas macrobióticas, los utensilios los van cambiando poco a poco y tienen conocimiento en relación a cuáles no causan daños en el organismo, también conforme asisten al grupo van teniendo más conocimientos de nuevos menús.

### **5.10.2. Beneficios para las integrantes**

Para las integrantes del grupo, este trabajo les está resultando muy efectivo y eficaz para trabajar en beneficio de su salud, ya que han notado cambios favorables en la salud de quienes consumen este tipo de alimentos, también experimentaron modificaciones en sus emociones, en sus relaciones con las personas o sea que esto les ha propiciado transformaciones profundas no sólo físicas sino también psicológicas, sociales, etc.

Se puede ver que los resultados y beneficios en las integrantes del grupo han sido de diferentes magnitudes.

Todas las integrantes del grupo que han estado trabajando en torno a lo que ahí ven, han observado beneficios en su persona y sus familias, la mayoría de éstos son relacionados con el bienestar en el organismo:

“Asistir al grupo me ha traído muchos beneficios y no nada más a mí, te empiezas a sentir bien, por ejemplo mi esposo no le hacía digestión la comida, luego ni podía dormir de que se sentía mal y

empiezo a darle macrobiótica y se empieza a sentir bien y hasta se acuesta temprano, entonces sí, ves todos los beneficios que aporta. Es como que casi inmediatamente se empiezan a ver los cambios” (Entrevista Maricela, realizada en febrero de 2012).

“He consumido algunos cereales sobre todo los que me ayudan a la digestión que ese es mi lado flaco, la digestión y noto que sí, que son mágicos, que sí te curan” (Entrevista Silvia, realizada en febrero de 2012).

Así es que para las mujeres, los conocimientos y capacidades que adquieren en el grupo las ha favorecido a ellas y a sus familias. Todas coincidieron en que cuando llevan a la práctica lo que aprenden en el grupo tienen cambios favorables.

Además, a través del grupo y la práctica están desarrollando muchas capacidades como la capacidad de comunicar, ya que hablar de la alimentación, la comida es tan elemental, importante y prioritaria para los seres humanos que permite entablar comunicación perfectamente y entenderse con cualquier tipo de personas, con todos los públicos o sea, no tiene clases sociales. También la capacidad de proporcionar a la personas los elementos para que vayan mejorando y cambiando en torno a la alimentación, por ejemplo, como a la hora de elegir los alimentos. La capacidad de experimentar lo que ven en el curso, de transmitirlo a otras personas y la de autogestión.

En las reuniones se puede observar que durante dos años de trabajo han ido aprendiendo muchas cosas las cuales permiten que vayan adquiriendo habilidades y capacidades que antes no tenían. Y esto se puede ver cuando las integrantes del grupo ya entienden en torno a la macrobiótica, la salud, exponen de esos temas, reproducen aunque en diferentes magnitudes lo aprendido y tienen la habilidad de transmitir estos conocimientos. Entonces son muchas las capacidades que van desarrollando al participar en el grupo.

Este proceso ha sido largo y se observan todas las habilidades que ya adquirieron y siguen adquiriendo, cada vez son más independientes las integrantes. En este momento el grupo está consolidado, siguen trabajando conjuntamente. Tal vez algún día, a través del tiempo y la práctica tomarán el papel de la coordinadora, o sea que tendrán los elementos suficientes y conocimientos para hacer más grande lo que están haciendo, con más personas y seguir trabajando en torno al proyecto de la salud. Dentro de las sesiones han hablado de que

pretenden realizar otros proyectos, como hacer una cocina macrobiótica y continuar con el trabajo para generar salud en ellas y en más personas. Pero en torno a lo que ahora están haciendo todavía les falta trabajo y el grupo tiene retos tales como, sistematizar todo lo que han realizado, organizar y ordenar la información ya que lo que ahí hacen es muy valioso y es importante que lo transmitan, esto ya lo intentaron hacer pero no lo continuaron y creen necesario retomar ese trabajo. Otro reto es consolidar el grupo que ya existe, ampliarlo y buscar que éste a su vez se reproduzca en otros espacios.

Se puede observar a lo largo de este capítulo que algunas integrantes del grupo fueron en un inicio porque las invitaron a participar dentro de él, el tema de la cocina les parecía interesante porque algunas les gusta cocinar, otras realizan comidas para sus familias o para la venta y continuaron porque les interesó el tema, lo que ahí se abordaba, ya que todas coinciden en que quieren generar bienestar y salud.

Las personas que impulsaron el grupo pretendían ayudar a que la gente permaneciera saludable, a través del cuidado de ésta y las integrantes del grupo asisten porque quieren tener conocimientos en torno a la alimentación, pretenden, a través de lo que cocinan, generar salud ya sea para ellas o a quienes consumen sus alimentos, curar y sobre todo estar saludables ellas, sus familias, amigos y de más personas:

“Como yo me dedico a cocinar, pues siempre en esta actividad de cocinar he pretendido hacer comida muy equilibrada, muy nutritiva, es lo que yo ofrezco, entonces entrar a la macrobiótica era caminar en ese sentido, cómo generar mayor bienestar con la comida, con lo que yo estoy produciendo. Por eso entré, para conocer más acerca de la alimentación, de la nutrición” (Entrevista Silvia, realizada en febrero de 2012).

Todos estos intereses de cada una de las integrantes, sus aprendizajes, la consciencia, los cambios y beneficios adquiridos en el grupo de alimentación y macrobiótica han hecho que estas mujeres continúen dentro de la agrupación. Se puede observar claramente que el interés del grupo es la salud de las personas, no hay otro interés de por medio más que el bienestar de ellas y es eso lo que caracteriza a este grupo.

También se puede observar que personas que pertenecieron a las organizaciones de El Molino hace tres décadas, en la actualidad continúan reuniéndose, realizando trabajo,

participando en torno a un proyecto para mejorar su bienestar. Estas personas ya tuvieron una experiencia comunitaria de trabajo, de organización de una manera que les permitió ser más autónomos, participativos, colectivos, crear habilidades y capacidades para transformar su realidad a su favor, esta circunstancia es un motivo por el que las personas continúen con el trabajo, además de que ha intervenido la consciencia de las participantes en trabajar para su salud.

Los cambios que han experimentado se ven expresados al hecho de que ya no se enferman como antes, algunas han dejado de consumir medicamentos alópatas. La mayoría trata de consumir los alimentos más alternativos, menos dañinos, más nutritivos, aunque esto no lo han logrado por completo. Han venido trabajando a través de diferentes proyectos para cambiar la realidad a favor de su salud, hace treinta años trabajaron para obtener vivienda, para la obtención de los servicios, ahora están trabajando en torno a mantener su salud. El hacer los cambios a favor de su bienestar lo llevan a cabo conjuntamente, se involucran en la realización de los proyectos y de esta manera hacen comunidad.



## Capítulo 6

### Los jóvenes en el cultivo orgánico

Otro grupo que trabaja en El Molino es el de “Reacción Natural” el cual está integrado por jóvenes que trabajan en torno a un proyecto relacionado con la ecología en la colonia El Molino, en la sección de Cananea en un lugar llamado El Predio la Ex hacienda de El Molino. En este capítulo me enfocaré a describir sus características y filosofía.

#### 5.1. Antecedentes del grupo

Este proyecto fue iniciado primeramente por un grupo de jóvenes llamados “Tierra Viva” y diez años más tarde lo retomó el grupo Reacción Natural.

El proyecto fue iniciado por unos jóvenes denominados *punks* que formaron un proyecto colectivo, quienes querían aprender todo lo relacionado con el cultivo de alimentos. Para realizar su proyecto les prestaron el terreno donde ahora trabaja el grupo Reacción Natural. Esta primera agrupación se hizo llamar “Tierra Viva” y estaba integrada por jóvenes que ya no forman parte del actual grupo, a excepción de uno de ellos.

El lugar que les prestaron para llevar a cabo el proyecto no estaba en muy buenas condiciones ya que era un basurero con mucho cascajo, posteriormente lo empezaron acondicionar para que pudieran sembrar, trajeron tierra, la compostearon y de esta manera iniciaron su trabajo.

En este lugar es en donde emprendió su trabajo el grupo Tierra Viva. Duraron ocho años trabajando en ese espacio, hasta que decidieron continuar el proyecto en un espacio propio.

El grupo Tierra Viva, durante el tiempo que estuvo en El Molino, se organizó, participó y realizó trabajo en torno a su proyecto, el cual abarcó saneamiento del lugar y retirar la basura. Este trabajo llevó mucho tiempo y fue muy pesado pues en el terreno había una

cantidad de cascajo tal que hasta la fecha no han logrado eliminarlo por completo. A pesar de ello, los integrantes del grupo intentaron que el lugar tuviera las condiciones para cultivar, construyeron espacios que iban a necesitar, tales como un estanque, un cuarto para guardar herramientas y otras cosas. De esta manera, como parte del proyecto empezaron hacer un huerto. Después, el grupo Tierra Viva se va de El Molino y el lugar queda abandonado hasta uno o dos años más tarde lo retoma el grupo Reacción Natural.

### **6.1.1. Formación del grupo Reacción Natural**

Algunos integrantes del grupo Reacción Natural se conocieron trabajando en un teatro y se hicieron amigos. Conforme se fueron conociendo se dieron cuenta que coincidían en ideas, que les interesaban aspectos relacionados al cultivo y la agroecología y empezaron a buscar un lugar donde pudieran llevar a cabo las actividades relacionadas con la agricultura, tales como la aplicación de algunas técnicas de cultivo, cultivar alimentos libres de semillas modificadas genéticamente y agrotóxicos.

Un integrante de ellos, tenía la posibilidad de que le prestaran el terreno en el que trabajó Tierra Viva ya que él anteriormente ya había trabajado con ese grupo y conocía a integrantes de las organizaciones que preservan el Predio. En El Molino existen lugares reservados para llevar a cabo proyectos comunitarios, estos lugares están custodiados por organizaciones sociales quienes les prestaron el lugar al grupo Reacción Natural para que realizaran sus actividades. Posteriormente fueron a ver el lugar donde podían trabajar y llevar a cabo sus actividades.

A partir de ver estas coincidencias y con lo que contaban como el lugar, conocimientos, intereses, disponibilidad de tiempo, decidieron trabajar conjuntamente en torno al proyecto.

Y cuando lo consiguieron, continuaron en el lugar que utilizó Tierra Viva en el predio la Ex hacienda de El Molino. Volver a cultivar en el Predio, en un inicio fue un trabajo muy arduo para Reacción Natural, ya que el lugar no estaba en condiciones para sembrar, había mucha basura y piedra. Aunque ya había un avance de Tierra Viva tuvieron que volver a sanear el lugar, limpiar la tierra, separarla de la basura y el cascajo, meter más tierra,

compostearla y sembrar. Para realizar lo anterior requerían de herramientas como palas, picos, carretillas los cuales los fueron comprando con sus propios recursos, haciendo una cooperación o si llegaban a vender semillas con ese dinero los compraban, estas herramientas generalmente las compran usadas. Fueron resolviendo sus necesidades para trabajar a través de ver alternativas, con lo que contaban, organizándose para poder seguir continuando con el proyecto. Traían desechos orgánicos de sus casas o los conseguían en el mercado, o pedían estiércol en un establo para que compostearan en el Predio y así empezar a sanear el lugar. Este proceso fue muy difícil ya que tuvieron que hacer una gran cantidad de composta, de hecho llegaron a realizar entre veinte toneladas de ésta, para poder empezar a sembrar.

