

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Mi experiencia en el servicio en la Utopía Teotongo: Análisis
desde la Promoción de la Salud. Informe de actividades
relacionadas con el servicio social**

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A

VIRIDIANA MUÑOZ VALENCIA

DIRECTORA

DRA. MARÍA OLIVIA SANDOVAL SÁNCHEZ

Ciudad de México, marzo de 2026.

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

Introducción.....	1
I. Justificación.....	3
II. Objetivos	6
III. Salud y promoción de la salud	8
IV. Actividades realizadas	16
IV.1 Planeación de talleres y actividades.....	16
IV.2 Talleres de promoción de la salud y dirigidos a la comunidad.....	17
IV.3 Ferias de salud o jornadas de salud	24
IV.4 Apoyo en informes a través de medicina preventiva con la actividad de toma de somatometría y orientación en salud	28
IV.5 Apoyo en informes a través de medicina preventiva a través de pláticas en temas de salud	30
IV.6 Impartición de pláticas	30
IV.7 Actividades adicionales	35
V. Resultados.....	38
V.1 Vinculación de la Licenciatura con el Servicio Social	38
V.2 Aprendizaje profesional	43
V.3 Valoración de los resultados.....	45
V.4 Valoración crítica de los alcances del Servicio Social	48
V.5 Valoración crítica de las limitaciones del Servicio Social.....	49
V.6 Recomendaciones y sugerencias.....	51
VI. Conclusión	53
VII. Fuentes de consulta.....	57
Anexos	I

Agradecimientos

A mis padres Martin Muñoz y Silvia Valencia les agradezco mucho por darme su amor, cariño, y su apoyo para cumplir una de mi meta de seguir estudiando hasta la universidad. Aprecio mucho todo el esfuerzo y los sacrificios que han hecho por mí, los amo mucho.

A mi novio Damián Corona por darme su amor, cariño, ayuda y apoyo emocional, que me ayudó mucho en los momentos difíciles que pase a lo largo de estos años como estudiante, gracias por motivarme a seguir adelante con mis estudios. Te amo mucho.

A mis capacitadoras de servicio social por compartirme sus conocimientos y un poco de lo que realizan en su trabajo, también al personal de la utopía Teotongo por permitirme realizar mis actividades y ayudarme a tomar algunas de las fotografías que fueron utilizadas para este proyecto.

A mi directora la Dra. María Olivia Sandoval Sánchez por sus conocimientos impartidos en clases y ayudarme a elaborar este proyecto. Gracias por su tiempo, compromiso y dedicación que le tiene a su trabajo.

A mis lectores Hugo Cesar López Rivas, Aída Sandoval Montaña y María del Carmen Rodríguez Sánchez por tomarse el tiempo de leer mi trabajo y apoyarme en este proceso de titulación.

MI EXPERIENCIA EN EL SERVICIO EN LA UTOPIA TEOTONGO: ANÁLISIS DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Introducción

En el programa de servicio social Modernización y Servicios a la Comunidad, con clave de registro UACM/SS/2023-I y 2023-II/045/EXT en el área de la Subdirección de Salud Pública dependiente de la Dirección General de Inclusión y Bienestar Social de la Alcaldía Iztapalapa, el cual realice en la Utopía Teotongo del 18 de septiembre del 2023 al 18 de septiembre del 2024, tuve la oportunidad de hacer diferentes actividades en las cuales pude aplicar mis conocimientos adquiridos durante mi formación académica, desarrollar habilidades y actitudes de acuerdo al plan de estudios de la licenciatura en Promoción de la Salud.

Las actividades realizadas durante el servicio social fueron: platicas informativas en temas de salud dirigidas a adultos mayores y público general, talleres de promoción de la salud dirigidos a adultos mayores, realización de jornadas de salud e informes de medicina preventiva con toma de somatometría, en las cuales se aplicaron diferentes instrumentos o herramientas, como la comunicación, carteles, platicas, talleres, atención comunitaria y educación para la salud. Se explicaron otros conceptos como son la educación para la salud, la promoción de la salud y algunas de las estrategias que se mencionan en la carta de Ottawa para analizar los conocimientos aplicados y obtenidos.

El poder compartir mi experiencia en este servicio social también me ayudó mucho a autoevaluarme, tener una autorreflexión y autocrítica de mi desempeño en el servicio social, por ejemplo, mis aspectos a mejorar, qué más pude haber hecho, qué conocimientos y habilidades no pude aplicar y qué me hubiera gustado hacer.

Aunado a lo anterior, aprendizajes como el trabajo a nivel grupal con una comunidad de adultos mayores, el poder realizar platicas informativas, talleres y el tener una buena comunicación me ayudaron a comprender mejor el cómo se debe de trabajar con una

comunidad de acuerdo con sus características, y sobre todo explicar los temas con un lenguaje sencillo para que la información a comunicar se comprenda fácilmente.