“El predio lo dejan aproximadamente hace tres años y nosotros lo tomamos hace 2 años más o menos, entonces en tres años esto ya lo había tapado la maleza sobre maleza y ya lo rehabilitamos, de hecho conservamos parte del diseño que tenía Tierra Viva, que es el círculo del estanquito con cinco picos que representan una estrella y decimos conservamos ese diseño y aparte hicimos más camas de cultivo \*<sup>4</sup>” (Entrevista Sol, realizada en enero de 2012).

El grupo Reacción Natural inició con cuatro personas y con el tiempo se han ido integrando más, a través de invitaciones realizadas por ellos mismos. También han tratado de difundir su trabajo en tianguis donde venden productos orgánicos y han impartido talleres ya que consideran que el proyecto está abierto para toda la gente que le interese.

### **6.1.2. El perfil de los integrantes de Reacción Natural**

El grupo Reacción Natural está integrado por seis jóvenes de entre veinticinco a treinta y cinco años de edad los cuales son muy constantes en el trabajo del grupo. En ocasiones hay más personas porque los invitan y van aprender y al mismo tiempo ayudarles, pero éstos no asisten cada semana como los seis integrantes. Todos los jóvenes del grupo son estudiantes, algunos van a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) y otros asisten a escuelas de arte como la de San Carlos.

---

\* Se refiere al espacio dentro del terreno destinado al cultivo, cada cama tiene una extensión aproximadamente de 1x2 metros.

Además de participar dentro del colectivo Reacción Natural trabajan en diversas actividades, algunos pintan, trabajan en otro cultivo o en otras agrupaciones. Sólo un integrante de Reacción Natural vive en El Molino, los demás vienen desde otros puntos de la ciudad como Magdalena Contreras, Tlatelolco y Pantitlán. Todos son amigos, tienen muchas coincidencias en ideas y formas de trabajo, también es común entre ellos una perspectiva de la vida alternativa, es decir que están en contra del sistema capitalista, que son solidarios, se apoyan, se llevan muy bien y hay relaciones interpersonales estrechas entre ellos ya que se conocen bien y comparten asuntos personales.

Los integrantes no fuman, ni consumen bebidas alcohólicas dentro del grupo porque consideran que el consumo de estos productos es contrario a sus convicciones, pues consumir el cigarro o alcohol daña al medio ambiente y la salud, además las empresas multimillonarias que venden estas drogas sólo buscan enriquecerse con la enfermedad de las personas, al estar vendiendo las sustancias y posteriormente las medicinas de quienes se enferman por estas mismas.

De la misma manera evitan el uso del unicel, ya que consideran que éstos son nocivos, provocan mucho daño a las personas, al medio ambiente y al planeta.

Por lo tanto esta agrupación intenta transformar sus hábitos y tener un control sobre ellos, en cuanto a sus posibilidades tratan de comer bien y realizar acciones que les genere bienestar.

## **6.2. Características del grupo**

El grupo Reacción Natural es un grupo de jóvenes que trabajan en torno al cultivo alternativo. Siembran frutas, hortalizas, etc. de manera orgánica y sin usar agroquímicos. La producción de estos alimentos es en pequeñas cantidades y sólo alcanza para el autoconsumo o intercambio.

Este grupo a través de su proyecto y el cultivo, trabaja sobre varias dimensiones relacionadas con el medio ambiente, lo social, lo político, lo educativo, la alimentación, la

salud, etc. todas las cuales, en su conjunto, intervienen en el bienestar de los individuos y la sociedad.

Los integrantes del grupo tienen un sustento ideológico que les permite trabajar de la manera en que lo hacen y sobre esas dimensiones. Estos jóvenes tienen un amplio conocimiento sobre la producción de alimentos, están informados, politizados y tienen puntos de vista críticos.

El grupo se reúne una vez a la semana todo el día en un terreno que se encuentra en la colonia El Molino, dentro del espacio que correspondió a la zona especial de desarrollo controlado ZEDEC, en donde se ubicó el casco de la Ex hacienda de El Molino y en este espacio además se lleva a cabo el proyecto de reciclado de plástico y Reacción Natural. Como ya se mencionó anteriormente, el predio está bajo la responsabilidad de la organización de Cananea y dentro de éste están realizando el proyecto del plástico y el de Reacción Natural. El espacio que ocupan los jóvenes es de aproximadamente 320 metros cuadrados, éste se encuentra ubicado sobre el cinturón verde, que está a un costado de una biblioteca, del otro lado un CENDI comunitario, más adelante un espacio comunitario donde cultivan alimentos, plantas medicinales, hacen microdosis, fomentan la organización y participación comunitaria, enseguida una capilla comunitaria, el mercado y los deportivos, también está la tabiguera donde cultivan y utilizan el temazcal. El predio es un huerto donde se han sembrado varias plantas, especialmente frutales como manzanas, limones, zarzamoras y también aromáticas como lavanda, manzanilla, igualmente hortalizas, chilacayotes, cebollitas, ajos, nopal, lechuga, entre otras muchas más. También hay un estanque con peces, un baño seco, un cuarto construido con diferentes técnicas de eco-construcción para el resguardo de herramientas, un tinaco para almacenar agua, hay servicio de agua y luz. Como se mencionó anteriormente, el lugar hace años fue un basurero, actualmente se ve limpio, aunque si se escarba todavía hay basura.

### **6.3. Objetivos del grupo**

Cada integrante tiene diferentes objetivos pero en los que se asemejan son los siguientes:

- Aprender todo lo relacionado a la agricultura orgánica, diferentes técnicas que se puedan emplear en las ciudades o en el campo, producción de alimentos sin agrotóxicos utilizando métodos tradicionales.
- Transmitir los conocimientos aprendidos a más personas sin dañar al medio ambiente.
- Integrar a más personas a la producción de alimentos orgánicos y disminuir el consumo de alimentos transgénicos y con agrotóxicos.
- Transformar a las personas en sujetos capaces de transformarse ellos mismos y su realidad, que tengan la capacidad de trabajar de manera colectiva y no se queden en la individualidad o en el límite de lo privado y posteriormente puedan replicar esta experiencia en otros lugares.
- Llevar a cabo un trabajo conjunto, horizontal y reforzando lazos comunitarios.
- Existe una relación entre estos objetivos con lo que realizan los integrantes del grupo, ya que ellos investigan, leen, ven documentales y asisten a capacitaciones.

### **6.4. Condiciones que permitieron la formación del grupo Reacción Natural**

Fueron varias las condiciones que intervinieron para que el grupo existiera, como el que los integrantes del grupo coincidían en ideas, la forma de trabajar e intereses. La mayoría de ellos ya habían participado con anterioridad en otras organizaciones y colectivos, algunos de los cuales estaban ligados a la ecología. Una integrante del grupo comentó que su participación también está influida por sus profesores pues algunos de ellos contribuyeron hacerla sensible y consciente.

Los motivos por los que decidieron formar este grupo son varios, tales como la sensibilidad que tienen respecto al medio ambiente, la salud, la vida y las problemáticas relacionadas con éstas.

Consideran que necesitan contribuir a generar bienestar, hacer cambios favorables, ir contra lo que piensan que está mal porque no funciona y contribuir a solucionar varios problemas sociales, ambientales, políticos, psicológicos, de salud, comunitarios, etc. los cuales tienen que ver con la salud.

“...para estar en un proyecto como éste, sólo se necesita tener un poco de sensibilidad al medio ambiente, a tu propia vida y salud...a mí me motiva que el mundo cada vez va en decadencia, de hecho ya nos ha rebasado la contaminación, ya nos dejó muy atrás. Pues entonces empezar a hacer los cambios, no esperar a que lo hagan otras personas” (Entrevista Sol, realizada en enero de 2012).

Los integrantes del grupo participan en éste, porque consideran que es importante, fundamental y vital para ellos mismos. Les ha gustado la forma en que trabajan sobre todo porque es horizontal, porque coinciden en formas de trabajo, por la convivencia, la amistad, la confianza, honestidad y solidaridad que existe entre ellos.

## **6.5. Actividades del grupo**

Los integrantes del grupo asisten cada semana a realizar actividades dentro del huerto. Dentro del predio la ex hacienda El Molino los integrantes del grupo Reacción Natural se organizan, participan y trabajan en torno a la agricultura procurando incorporar procedimientos orgánicos sin emplear tóxicos y lo más naturales posibles y el trabajo lo hacen de manera comunitaria a través de la colectividad y cooperando entre ellos.

Las actividades que realizan en torno al cultivo es el producto de lo que han estudiado y de lo que han aprendido en capacitaciones proporcionadas por otras organizaciones que cultivan de manera orgánica. A partir de eso realizan actividades, ven si les funciona, si les gustó, si no lo cambian, tratan de hacer el trabajo de la mejor manera, considerando sus deseos y que sea eficaz, ellos dicen que hay varias técnicas de cultivo y utilizan la que más les conviene para producir sin hacer doble trabajo y tomando en consideración que están en un espacio pequeño incrustado en una gran urbe.

El grupo realiza muchas actividades y trabajos dentro del huerto para poder realizar sus objetivos. Cada que se reúnen hacen labores que requiere la parcela, desde limpiar el

huerto, recoger semillas, guardarlas, sembrar, hacer composta, voltearla, regar las plantas, preparar los nutrientes que necesitan, todo esto lleva mucho tiempo y esfuerzo, especialmente físico, ya que estas actividades son muy cansadas. Siempre que se reúnen, los integrantes del grupo están trabajando bajo los rayos del sol, excavando la tierra, cargando carretillas llenas de tierra o piedra, separando la basura y el cascajo de ésta.

El trabajo que realizan es muy pesado, es parecido al de albañilería, el tiempo se va muy rápido y el día no alcanza para realizar todo lo que quieren hacer, a veces se ve como si casi no se hubiera hecho nada, cuando le dedicaron mucho tiempo y esfuerzo.

Todos participan en el trabajo, sean hombres o mujeres trabajan por igual, así por ejemplo, también las mujeres cargan carretillas llenas de piedra o cascajo, entre todos arman camas de cultivo, compostean, consiguen las semillas y todas las actividades que realizan dentro del cultivo. En las reuniones se pudo observar que la participación ha sido diferenciada entre los integrantes del grupo, ya que algunos integrantes asisten al huerto más de dos días, algunos dejan de asistir por semanas a causa de otras actividades que tienen. También en cuanto a las actividades que realizan dentro del grupo.

Durante la realización de actividades en el huerto, se percibe un ambiente agradable, de confianza, familiar, todos conviven, platican, comparten ideas, anécdotas y conocimientos. Los integrantes se enseñan entre ellos, existe un trato amable y respetuoso. También se preocupan si algún integrante tiene algún problema y lo ayudan. Esto ha sucedido con los integrantes que en este momento se encuentran trabajando, pero han llegado otras personas con las que han tenido problemas porque han querido llegar a imponer y cambiar la forma horizontal de trabajar.

Ellos realizan todo lo que necesitan para el cultivo y para cubrir las necesidades que van surgiendo. Por ejemplo construyeron un sanitario, durante el tiempo que realicé el trabajo de campo estaban haciendo un invernadero y otro estanque más grande.

Generalmente empiezan a trabajar desde las nueve o diez de la mañana y su jornada se prolonga hasta nueve de la noche. También tienen que asistir a las asambleas de organizaciones de Cananea porque así se los pidieron, aunque ellos son independientes de



éstas. Además de todo esto, cada uno lee, ve documentales, asiste a talleres y capacitaciones en torno a la agricultura orgánica, comparten y adquieren conocimientos con personas que dedican parte de su tiempo a actividades similares.

Asimismo, han impartido talleres donde comparten sus conocimientos con otras personas y amigos, les enseñan hacer composta, abonos fermentados, conservación de semillas, entre otras cosas más. Estos talleres no los pueden hacer de manera constante porque creen que todavía el lugar no está acondicionado para hacer ese trabajo pero están trabajando en ello.

En la realización de actividades existe una enseñanza, por ejemplo cuando la investigadora los acompañaba, también la dejaban que hiciera actividades, le brindaban explicaciones para comprender lo que estaba haciendo.

En las tardes de los días que se reúnen, comen juntos en un ambiente de convivencia, tienen mucha comunicación, platican de diferentes temas, expresan ideas, lo que piensan. De esta forma los integrantes del grupo Reacción Natural refuerzan lazos afectivos, se conocen más y están dispuestos a continuar el trabajo por mucho tiempo. De hecho, han pensado en la posibilidad de irse a vivir juntos en un futuro para continuar con el proyecto, como una opción de vida.

Para ellos la realización del trabajo es algo fundamental para la humanidad, ya que consideran que éste tiene que ver con su desarrollo, además, a través del trabajo realizado tratan de construir un mundo diferente.

### **6.5.1. Agricultura alternativa**

Este grupo de jóvenes llevan a cabo una agricultura alternativa, en la cual producen alimentos que son procesados de manera natural, no contienen agroquímicos y están hechos lo más natural posible. Los alimentos que producen no están contaminados, por lo que no contienen tóxicos para el cuerpo humano.

“...todo lo que estamos produciendo, fuera de que el suelo en el que trabajamos esté muy contaminado y lleno de cascajo, no llega a los insumos industriales, no está contaminado...” (Entrevista Francisco, realizada en marzo de 2012).

Para este grupo de jóvenes es muy importante la agricultura orgánica y la consideran como una alternativa de producción de alimentos, la cual es diferente a la industrializada.

Para los integrantes del grupo Reacción Natural, la producción moderna de alimentos, o sea la producción industrializada que se está llevando a cabo en la actualidad, cada vez se realiza en peores condiciones. En cuanto a la agricultura moderna de vegetales, frutas, milpas, etc. están utilizando una gran cantidad de agroquímicos, por lo cual los alimentos salen contaminados y son tóxicos para el cuerpo humano de tal manera que provocan daños a la salud de quienes los consumen.

La mayoría de la población incluyéndose ellos, tienen acceso sólo a este tipo de alimentos industrializados, por lo tanto la gente los consume y muchas veces las personas no están enteradas, ni conscientes de lo que están comiendo, de cómo vienen los alimentos, cómo los elaboraron y qué consecuencias tienen en el organismo.

“... yo creo que todos los integrantes del colectivo, somos de cierta manera damnificados de la producción moderna de alimentos, todos somos jóvenes urbanos...” (Entrevista Deni, realizada en marzo de 2012).

“Ni siquiera nos damos cuenta de lo que estamos comiendo, todos comemos carne inyectada, hormonas y nuestros alimentos no son procesados de forma natural” (Entrevista Itzel, realizada en marzo de 2012).

Este grupo de jóvenes relaciona los alimentos y su consumo con la salud. Ellos consideran que es clave la alimentación para permanecer saludables.

Consideran que los vegetales, cereales y frutas como hortalizas, lechugas, frijoles, jitomates, cebollas, etc. son importantes y elementales para el cuerpo humano y la salud, pero éstos deben ser naturales, orgánicos y saludables, o sea que en realidad contengan nutrimentos y estén libres de agrotóxicos para el organismo.

Los integrantes del grupo consideran que los alimentos sin agrotóxicos favorecen a la salud de las personas.

“... el niño está buscando [en la huerta cultivada por Reacción Natural] qué comerse de aquí y no está pensando en comer una hamburguesa o una pizza o una gordita llena de grasa y chicharrón que le van hacer daño en un futuro, para tapar sus arterias, ese es mi punto de vista” (Entrevista Itzel, realizada en marzo de 2012).

Le dan un valor muy importante a la alimentación y ponen mucha atención a los alimentos que van a consumir, tratan de comer lo más natural y sano posible y en cuanto a sus posibilidades. Prefieren los alimentos más saludables, inclusive si los consumen fuera de casa. Así, optan por comer comidas o guisos con vegetales y algo tradicionales como huanzontles, nopales, queso, etc.

Creer que puede existir una relación entre la mala alimentación con enfermedades crónicas, diabetes, cáncer, etc. y también otras como obesidad, hipertensión, etc.

En general todos los integrantes del grupo Reacción Natural tienen conocimientos y están informados en torno a los alimentos, la alimentación y su relación con la salud y se puede observar que comparten la misma visión en cuanto a estos temas. Aunque hay quienes además poseen otros conocimientos en relación a la alimentación y la salud. Por ejemplo, Deni, anteriormente asistía al grupo de Alimentación y Macrobiótica y se puede observar que tiene conocimientos y retoma elementos de la macrobiótica para permanecer saludable. Considera que debe haber un orden para consumir los alimentos, ya que éstos tienen diferentes propiedades y que debe haber momentos para consumirlos, que no se deben consumir los alimentos nada más así como sea y cuando sea. Pero que para permanecer saludables no sólo basta ser macrobiótica sino que también que los vegetales, cereales y frutas no contengan agroquímicos.

Deni considera que en general, las personas no tenemos conocimiento, ni vemos a la alimentación de esta manera, especialmente en la Ciudad de México, que comemos lo que sea y como sea. Cree que el sistema de alimentación que propone la medicina alópata es deficiente para poder permanecer con salud, de la misma manera las prácticas de la medicina tienen muchas deficiencias para hacer que las personas permanezcan saludables,

ya que ésta en la realidad sólo se enfoca en los síntomas y no atiende el origen de las enfermedades.

“... O sea la medicina alópata confunde el síntoma con el origen, o sea me duele la cabeza, bueno el que te duela la cabeza es un síntoma, algo estás haciendo mal y por eso te duele la cabeza. O sea la enfermedad no es dolor de cabeza en sí, pero te lo cantan como si fuera, entonces te dan una medicina, que tómatela y se te quita el dolor de cabeza y nunca atendiste el origen del problema” (Entrevista Deni, realizada en marzo de 2012).

### **6.5.2. Agricultura alternativa como forma de resistencia frente a la expropiación de conocimientos**

El proyecto del grupo Reacción Natural no sólo abarca el realizar un huerto y ahí cultivar alimentos sin agroquímicos, sino que también de fondo tiene un tinte político y contrasistémico, o sea que realizan acciones que van en contra del sistema neoliberal, ya que a través de la realización del proyecto hacen activismo y emprenden acciones de resistencia que les permita llevar a cabo otra forma de vida.

... es una convicción política, es algo en lo que creemos, o sea no es algo que hacemos porque no hay nada mejor que hacer, o porque ¡ay si! ¡Está de moda sembrar lechugas!, no es una moda, es una convicción, es una manera de ver la vida, es una perspectiva de la vida... (Entrevista Deni, realizada en marzo de 2012).

Los integrantes de Reacción Natural intentan recuperar los conocimientos en torno a la agricultura que han sido expropiados al grueso de la población al inicio del sistema capitalista. Ya que al inicio del modo de producción capitalista, los productores y artesanos lentamente fueron despojados de sus saberes y medios de producción que los protegían dando lugar a la inseguridad de la población en cuanto a la satisfacción de sus necesidades básicas: alimentación, vivienda, recreación, etc. De esta forma se le dio más importancia a la acumulación de capital que a la humanidad.

Llevan a cabo su proyecto como una forma de resistencia, tanto en la expropiación de conocimientos, como también de liberación y por ello, trabajan en la producción de sus propios alimentos.

Los integrantes del grupo consideran que el Tratado de Libre Comercio (TLC) adoptado por México y las leyes de bioseguridad y que se pretenden adoptar por el gobierno de México, contribuyen a expropiar los conocimientos de las personas en torno a la producción de alimentos, fomentando que las personas se desprendan de esos medios de producción y tanto el TLC como las leyes de bioseguridad han afectado la producción agrícola y algunas empresas se apoderan de la seguridad alimentaria de las naciones.

En cuanto a las leyes de bioseguridad, éstas no permiten el intercambio de semillas criollas y hay empresas que se adueñan de ellas, siendo un invento de la humanidad a través de miles de años. Las semillas criollas son como cualquier otra planta, pero los campesinos a través de los años fueron seleccionándolas hasta convertirlas en la base de la alimentación. Para Reacción Natural esos inventos y las semillas no les pueden pertenecer a una sola persona o empresa.

El desprendimiento de las personas de sus medios de producción, en este caso de la agricultura, ocasionó que las personas no tuvieran ningún control sobre su alimentación, ni su salud, ya que como se mencionó anteriormente, la gran mayoría de las personas actualmente, no tienen conocimientos de cómo vienen los alimentos, cómo los elaboraron, no pueden producirlos y no pueden ver la realidad sobre este asunto.

Los integrantes del grupo Reacción Natural a través del proyecto y el cultivo de alimentos, intentan tener un control sobre los alimentos que consumen y seguridad alimentaria, ya que ellos están cultivando sus propios alimentos para autoconsumo y que permitan generar salud y realizan trabajo no alienado porque se consumen lo que se produjo.

Creer que para que las personas tengan salud no deben vivir alienadas y enajenadas, por lo tanto consideran que caminar hacia la salud es reapropiarse de los conocimientos que fueron arrebatados, llevar a cabo la producción de sus propios alimentos y tener un control de sus medios de producción.

Por lo tanto ellos proponen que todas las personas deberían de cultivar sus propios alimentos, aunque esto sea mínimamente y de acuerdo a sus posibilidades, ya que

consideran que en la realidad a veces no se puede hacer este ejercicio de producción por las mismas condiciones en que se vive, especialmente en la ciudad.

### **6.5.3. Agricultura como medio para fortalecer la comunidad**

Los integrantes del grupo Reacción Natural, a través de la agricultura también hacen comunidad, incluso una integrante del grupo decía que no se puede hacer agricultura si no se hace en colectividad.

Los integrantes del grupo consideran que comunidad no sólo es vivir juntos, en un espacio determinado, ni ser la suma de las partes, comunidad es más que eso. Comunidad es romper con el individualismo, es pensar en todos, discutir los ámbitos de la vida y tomar decisiones de manera conjunta. Tener un mismo horizonte y trabajar sobre mismos anhelos, llevar a cabo una imaginación y un trabajo colectivo, producto del pensamiento colectivo.

Hacer comunidad y trabajar de manera comunitaria genera cambios en el ser humano, lo revoluciona, lo desarrolla, también hace que las personas puedan cambiar su realidad o entorno. Hacer comunidad es algo humano y no opresivo.

A través de la creación de comunidad y llevar a cabo un trabajo colectivo se puede cambiar tanto la realidad social, como a las personas de una manera efectiva.

Consideran que a través de la colectividad pueden ir actuando ante diversas problemáticas, cubriendo sus necesidades e incluso atendiendo la salud. Creen que el hacer comunidad beneficia a la salud, ya que desde la colectividad obtienen muchos aprendizajes que inciden en aspectos emocionales, intelectuales y físicos del ser humano. Además consideran que las relaciones sociales producto de la colectividad favorecen a la salud emocional y social de las personas.

Consideran que dentro del sistema neoliberal se quebrantan los lazos comunitarios, se genera individualidad, corrupción, estratificación social y trabajo enajenado. Creen que en la actualidad los vínculos comunitarios se están quebrantando, especialmente en las

ciudades, y esto se debe a las mismas condiciones en que se vive y por esto mismo las personas no quieren participar en cuestiones comunitarias, autogestivas y horizontales.

Por lo tanto, los integrantes del grupo Reacción Natural llevan a cabo un trabajo conjunto, horizontal y no alienado, con un espíritu de solidaridad, honestidad, respeto y compromiso con lo que están haciendo.

Esta forma de trabajo comunitario les ha permitido tener diversos aprendizajes, hacer de mejor manera su trabajo, con más fuerza y dedicación. Para ellos este aspecto es fundamental y le otorga un sentido particular a sus acciones:

“...el hacer esto involucra no hacer lo anterior, ser honesto y franco con lo que uno hace y demostrar que sí se puede trabajar de manera conjunta, como individuos y como comunidad, porque muchas personas consideran que ese tipo de situaciones son hasta casi utópicas, o sea lo imaginan así pero más que nada es porque se bloquean ellos...involucra que se pueda dirigir un esfuerzo de grupo, mucho más personas pueden hacer que una sola, el que estés en grupo funciona de ese modo, da cohesión, fuerza, haces las cosas de un modo mucho más enérgico y todo se ejecuta de mejor manera, claro que tomando bien las decisiones” (Entrevista Francisco, realizada en marzo de 2012).

Los integrantes del grupo, consideran que hay muchos factores sociales, políticos, económicos y educativos que no están funcionando de manera adecuada en el país ni en la ciudad y no permiten mejorar las condiciones de vida de las personas, su desarrollo humano, su bienestar y su salud. Al contrario, hacen que haya un detrimento en la gente, el medio ambiente y el planeta.

Los jóvenes de Reacción Natural tienen una consciencia crítica sobre la realidad la cual buscan cambiar mediante su acción colectiva y consecuente con los principios y valores que han adoptado.

Cada que se reúnen los integrantes del grupo Reacción Natural a trabajar sobre su proyecto, el lugar se convierte en un espacio educativo, donde los integrantes se forman, aprenden, se capacitan, desarrollan diversas capacidades y habilidades.

Este proyecto está abierto para cualquier persona que le interese integrarse a él. No hay remuneración económica y tampoco se busca lucrar con él.

## **6.6. Concepción en torno a la salud**

Los integrantes del grupo Reacción Natural conciben a la salud de una manera multidimensional la cual tienen que ver con el modo de producción en que vive la gente, si el trabajo que realizan es enajenado o no y el cómo se sientan las personas. Depende además de la forma de vivir de las personas, de sus capacidades como seres humanos y la manera en que se alimentan.

Estos jóvenes consideran que el sistema capitalista desfavorece a la salud ya que éste genera varias problemáticas. Algunos integrantes del grupo mencionaron las siguientes:

7. La depredación del medio ambiente
8. La expropiación de conocimientos ancestrales en torno a la producción de alimentos,
9. El que han alienado el trabajo de la humanidad
10. Las personas no tienen control sobre la alimentación
11. La contaminación de los alimentos
12. La ruptura de lazos comunitarios.
13. Y la falta de conocimientos y consciencia por parte de las personas.

Consideran que hay otras maneras de vivir, de relacionarse en la sociedad de tal manera que sea más favorable al bienestar. Los conocimientos de agricultura son fundamentales para la salud de las personas, al igual que elaborar sus propios alimentos y crear comunidad.

Mencionaron que para permanecer saludables debe existir un desarrollo humano, que las personas realicen actividades de crear, analizar, decidir y trabajar, ya que para ellos el trabajo es muy importante para el ser humano pues el trabajo dignifica al hombre.

Los integrantes del grupo Reacción Natural, consideran que con su proyecto promueven la salud, ya que ellos a través de sus acciones generan bienestar social, emocional y físico.



Para tal efecto, realizan diversas acciones –mencionadas en apartados anteriores– que sean benéficas tanto para ellos como para el medio ambiente.

Se promueve la salud al ayudar a construir entornos saludables, ya que convirtieron el basurero en un área verde, lo cual fortalece al medio ambiente y la naturaleza.

La realización de las actividades que efectúan cada semana en el huerto los mantiene activos físicamente y ello ayuda al buen funcionamiento del organismo y a que se sientan bien emocionalmente.

### **6.7. Organización**

Para tomar cierto tipo de decisiones realizan asambleas en las cuales todos los integrantes del grupo son informados, tomados en cuenta por lo que las decisiones se toman por consenso. Dentro del grupo no hay ningún líder ni representante.

Estas asambleas son pequeñas, la realizan sólo los integrantes del grupo, hasta ahora así han funcionado bien y todos están de acuerdo. De esa manera deciden lo que van a realizar, por ejemplo, si van a ir algún tianguis, si tienen dinero porque vendieron algunas semillas o productos y deciden qué van hacer con él, qué van a comprar, para qué lo van a utilizar.

En la realización de las actividades de cada semana cada quién, a través de la observación en el huerto, decide lo que va a realizar, todos tienen conocimientos relacionados con los diferentes métodos de cultivo sin agroquímicos y a partir de ese saber cada quien hace lo que haga falta.

Constantemente, los jóvenes de Reacción Natural platican en torno a cómo ven lo que están haciendo, cómo se sienten con el trabajo, cómo les gustaría que fuera y también planean todo lo que van a realizar.

Para ellos, es muy importante trabajar de manera horizontal y tomar en cuenta a cada integrante ya que consideran que todos tienen diversos saberes y talentos que son muy enriquecedores para lo que están haciendo, algunos integrantes tienen más experiencia en relación a trabajo en grupos, otros en plantas, etc. Además, a los integrantes de este grupo les interesa la opinión, las ideas y el sentir de sus compañeros.

Creer que la cuestión de la horizontalidad en donde todos son tomados en cuenta es una forma de trabajar y convivir que permite a las personas que se sientan bien, sean respetadas y puedan continuar con el trabajo por mucho tiempo, o sea que perdure el grupo ya que elimina muchas enemistades entre compañeros.

Para ellos es muy importante la opinión de cada uno, ya que consideran que cada integrante es muy valioso y tiene la capacidad de llevar a cabo su proyecto, de una manera que les beneficie y les produzca bienestar.

Aunque se puede observar que hay integrantes que no participan activamente en ese proceso de proponer, incluso a veces han llegado a decidir en asuntos no muy importantes sin la presencia de otros compañeros. También se observa que constantemente destacan las propuestas de las mismas personas y como ya se había mencionado se han integrado al grupo personas que quieren romper con la horizontalidad, por lo que los han sacado del grupo.

La participación de los integrantes del grupo en la realización del proyecto y uso de sus propios recursos ha sido vital para hacer realidad los objetivos que se han propuesto y para contribuir a mejorar su realidad inmediata.

Permite realizar actividades de imaginar, crear, construir, participar en asuntos que les interesan.

Dentro del grupo también se promueve la imaginación y van creando, construyendo para realizar sus proyectos y anhelos.

Todo lo que realizan es producto de la imaginación colectiva, de lo que en conjunto quieren y desean. Cada integrante aporta de su imaginación en torno a lo que van hacer, cómo y para qué.

Ellos tienen diversos anhelos y su trabajo está orientado a realizarlos y éstos abarcan muchos aspectos como formas de comportamiento, de relaciones, de organización, de producción. A través de su trabajo e imaginación tratan de ejecutar colectivamente en el entorno en que se reúnen sus objetivos.

Además planean y aplican para llevar a cabo sus anhelos con los recursos que cuentan y ponen en práctica varias habilidades humanas, analizan, crean, construyen, reproducen sus ideas y saberes.

Por ejemplo, para llevar a cabo el proyecto los integrantes del grupo están constantemente planeando, imaginando, improvisando lo que van hacer y resolviendo, como no tienen todos los materiales, esta imaginación se ocupa más constantemente para arreglárselas con lo que tienen y llegar al objetivo. Planean, improvisan y resuelven diversos aspectos para llevar a cabo su proyecto.

“Involucra un plan, un planeamiento, o sea debes pensar a futuro, entonces eso involucra adelantarte a los hechos y por ende lleva a cabo la imaginación y justamente planeación de un proyecto, o sea es de imaginar de qué tamaño va a crecer determinada planta en base a lo que sabes y en base a ello, destinar el espacio adecuado para ello o qué área va a corresponder a qué cosa, involucra el uso de tu ingenio” (Entrevista Francisco, realizada en marzo de 2012).

## **6.8. Aprendizajes y cambios que han obtenido los integrantes del grupo**

El trabajar dentro del proyecto ha generado diferentes resultados en sus integrantes, tales como aprendizajes, cambios en sus vidas, que hasta cierto punto les han sido benéficos.

A través de llevar a cabo el proyecto, sus integrantes han tenido varios aprendizajes, muchos de éstos han sido adquiridos por la interacción entre ellos, la enseñanza se da a través de la convivencia y el trabajo conjunto. Esta forma en que han ido aprendiendo la consideran muy importante, aunque también los aprendizajes los adquieren al estudiar libros, ver documentales, ir a cursos, compartir experiencias con otras organizaciones.

“... vemos documentales, leemos, vamos a capacitaciones donde el enfoque sea a la organoponia, la organoponia es como lo orgánico, en la tierra orgánica, vamos a capacitaciones, dependiendo lo que aprendamos en las capacitaciones y en los libros y también documentales que abordan el tema, lo vamos tocando y vemos qué es lo que no queremos, qué es lo que sí queremos para nuestro cultivo y a partir de ahí como que nos informamos... vemos lo que no quisiéramos” (Entrevista Itzel, realizada en marzo de 2012).

Algunos de los aprendizajes que han tenido al participar dentro del grupo son: todo lo relacionado con el cultivo, diferentes técnicas de agricultura, a separar la basura, a producir algunos alimentos de manera natural. Por otro lado, han aprendido a trabajar colectivamente de manera horizontal, a convivir, a tomar en cuenta la opinión de los demás integrantes del grupo.

“...yo no sabía nada de agricultura, en ningún punto de la vida, nunca jamás en la vida había tenido una planta a mi cuidado, creo que mi mamá nunca me dejó regar sus plantas porque cada vez que se las regaba se las mataba y yo llegué aquí aprender a mover la tierra, a poner una semilla a germinar, todo eso llegué aprenderlo aquí. Yo no sabía nada de agricultura, ni de composta y ahora tampoco sé mucho” (Entrevista Itzel, realizada en marzo de 2012).

La obtención de estos aprendizajes ha hecho que sus integrantes tengan cambios de conductas y hábitos. Uno es que empiezan a llevar a cabo en otros lugares lo que han aprendido dentro del grupo, por ejemplo hay quienes ya hicieron camas de cultivo en sus casas y están produciendo alimentos fuera del Predio la Ex hacienda de El Molino, en esto cambios también se incluyen sus familiares, ya que también se involucran a realizar la separación de la basura, colaboran en la producción de alimentos en sus casas, han disminuido el consumo en unicel y plástico. Además, los integrantes del grupo han cambiado aspectos de su personalidad, son más responsables, compartidos, tolerantes, en algunos han cambiado sus ideas, en otros llevan mejor sus relaciones personales y familiares y conjuntamente llevan a cabo sus ideales.

También los integrantes del grupo a través de participar en el grupo, trabajar en el proyecto les ha permitido desarrollar y potenciar capacidades humanas, han desarrollado capacidades físicas, intelectuales, de convivencia, de comunicación, de trabajo. Han desarrollado la capacidad de trabajar comunitariamente alrededor a un mismo objetivo, tales como la capacidad de producir algunos alimentos para ellos mismos, de organizarse y participar, trabajar en cuanto a su bienestar y para fortalecerse como equipo, de trabajar en cuestiones que tienen que ver con su salud y bienestar, capacidad de ser autónomos y autogestivos.

Los jóvenes que forman parte de Reacción Natural están muy satisfechos por estar trabajando conjuntamente en el proyecto, consideran que va lento y les gustaría que lo han realizado fuera más grande. Pero la satisfacción está en que se encontraron, que sí hay

personas que les gusta participar y trabajar comunitariamente y que pueden demostrar que se puede trabajar y realizar las cosas de manera comunitaria y que aunque son pocos los integrantes han podido ejecutar su proyecto. Consideran que esta es una manera eficaz para que todas las personas trabajen en torno a cuestiones de su salud, quisieran que su trabajo sea un ejemplo de que se puede trabajar de esa forma. Ellos dicen que van a continuar con el trabajo por mucho tiempo, aunque sea en otro lugar.

“Yo siento que el proyecto va lento pero va bien, entonces tampoco te puedo decir que me siento muy bien porque me gustaría que fuera más grande este proyecto, pero hasta donde va me siento muy bien conmigo mismo y los compañeros” (Entrevista Sol, realizada en enero de 2012).

“Considero que es la base para proyectos posteriores y pues la intención es llevarlos a cabo en base a la convicción, buscar que este modelo por así decirlo de desarrollo más que nada personal, sirva como un ejemplo, no como un modelo porque cada individuo debe encontrar la manera de cooperar con otros individuos...” (Entrevista Francisco, realizada en marzo de 2012).

Las principales problemáticas que se han encontrado para desarrollar su proyecto se relacionan con las dificultades para cultivar en la Ciudad de México ya que no se pueden utilizar todas las técnicas y tienen que estar evaluando el espacio, el clima, entre otros aspectos. Otra dificultad tiene que ver con la gran cantidad de cascajo que aún hoy se puede encontrar en el lugar en donde siembran. Asimismo, en algunas ocasiones se han llegado a integrar al grupo personas que no trabajan de manera horizontal, de tal modo que quieren modificar su estructura de trabajo, ya que éstas han querido tomar todas las decisiones sin consultar a los demás y tomar un papel de protagonistas.

## Capítulo 7

### Análisis de resultados

Los grupos de *Alimentación y Macrobiótica* y *Reacción Natural* tienen varias características comunes entre ellos pues tienen una forma de trabajo colectivo, son autogestivos, sus integrantes son participativos y solidarios. Su forma de trabajo se caracteriza por no ser prescriptiva, ni clientelar.

Cada colectivo tiene un sustento ideológico, un proyecto con objetivos muy definidos en torno a los cuales se encuentran trabajando, tales proyectos tienen que ver con el cuidado de la salud, la naturaleza y la vida. El incorporarse al grupo y trabajar en él, les ha traído a sus integrantes muchos cambios de diversos tipos en beneficio de su salud.

Dichas características también tienen que ver con la promoción de la salud ya que todas permiten favorecer la salud de sus integrantes, porque propicia que

- Exista un sentimiento de comunidad, lo cual es un factor que puede permitir que haya más participación de las personas.
- Que tengan independencia como grupo.
- Controlen aspectos relacionados con su salud, como la alimentación, su entorno inmediato, la convivencia y el trabajo.
- Que exista una formación y un desarrollo de habilidades para cuidar su salud y enfrentar activamente aspectos que la ponen en riesgo.

## 7.1. Son grupos autogestivos

Estos grupos son autogestivos ya que sus integrantes están manteniendo al grupo con sus propios recursos. En el caso del grupo de *Alimentación y Macrobiótica* dan una cooperación en todas las sesiones y cuando van a necesitar material, las integrantes lo llevan. En el grupo *Reacción Natural* realizan cooperaciones de acuerdo a sus posibilidades y compran los instrumentos de trabajo que van a necesitar, también llegan a generar recursos aunque en bajas proporciones a través de los trueques o con la venta de semillas, etc.

Por otro lado, también hay otros tipos de esfuerzos que realizan los integrantes de cada grupo como su asistencia constante a las sesiones y su participación dentro de ellas. En el caso del grupo *Reacción Natural*, los jóvenes asisten y realizan trabajos físicos muy pesados y lo hacen con responsabilidad, estudian, investigan, van a capacitaciones para cumplir bien con su trabajo. En cuanto al grupo de alimentación y macrobiótica, las mujeres leen, se informan y preparan los temas para exponerlos ante sus compañeras.

Los integrantes de los dos grupos realizan esfuerzos para que sigan trabajando sobre su proyecto y objetivos.

Este aspecto de la autogestión se puede relacionar con lo que plantea Maritza Montero, en donde se considera que lo autogestivo permite que las personas se involucren más, es decir, que sean más participativos y por otro lado, este aspecto puede contribuir al desarrollo de la comunidad. Aunque cabe señalar que, la participación de todos los integrantes no es la misma, hay quienes están más comprometidos y su participación es mayor que la de otros, algunos asisten con mayor frecuencia a las reuniones, otros pueden apoyar más económicamente, etc. Pero aunque existen niveles diferentes de participación e involucramiento de los integrantes, es muy importante la colaboración de cada uno para llevar a cabo su proyecto.

La autogestión de estos grupos ha permitido su independencia, el trabajo autónomo, el crear y hacer de las personas, ya que el trabajo de estas agrupaciones es la expresión de lo que piensan. Asimismo, el hecho de realizar un trabajo independiente les dota a estos grupos de

la posibilidad de trabajar sin la presión de cumplir con metas institucionales o de supeditar sus objetivos a la asignación de recursos o apoyos. La independencia les permite marcar su propio ritmo de trabajo, fijar sus prioridades y establecer lo que desean lograr en función de sus convicciones y necesidades.

A través de este análisis podemos ver que es importante para la promoción de la salud los procesos autogestivos por la generación de participación y desarrollo comunitario.

## **7.2. Horizontalidad**

El grupo *Reacción Natural* se caracteriza por llevar a cabo un proceso horizontal porque nadie se asume como el poseedor de la verdad y el conocimiento. Todos participan en la construcción del proceso, aportan sus habilidades, sus saberes y sus recursos.

Cada grupo ha creado su propia forma de organización, cada grupo se organiza para llevar a cabo las actividades y todo lo que van a realizar. Este tipo de organización que ellos han adoptado tiende a ser horizontal porque todos los integrantes se involucran y son tomados en cuenta tanto en la realización de propuestas como en la toma de decisiones. Este aspecto se ve más reflejado en el grupo de *Reacción Natural*, porque los jóvenes constantemente están tomando acuerdos sobre sus actividades y la manera de llevarlas a cabo.

La horizontalidad es un aspecto muy importante dentro de la promoción de la salud, ya que de esta manera las personas son tomadas en cuenta, realizan una participación efectiva y la dinámica permite que las personas se expresen, propongan, creen y decidan para poder actuar.

La horizontalidad ha favorecido que las personas se involucren con entusiasmo en el trabajo que propusieron, se sientan más a gusto y haya más probabilidad de que logren sus objetivos y se apropien de su trabajo, porque ellos mismos han analizado lo que van hacer y deciden para actuar. De esta manera se genera más independencia en los grupos y una mayor participación de sus integrantes.



Los diferentes autores retomados en el capítulo uno para abordar el tema de trabajo comunitario, le daban importancia a la participación de las personas en cuanto a la toma de decisiones porque de esta manera la gente no es utilizada y esto se ve reflejado en los grupos *Reacción Natural* y *Alimentación y Macrobiótica*.

Sin embargo, el margen para la toma de decisiones es diferente en cada grupo, pues en el de *Alimentación y Macrobiótica* la coordinadora es quien establece los temas que se van a revisar mientras que en el grupo *Reacción Natural* a veces llegan a predominar las propuestas de unas personas que de otras. Con esto podemos darnos cuenta que se intenta que los grupos sean los más horizontal posible, pero en la realidad esto no sucede completamente. También podría ser que en estos grupos exista relaciones de poder entre sus integrantes.

### **7.3. Son grupos participativos y con formas de trabajo cooperativo**

Los grupos “*Reacción Natural*” y “*Alimentación y Macrobiótica*” son participativos y cooperativos porque los integrantes se han involucrado de diversas maneras, participando tanto en la creación del proyecto como en su ejecución. En los dos grupos existen miembros que impulsaron el proyecto y todos participan en él de diferentes maneras. La participación de los integrantes de los grupos no es obligatoria, nadie es presionado para participar, generalmente cada integrante lo hace espontáneamente y con gusto. Los integrantes se sienten contentos de participar en su respectivo grupo, lo hacen disciplinadamente ya que son constantes en su participación, los integrantes de cada grupo tienen un método y un plan de trabajo en el cual trabajan, participan y cooperan arduamente. Aunque se pudo observar que hay integrantes que asisten y luego dejan de ir por tiempos prolongados, algunos no continúan definitivamente en los grupos, etc.

Toda la participación es para cumplir con sus objetivos, los cuales son muy amplios ya que pretenden generar y cuidar la salud y el bienestar, tomando en cuenta muchos factores y dimensiones. Por lo tanto, participan en la generación de vínculos comunitarios, en la resistencia contra cuestiones que van en contra de la salud, en la elaboración de alimentos

saludables sin tóxicos. Los integrantes de *Reacción Natural* tienen que estudiar por su cuenta, capacitarse en temas de agroecología, agricultura orgánica, preparar el terreno para sembrar y realizar todas las actividades del cultivo las cuales son diversas. Las actividades que realizan se basan en fundamentos teóricos, de lo que han aprendido en la práctica y en capacitaciones, por lo tanto lo que están trabajando los jóvenes es un trabajo serio, de mucha dedicación y esfuerzos.

Los integrantes de cada grupo se esfuerzan para poder lograr sus objetivos. Esta participación los obliga a realizar un esfuerzo doble ya que aparte de su trabajo dentro de los grupos, tienen otras actividades como trabajar, estudiar, hacerse cargo del funcionamiento de su hogar, etc.

Su forma de trabajo les ha permitido aprender del trabajo conjunto, compartir los conocimientos de los demás compañeros, o sea tener diversos aprendizajes, cambiar de hábitos que favorecen su salud.

Lo anterior, tiene relación con lo que plantea Maritza Montero, en cuanto a que la participación genera aprendizajes provenientes de los integrantes de grupo y socialización.

Es importante la participación efectiva de las personas porque de esta manera van a poder realizar cambios favorables a su bienestar, desarrollar diversas aptitudes, realizar actividades propias del ser humano y obtener diversos aprendizajes.

La participación les ha traído a los integrantes varios cambios y aprendizajes que los benefician porque han modificado hábitos, algunos se han vuelto más responsables y los integrantes han experimentado bienestar personal al participar en el grupo.

Los integrantes del grupo *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* promueven la salud de manera colectiva y autogestiva porque efectúan una organización y participación para generar cambios favorables a su salud y bienestar.

#### **7.4. El trabajo que realizan es colectivo**

El trabajo que realizan los grupos de *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* es colectivo. Su proyecto y objetivos cobran sentido al realizarse de manera conjunta. Para los integrantes de los grupos es muy importante trabajar de manera colectiva ya que creen que ésta es una forma eficaz para alcanzar sus metas y realizar de mejor manera su trabajo.

Como parte de este proceso los integrantes se capacitan, aprenden, refuerzan lazos comunitarios entre ellos y generan sentimiento de comunidad. Los jóvenes consideran que sólo de manera conjunta pueden lograr sus objetivos, no en la individualidad, ya que para ellos, una parte de su proyecto es el trabajo comunitario.

La forma de trabajar colectivamente de estos grupos tiene un sustento ideológico y fines comunes. El trabajo colectivo que realizan es importante ya que éste ha permitido que las personas realicen actividades propias del ser humano, de tal manera que los desarrolla como tal, crea habilidades y les permite trabajar sobre sus creencias y cumplir sus objetivos.

Dentro del trabajo colectivo se fomenta la socialización del conocimiento, el fortalecimiento de los valores éticos, el respeto a los derechos humanos, la formación de un espíritu solidario y de servicio social entre los miembros de la colectividad. También se rompe con el individualismo.

#### **7.5. Los grupos de Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica construyen comunidad entre sus integrantes**

De acuerdo al tema referido a comunidad, existen varias características de éste que están reflejadas en los grupos *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica*, que a continuación se describirán.

### 7.5.1. Son solidarios

En los grupos de *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* se construye comunidad ya que existe reforzamiento de lazos comunitarios entre ellos, los aspectos que han permitido este reforzamiento ha sido que existe en ellos afecto, empatía y solidaridad. Perea (2006), destaca como parte del imaginario que sustenta la idea de comunidad a la armonía y solidaridad, dechado de afectividad, proximidad íntima y autenticidad espontánea.

Dentro de cada grupo, entre sus integrantes hay valores de respeto, honestidad, solidaridad y tolerancia. Éstos los asumen como principios éticos de su acción ya que para ellos son fundamentales. Estos dos grupos son muy solidarios, entre sus integrantes se manifiesta preocupación cuando le ocurre un incidente a alguno de sus integrantes y se ayudan entre ellos mismos.

Por otro lado, también son solidarios no sólo al interior del grupo sino que también les inquieta la población en general, su salud y el medio ambiente. Ellos tienen una preocupación porque la gente está perdiendo la salud ya que estamos viviendo en circunstancias que llevan a la enfermedad tanto del planeta como de los seres humanos. Ante estas preocupaciones se solidarizan al realizar acciones para contrarrestar lo que está desfavoreciéndolos tanto a ellos como a las demás personas. Por ejemplo, la creación del grupo de *Alimentación y Macrobiótica* es para favorecer la salud de las integrantes y estos cursos están abiertos para todas las personas que deseen asistir. Éstos son muy valiosos y especializados y sin embargo, no tienen costo, ni se busca lucrar con ellos.

Los integrantes del grupo de *Reacción Natural* quieren llevar sus conocimientos a más personas y extender los beneficios de sus acciones.

Ambos grupos trabajan conjuntamente sobre un bien común, consideran que hacen un bien al medio ambiente, a las personas y principalmente a ellos mismos. Existe apoyo mutuo y también tienen sentimiento de pertenencia. En el caso de los integrantes del grupo *Reacción Natural* se sienten parte de su grupo, afortunados y están muy contentos por pertenecer a él. Además de que existe respeto entre ellos, hay cierto grado de intimidad, o sea que se

conocen entre ellos, saben de sus problemas, su vida, etc. conviven, comparten el trabajo y conocimientos.

Los afectos y la intimidad que existe entre los integrantes del grupo *Reaxión Natural* se relaciona con lo que Perea plantea respecto a que la armonía comunal es finalmente posible porque sus miembros están conectados por relaciones directas. Se conocen uno con otro, saben de su historia e intimidad. De allí que su pegamento primordial sean los afectos antes que la búsqueda instrumental de metas (Perea, 2006, p. 156).

Los dos grupos construyen el imaginario de comunidad porque trabajan para un bien común de todos los integrantes, el horizonte comunitario es por definición, opuesto al individualismo. En el antagonismo entre lo colectivo y lo individual, la comunidad encarna el polo del bien común ajeno a las inclinaciones personales (Perea, 2006, p. 157).

#### **7.5.2. Tienen fines comunes**

Estos grupos trabajan sobre un proyecto en el cual giran varias finalidades las cuales son comunes entre ellos. Por un lado, tratan de generar y cuidar su salud a través de acciones relacionadas con la salud. Por otro lado, todo lo que hacen es una forma de resistencia contra la depredación del sistema capitalista. Este aspecto se vio más reflejado en el grupo *Reaxión Natural* ya que los jóvenes fueron quienes lo expresaron así en las entrevistas.

La principal finalidad de los grupos es cuidar su salud y como para ellos ésta tiene que ver con muchas dimensiones, todo lo que hacen es para que tengan una alimentación que la favorezca, con alimentos que no provoquen daños, sin tóxicos. Para el grupo *Reaxión Natural* es indispensable el cultivar sus propios alimentos y vivir todo el proceso del cultivo y tener un control en cuanto a la alimentación ya que para ellos ésta es un factor muy importante para la salud, aunque tienen claras las limitaciones de sus acciones porque con sus cultivos no es posible lograr autosubsistencia.

Otra de sus finalidades es hacer comunidad entre ellos y trabajar colectivamente. Por otro lado, también se convierte en unos de sus fines comunes el capacitarse y educarse.

Esto tiene que ver con promoción de la salud, ya que de esta manera las personas trabajan sobre proyectos que permiten que las personas se involucren en la acción, participación y en la realización de cambios tanto en ellos mismos como de su entorno. Trabajar sobre un proyecto puede ser un factor pedagógico donde las personas puedan potencializar sus capacidades, habilidades y destrezas.

En lo urbano también hay una lucha por la persistencia de lo comunitario, como plantea Perea, y esto tiene que ver con una ancestral tradición popular ya que la comunidad tiene sus orígenes desde la construcción de los barrios populares donde existió una acción colectiva a través de un proceso de consensos y participación de los primeros pobladores migrantes. La experiencia de construir la ciudad con el esfuerzo comunitario crea un vínculo con el territorio. Esto puede tener una relación con algunas integrantes del grupo de *Alimentación y Macrobiótica*, ya que ellas vivieron el proceso de obtención y construcción de sus viviendas.

Pero en el caso de los jóvenes de Reacción Natural, ellos no vivieron ese proceso, por lo que se sienten distantes del mismo. Sin embargo los unen diversos motivos y problemáticas para enfrentarlas.

Los grupos *Reacción Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* están constituidos por personas que viven en diferentes puntos de la ciudad, por lo que se puede observar que la característica de ocupar un determinado lugar no es una limitante en la construcción de comunidad; también porque comparten algunos objetivos, trabajan para fines comunes, tienen sentimiento de pertenencia, trabajan de manera conjunta.

También se puede observar que existen dificultades dentro de estas colectividades ya que por ejemplo, en el grupo *Reacción Natural* han llegado personas con diferentes visiones y se han tenido que retirar de estos grupos al no coincidir con los puntos de vista y las formas de trabajar de otros integrantes.

## **7.6. La visión del mundo de los integrantes de los grupos *Reacción Natural* y *Alimentación y Macrobiótica***

Los integrantes de los grupos de *Reacción Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* tienen una visión del mundo y una concepción en torno a la salud que se ve reflejada en su actuar.

Para estos grupos la salud es bienestar físico, emocional, social y comunitario de las personas. Para estos grupos la salud tiene que ver con factores históricos, sociales, políticos, económicos, medio ambientales, biológicos, culturales, comunitarios, espirituales. Asimismo, están relacionados con el desarrollo de capacidades humanas y habilidades.

El grupo *Alimentación y Macrobiótica* tiene todo un sustento filosófico relacionado con la salud, éste está basado en la medicina tradicional china, ya que éste toma en cuenta leyes de la naturaleza para preservar la salud. Para este grupo las personas deben respetar leyes de la naturaleza para estar en armonía con el medio ambiente y poder lograr tener bienestar. Debe haber un equilibrio entre el medio ambiente con el cuerpo humano y éste lo van a realizar a través de la alimentación, la comida, el ejercicio, la meditación y la energía.

Este grupo le da un valor muy importante al ser humano, consideran que es necesario conocerlo, cuidarlo porque para ellos, a eso venimos a este mundo y uno de los principales objetivos es generar bienestar.

Este aspecto le da un carácter espiritual a la salud ya que atrás del actuar de las personas hay ideas, sabiduría y formas de ver el mundo que les permite operar a favor de su salud.

También el llevar acabo una alimentación basada en cereales y vegetales es un actuar que ellas realizan porque consideran que el frijol, el maíz, diferentes tipos de verduras y frutas son originarios de su cultura, ellas quieren rescatar su cultura para generar salud, por lo tanto ese tipo de alimentación tiene que ver con aspectos culturales e históricos.

Por otro lado, volverse macrobióticas, para ellas es una manera de resistencia frente a la alimentación degradada y poco nutritiva, además porque consideran que la situación

alimentaria se está volviendo muy complicada, a la postre de que ellas quieren tomar el control de su propia salud, la cual consideran que la mayoría de la población no la tenemos.

El grupo *Reaxión Natural* expresó que la salud depende de cómo viven de las personas, del modo de producción en que viven. La manera de vivir oprimidos, alienados, en condiciones precarias no favorece el bienestar de las personas.

También comentaron que el sistema capitalista en que vivimos lleva al deterioro de la salud de las personas y del medio ambiente, ya que en este sistema el interés no es la salud de las personas sino el capital o ganancias de los monopolios, por ejemplo, los monopolios son empresas que tienen el poder y que sólo les interesa generar ganancias y hacer que las personas consuman sus productos sin importar su salud o bienestar y sacan a la venta productos transgénicos, alimentos con agrotóxicos, procesados, con bajo valor nutrimental y contaminan tanto al medio ambiente como al ser humano. En este sistema económico las personas están expuestas a muchos factores de riesgo que producen daños a la salud.

Por lo tanto, para los grupos *Reaxión Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* es importante que las personas ingieran alimentos sanos, sin tóxicos y establezcan contacto favorable con el agua y la tierra, o sea el medio ambiente.

Para estos grupos la salud también tiene que ver con el saber hacer comunidad y vínculos comunitarios, no sólo cosas materiales. También tiene que ver con el que las personas tengan conocimientos, habilidades y realicen actividades como construir, analizar y actuar.

La acción de los grupos *Reaxión Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* está orientada a promover la salud porque les permite actuar en aspectos que tienen que ver con su bienestar y transformarlos de manera consciente. Todo esto les ha traído bienestar tanto físico, mental y social, además un desarrollo de ellos como seres humanos, en cuanto a sus capacidades, habilidades y nuevos conocimientos.

Estos grupos son formativos porque las personas se capacitan y es un lugar donde pueden fortalecer y desarrollar muchas capacidades humanas, además de realizar cambios favorables a su salud.



Lo que podría continuar en estos grupos es sistematizar todo lo que realizan, analizarlo, ver qué han hecho, los cambios que han experimentado y los resultados que todo su trabajo ha traído, o sea se autodiagnostiquen ellos mismos, para poder ver sus avances y fortalezas, sigan llevando de manera consciente sus actos y poder continuar con estas metodologías que permiten el desarrollo humano y bienestar en las personas.

## Conclusiones

Como se pudo observar en este trabajo, las actividades de los grupos organizados de El Molino “*Reaxión Natural*” y “*Alimentación y macrobiótica*” tienen que ver con promoción de la salud ya que permiten favorecer el bienestar y la salud.

El trabajo de ambos grupos ilustra las posibilidades de promover la salud a nivel comunitario, ya que sus integrantes trabajan sobre varias dimensiones que tienen que ver con el bienestar del ser humano y la están promoviendo.

Como ya se mencionó en el capítulo uno de esta investigación, el trabajo comunitario es una herramienta que permite trabajar sobre una gama amplia de aspectos que se relacionan con la salud. También que las personas elaboren y lleven a cabo proyectos para cumplir sus objetivos, esto ayuda a que las personas se involucren a la participación, cambien aspectos de la realidad para su bienestar, se vuelvan autónomos y tomen el control de aspectos que determinan su salud. Además, es un trabajo especial e indispensable de los seres humanos, pues la humanidad no puede dejar de realizar las actividades que conllevan preservar la salud, ya que ésta es parte de su esencia.

Desde el trabajo colectivo, las personas pueden trabajar sobre diversos factores de tipo social, medio ambiental, político, cultural, etc. para favorecer a su salud. Por ejemplo, se puede trabajar para conseguir el reconocimiento y el cumplimiento de los derechos que permiten que existan condiciones de vida adecuadas y favorecer el bienestar, como trabajar para la obtención de vivienda, o alimentación, etc. dependiendo las necesidades y capacidades de las personas.

El trabajo comunitario es una herramienta importante para la promoción de la salud, pues éste genera la organización y participación consciente de las personas de tal manera que les proporcione bienestar, así mismo, permite el desarrollo comunitario y de habilidades humanas.

Los grupos *Reacción Natural y Alimentación y Macrobiótica* se organizan y participan cada uno en torno a la ejecución de un proyecto, tienen objetivos y trabajan para cumplirlos y estos propósitos se relacionan con la salud.

Por ejemplo, en el caso del grupo *Alimentación y Macrobiótica* el principal objetivo es cuidar su salud y permanecer saludables a través de la alimentación y la macrobiótica.

En cada grupo existen diversas visiones que sustentan el actuar de sus integrantes. Las mujeres del grupo *Alimentación y Macrobiótica* creen que la vida macrobiótica es una manera adecuada para cuidar su salud y permanecer con bienestar. Consideran que llevando a cabo una alimentación basada en cereales como granos enteros y vegetales se genera bienestar físico, mental y social y por otro lado se pueden curar las enfermedades.

Toman en cuenta leyes del universo para establecer un equilibrio entre el medio ambiente y el cuerpo humano, este equilibrio refiere al yin y al yang, el cual se equilibra a través de la comida y el ejercicio. Cuando existe el equilibrio entre el cuerpo humano y el medio ambiente existe la salud.

Este grupo de mujeres retoman en cuanto a la alimentación, elementos de diferentes culturas ancestrales, principalmente de la china, pero también la azteca y otras de México. Como una manera de estrategia y de resistencia contra la producción moderna de alimentos que lleva a las enfermedades y muerte.

Las mujeres de macrobiótica no tienen fe en la medicina alópata, ya que consideran que la mayoría de los fármacos son tóxicos para el cuerpo humano y hacen acallar los síntomas sin resolver el problema generando problemas más fuertes de salud. En torno a la dieta moderna consideran que es deficiente, tóxica y con un bajo nivel nutricional y conlleva a las enfermedades.

Ante estas circunstancias crean planes para actuar y por eso estudian, analizan, se capacitan en torno a la macrobiótica de una manera comunitaria, llevando a cabo un trabajo horizontal, cooperativo y con valores de respeto, solidaridad y honestidad.

De esta manera el grupo de macrobiótica toma en cuenta aspectos biológicos, sociales, políticos, medio ambientales y culturales que se relacionan con la salud. Lo social tiene que ver con la imposición de las transnacionales de sus productos degradados sobre la alimentación de las diferentes culturas, siendo esta última más saludable. Resisten en contra de alimentos refinados, contra el maíz transgénico, ingredientes tóxicos, etc. esto tiene que ver con el derecho a la alimentación saludable, a la autonomía de los pueblos, a la satisfacción de los bienes que existen en la naturaleza como agua, aire y naturaleza limpia, ya que dichos factores se reflejan en el organismo de las personas. Desde esta manera de concebir a la salud, la promueven trabajando sobre esos derechos de manera conjunta.

En cuanto al grupo *Reacción Natural* existen diversos objetivos, uno de ellos es que quieren capacitarse y adquirir conocimientos sobre el cultivo orgánico, tales como diferentes técnicas tradicionales de cultivo, ya que pretenden producir alimentos libres de agrotóxicos para el autoconsumo y dejar de adquirir alimentos procesados, elaborados con productos derivados del petróleo, los cuales afectan a la salud.

Por otro lado, algunos integrantes también tienen como objetivo llevar a cabo acciones contra sistémicas, tales como, reapropiarse de los conocimientos en torno al cultivo que fueron arrebatados al comienzo del sistema capitalista; revelarse contra las empresas que se apoderan de la seguridad alimentaria a través de las leyes de bioseguridad que no permiten el intercambio de semillas y de las cuales se las adueñan transnacionales; eliminar el individualismo y llevar a cabo otra manera de vivir, creando comunidad, donde predomine la horizontalidad, la honestidad, la solidaridad y la democracia.

Los integrantes de este grupo tienen diversos puntos de vista que de igual manera les permite actuar; ya que estos jóvenes saben acerca de los alimentos y su producción, consideran que la producción moderna de alimentos está deteriorada ya que contienen agrotóxicos y transgénicos que perjudican a la salud de quienes los consumen; estos jóvenes también tienen una perspectiva de la vida contra sistémica, están politizados y conscientes de la realidad en que se vive.

En este colectivo están conscientes de aspectos de su realidad objetiva y contextual y la entienden de una manera compleja, o sea que la realidad ha sido analizada, reflexionada por

lo que han proyectado acciones transformadoras de una manera consciente, lo cual supera al activismo.

Los integrantes del grupo *Reacción Natural* cultivan un huerto con productos orgánicos y llevan a cabo diferentes técnicas de cultivo; socializan, comparten conocimientos, estudian, se capacitan y aprenden. Se respetan, son honestos y existe solidaridad entre ellos, además se conocen bien, saben de sus problemas y son amigos.

Su concepción en torno a la salud, consideran que ésta tiene que ver con la alimentación, lo que la gente ingiere, con el trabajo, con el modo de vivir de las personas, sus condiciones de vida, con el modo de producción en que se encuentran insertas, las desigualdades sociales, con la creación de comunidad, con el medio ambiente, los aprendizajes, habilidades y destrezas. Esta perspectiva tiene una estrecha relación con lo que plantea Cristina Laurell en cuanto a concebir que a la salud la determina el modo de producción en que se encuentran las personas. Existe una relación entre condiciones de salud con las condiciones sociales, a la salud la determinan diversas características sociales, ya que dependiendo de éstas hay diversas maneras específicas de enfermar y morir.

Los integrantes de *Reacción Natural* consideran que favorece a la salud llevar a cabo un trabajo no alienado y consumir alimentos libres de agrotóxicos

No puede favorecer la salud el enajenamiento de las personas, la inseguridad alimentaria, la corrupción en que se vive, la deshonestidad, lo antidemocrático, etc. Y todas éstas son características del sistema capitalista, por lo tanto en este modo de producción es más difícil preservar la salud.

Los grupos *Reacción Natural* y *Alimentación y Macrobiótica* se guían por una convicción, por sus necesidades sentidas; en función de ello han planteado planes de trabajo, de tal manera que en la actualidad se encuentran trabajando sobre esos objetivos y anhelos y transformando aspectos de su realidad.

Dentro de cada agrupación están llevando a cabo un trabajo que les permite realizar acciones propias del ser humano - dialogar, observar, imaginar, analizar, crear, actuar y transformar-

A través de todo el trabajo que realizan, los integrantes de cada grupo han desarrollado y fortalecido diversas capacidades, han adquirido conocimientos y habilidades que les permite actuar a favor de su salud.

Han influido diversos aspectos tanto sociales, políticos, históricos los que intervinieron para la creación de estos grupos. Un factor histórico es que en cuanto al grupo *Alimentación y Macrobiótica* las iniciadoras de éste, ya habían tenido una experiencia de trabajo comunitario en los ochentas en torno a la obtención de vivienda digna. Pero para los dos grupos han influido aspectos sociales como las diversas problemáticas que existen en el país, una de ellas es la expropiación de conocimientos ancestrales en relación al cultivo y a la alimentación. Dado que en el grupo de macrobiótica una razón de ser, es la resistencia a no consumir alimentos degradados de la alimentación actual y preservar la cultura respecto al maíz y otros cereales que son una base importante de alimentación. Consideran que las empresas transnacionales han tomado el control de la alimentación y del maíz, por lo tanto ellas intentan resistir frente a esa situación y tener el control de su salud. De la misma manera el grupo Reacción Natural intenta resistir frente a la expropiación de conocimientos en cuanto al cultivo, depredación del medio ambiente y la afectación a la salud.

Estos grupos han podido llevar acabo de manera adecuada su propio trabajo comunitario, pero como toda colectividad, también se les han presentado problemas, las principales de ellas es que no hay muchas personas que se integren a los grupos, especialmente de El Molino. Por lo que un reto que tienen estas dos organizaciones es el fortalecimiento de los lazos con la comunidad en la que están insertos (El Molino), porque pareciera que están en una primera fase de fortalecimiento interno y falta dar un salto en la contribución de la comunidad en la que se sitúan.

En cada grupo aunque intentan llevar acabo una manera horizontal de trabajar, no se logra por completo, ya que en los dos grupos existen relaciones de poder y este aspecto es normal por ser agrupaciones colectivas. También existen diversas maneras de pensar en cada integrante o sea que divergen en ideas y también hay niveles diferenciados de participación.

Podemos considerar que estos grupos son muy valiosos y aunque en cada uno existen diversas dificultades han podido trabajar sobre sus objetivos, a favor de su bienestar. Son

muy importantes esas agrupaciones ya que trabajan para el real bienestar de ellos, o sea que se trata de llevar a cabo una participación lo menos manipulada, la más consciente de acuerdo a las problemáticas reales que viven, o sea que se trata de que no sea una participación descontextualizada.

Para los promotores de la salud es indispensable tomar en cuenta este tipo de trabajos ya que es una manera donde en verdad se trabaja a favor de la salud de la población.

Los promotores de la salud tienen retos muy fuertes, ya que las personas tienen muchos problemas de diversos tipos y se debe trabajar para que las condiciones generen bienestar. Debemos capacitarnos, esforzarnos para lograr esto. Al realizar trabajo comunitario los promotores de la salud deben llevar a cabo una metodología que permita a las personas expresarse, ver su realidad y la transformarla para su bienestar. Las personas deben ser las protagonistas de todos los cambios.

La metodología que se llevó a cabo en la investigación permitió conocer a los integrantes de los grupos, lo que realizan y sus puntos de vista y al término de este trabajo, los integrantes de los grupos revisaron la investigación para enriquecerla más.

La experiencia en el trabajo de campo marcó la vida de la investigadora, aprendió mucho de estos grupos, de lo que hacían, de sus perspectivas y filosofías, incluso cambió algunos aspectos de su vida, en cuanto hábitos, formas de pensar, la hicieron reflexionar en varias cuestiones de su vida y se sintió muy bien internamente y físicamente.

Cada que se reunía con cada uno de los grupos aprendía diferentes aspectos que tienen que ver con el cuerpo humano, la vida, la salud y la realidad en que vivimos. Todos esos aprendizajes la hicieron cambiar en beneficio de su salud. Considera que los dos grupos la hicieron crecer como ser humano y académicamente porque a través de ellos pudo vivenciar una manera de promoción de la salud, la cual le aportó muchos elementos para en un futuro poder trabajar desde esta perspectiva o seguir investigado sobre la misma.

## Referencias bibliográficas

Álvarez, L. (2004). “La sociedad civil en la Ciudad de México. Actores sociales, oportunidades políticas y esfera pública”. Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades: México.

Amezcu, M. (2000). “El Trabajo de Campo Etnográfico en Salud. Una aproximación a la Observación Participante”. Index De Enfermería, año IX, N.30

Ander-Egg, E. (2005). “Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. ¿Qué es el desarrollo de la comunidad?”. Grupo Editorial Lumen: Argentina.

Arias, H. (1995). “La comunidad y su estudio”. Pueblo y educación: Madrid.

Barbero, M. y Ferrán C. (2005). “Sociedad y comunidad. En Trabajo Comunitario, organización y desarrollo social”. Alianza editorial: Madrid.

Boaventura, S. (2007). “La universidad en el siglo XXI. Para una reforma democrática y emancipadora de la universidad”. artículo publicado en la Revista Umbrales número 15 CIDES, Postgrado en Ciencias del Desarrollo, UMSA, Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia

Breilh, J. (2004). “Epidemiología Crítica. Ciencia emancipadora e interculturalidad”. Lugar Editorial: Argentina.

Carta de Ottawa, 1986.

Czeresnia, D. y Machado C. (2008). “Promoción de la Salud. Conceptos, reflexiones, tendencias”. Lugar Editorial: Argentina.

Chapela, M. C. (2001) “Promoción de la salud. Siete tesis del debate”, Cuaderno Médico Sociales, Rosario, N° 79.



De La Fuente, J. (1977). "Educación Antropología y Desarrollo de la Comunidad". Instituto Nacional Indigenista: México.

Declaración de Alma Ata, 1978.

Declaración de Yakarta, 1997.

Del Bosque, S. (1988). "Manos a la salud". CIESS/OPS: México.

Estrategia Nacional de Promoción y Prevención para una mejor salud, 2007.

Fals, O. (2008) "Orígenes universales y retos actuales de la IAP (investigación acción participativa)". en Peripecias N° 110.

Freire, P. (1970). "Pedagogía del oprimido". Editorial Siglo XXI: México.

Kushi, M. y Blauer, S. (1999). "El libro de la macrobiótica. Complejo tratado sobre dieta y ejercicios macrobióticos". Plus Vitae: España.

Kushi, M. y Jack, A. (1983). "La Dieta preventiva del cáncer. El método tradicional de Michio Kushi para prevención y remedio de las enfermedades": Uruguay.

Laurell, A. C. (1981). "La Salud- Enfermedad como proceso social". En Revista Latinoamericana de Salud.

Menéndez, E. y Spinelli. (2006). H "Participación Social ¿para qué?". Lugar Editorial: Buenos Aires.

Mendoza, J. M. "La Mirada Médico-Social de la Promoción de la Salud". Documento interno, academia de Promoción de la Salud, UACM. Mimeografiado.

Moctezuma, P. (1999). "Despertares. Comunidad y organización urbano popular en México 1970-1994". Universidad Iberoamericana, Casa abierta al tiempo: México.

Montero, M. (2004). "Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos". Editorial Paidós: Argentina.

Montero, M. “La Psicología Social y el Desarrollo de las Comunidades en América Latina”. Revista Latinoamericana de Psicología año/vol. 12. Número 001. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia.

Núñez, C. (1996). “Educar para transformar, transformar para educar. Una perspectiva dialéctica y liberadora de educación y comunicación popular”. IMDEC: México.

Organización Panamericana de la Salud. (1999). “Promoción de la salud: una antología”. Publicación científica N° 557: Washington.

Pastor, E. (2009). “Participación ciudadana y gestión de las políticas sociales municipales”. Ediciones de la Universidad de Murcia: España.

Perea, C. M. (2006). “Comunidad y Resistencia: Poder en lo Local Urbano en Colombia Internacional” .Núm. 063, Universidad de los Andes: Bogotá, Colombia.

Programa Nacional de Salud 2007-2012 “Por un México sano: Construyendo alianzas para una mejor salud.

San Martín, H. (2003). “Salud y Enfermedad. Tratado general de la salud en las sociedades humanas”. Ediciones científicas la Prensa Medica Mexicana SA de CV: México D.F.

Szasz, I. y Lerner, S. (2002). “Para comprender la subjetividad. Investigación cualitativa en salud reproductiva y sexualidad”. El Colegio de México: México.

Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Iztapalapa. (2002). “Iztapalapa en mi corazón. Segundo concurso”

Cibergrafía.

<http://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/InvestigacionColaborativa.pdf>

## Anexos

### Guía de entrevista

1. ¿Cuál es el propósito del proyecto Reacción Natural?
2. por tu participación ¿te sientes perteneciente a una comunidad?
3. ¿Participas en algo para tu comunidad o en beneficio de las personas?
4. ¿Cuántos están integrados dentro del proyecto?
5. ¿De qué manera trabajan para llevar a cabo el proyecto?
6. ¿Por qué decidiste meterte en este proyecto y trabajar en torno a él?
7. ¿Qué beneficios observas que ha traído a la comunidad, a la gente, al entorno la ejecución del proyecto?
8. ¿Qué beneficios observas que te ha traído para ti el llevar a cabo el proyecto?
9. ¿Has notado algún cambio en ti, por el trabajo que realizas en torno al proyecto?.
10. ¿Cómo es la relación que existe entre los compañeros que llevan a cabo el proyecto?
11. ¿Cómo te sientes por realizar el proyecto?
12. ¿Cuál es el objetivo del grupo?
13. ¿Cuál es el origen del grupo?
14. ¿Qué estrategias se emplean para la realización del objetivo del grupo?
15. ¿Qué factores y necesidades de la realidad de El Molino consideraron para la realización del grupo?
16. ¿Para ti que problemáticas se enfrentan al participar en el grupo?

17. ¿De qué manera participan dentro del grupo?
18. ¿De qué manera se organizan dentro del grupo?
19. ¿Qué actividades realizan cada uno de los integrantes del grupo?
20. ¿Qué aprendizajes has tenido a partir de la participación en el grupo?
21. ¿Por qué decidiste integrarte al grupo y por qué continúas haciéndolo?
22. ¿Qué resultados personales y familiares consideras que ha traído el grupo?
23. ¿Crees que de alguna manera haces comunidad dentro del grupo?
24. ¿Cuál es tu contribución para que el grupo se mantenga?
25. ¿De que manera valoras la importancia de este grupo para tu comunidad?
26. Para ti de ¿de que manera el trabajo del grupo contribuye a promover la salud?
27. ¿Qué caracteriza a la forma en que se aborda el problema de la alimentación?
28. ¿Cuáles son los aspectos a los cuales se orienta el trabajo de este grupo?
29. ¿Tú crees que has desarrollado capacidades o aptitudes por participar dentro del grupo? ¿Cómo cuáles?
30. ¿Tú crees que puedes contribuir a cambiar parte de la realidad a favor de la salud por participar dentro del grupo?

## **Guía de observación**

- Cómo es la colonia
- Con qué servicios cuenta
- Cómo son las casas
- Que aspectos caracteriza a las casa de El Molino
- Qué dicen acerca del proceso de organización y participación colectiva que realizaron hace tres décadas
- Quienes fueron los líderes de esas organizaciones
- De qué hablan las personas de esa comunidad
- Cómo es el lugar donde se reúnen
- Cómo es la infraestructura de ese lugar
- De qué temas hablan y qué es lo que más les inquieta a las personas
- Sobre qué temas las personas se expresan más, se involucran más a la discusión, etc.
- Sobre qué aspectos se organizan y participan
- Ubicar el tipo de participación y organización que llevan a cabo
- Observar de qué manera participa cada integrante, cuál es su colaboración.
- Observar cómo están estructuradas las relaciones de poder dentro de los grupos

- Quién juega algún papel de líder
- Qué realizan dentro de los grupos
- Cómo se llevan los integrantes de cada grupo
- Qué caracteriza a las comidas que realiza el grupo de Alimentación y Macrobiótica
- Qué cultivan los integrantes del grupo Reacción Natural
- Cómo llevan a cabo el cultivo
- Qué actitudes tienen los integrantes dentro de los grupos

## Organizaciones de El Molino en la lucha por la vivienda en los ochentas



Cortesía de Magdalena Ferniza

## Organizaciones de El Molino en la construcción de sus viviendas hace tres décadas



Cortesía de Magdalena Ferniza

**Algunas mujeres del grupo de Macrobiótica.**

**Aspecto de una de sus sesiones teóricas.**



Foto tomada en la sesión del grupo

**Integrantes del Grupo Reacción Natural en el huerto del predio la Ex hacienda de El Molino**



Cortesía del grupo Reacción Natural



## Aspecto de las sesiones del grupo Reaxión Natural



Cortesía del grupo Reaxión Natural

## Los jóvenes en el cultivo



Cortesía de Reaxión Natural.