Entre algunas de las aportaciones que realice para beneficiar a la comunidad de la utopía Teotongo fueron ayudar a las personas que asisten a realizar actividades deportivas y culturales, así como los adultos mayores que asisten Casa de Día a que revisaran constantemente su presión arterial para prevenir la hipertensión, o controlar la enfermedad en caso de padecerla. Con los talleres y pláticas informativas ayudaron a que las personas conocieran algunos padecimientos con la finalidad de prevenirlos y/o tratarlos de manera adecuada, mejorar sus hábitos y que puedan consultar a profesionales de la salud.

En el presente reporte se van a exponer las propuestas de trabajo y actividades desarrolladas durante mi año como prestadora de servicio social (talleres teórico-prácticos y pláticas) vinculadas con el trabajo con la comunidad, proporcionando conocimientos en materia de autocuidado, salud física, mental y social desde la promoción de la salud.

I. Justificación

Las UTOPÍAS con sus siglas que significan Unidades de Transformación y Organización para la Inclusión y la Armonía Social, que son espacios públicos enfocados a la salud y el bienestar en el cual las personas de la comunidad pueden acceder para realizar actividades deportivas, educativas y culturales, además de poder acceder a algunos servicios de salud. (OMS y OPS, 2024)

En la actualidad, desde el año 2019 se han inaugurado 15 utopías en diferentes colonias de la alcaldía Iztapalapa, considerada una de las más pobladas de la Ciudad de México, también se consideró por mucho tiempo una de las más pobres y peligrosas. Algunas de las utopías se construyeron en espacios que antes estaban abandonados y descuidados, que pasaron a ser centros de transformación en los cuales miles de personas de todas las edades pueden realizar distintas actividades gratuitas a las cuales antes apenas si podían tener acceso. (Bayoud, 2025)

Las utopías están ubicadas estratégicamente para trabajar con comunidades y, retomando el concepto de comunidad de Ander-Egg (como se citó en Carvajal, 2011), se puede decir que las personas que viven cerca de la utopía y las que son usuarias de la misma, son personas que viven y comparten un determinado espacio, que conviven e interactúan formando relaciones sociales, en las cuales comparten sus conocimientos, cultura o costumbres, entre otros aspectos sociales de su identidad y que los hacen pertenecer a ella. (pp. 10-11).

Una de las razones por las cuales decidí realizar mi servicio social en la Utopía Teotongo es porque es un espacio en el cual las personas pueden realizar diferentes actividades que les ayudan a su salud en varios aspectos, con las cuales se puede trabajar proporcionando conocimientos en materia de salud con la finalidad de que puedan conocer qué es la promoción de la salud e impartirles conocimientos en temas de salud mediante talleres teórico prácticos, para promover el autocuidado en materia de salud en diferentes aspectos como lo son la salud, física, mental y social, así como concientizar y prevenir enfermedades. Además, de poder desarrollar mis habilidades sociales, teniendo

una convivencia con trabajadores del área, personas de la comunidad, mediante su participación e intercambio de conocimientos, experiencias y saberes.

La mayoría de las pláticas informativas y los dos talleres que realicé fueron dirigidas a la población de adultos mayores de la Casa de Día, el cual es uno de los espacios que se encuentra en cada utopía destinado personas de ese grupo etario. Estos se encuentran equipados para que puedan socializar, convivir, además de poder realizar otras actividades diferentes como las deportivas y de aprendizaje, comer y preparar alimentos. Estos espacios de recreación ayudan a que los adultos mayores puedan tener una sana convivencia, recibir una atención integral para su bienestar por medio de actividades como pláticas y talleres. (Aprendiendo a Envejecer, 2023)

En unas ocasiones tuve la oportunidad de escoger algunos temas de mi interés para impartir las pláticas, por ejemplo, algunos padecimientos de salud mental como el estrés y la ansiedad. Considero que estos temas deben de ser conocidos para los adultos mayores, ya que son una población vulnerable a dichos padecimientos en consecuencia factores de riesgo que pueden originarse por malas condiciones de vida, problemas de salud física, así como problemas sociales, tales como el aislamiento social, discriminación, maltrato y abandono. (OMS, 2023)

La utopía Teotongo es un espacio en el cual permite que las personas de la comunidad pueden realizar diferentes actividades enfocadas a la promoción de salud, en las cuales se realiza una educación para la salud con la finalidad de ayudar o mejorar no solamente su salud física, también su salud mental, y como se menciona en la Carta de Ottawa, “La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana” (OMS. 1986, p. 1).

Por lo anterior, el programa “Modernización y Servicios a la Comunidad” de la Subdirección de Salud Pública, dependiente de la Dirección General de Inclusión y Bienestar Social de la Alcaldía Iztapalapa, en la Utopía Teotongo, fue un espacio adecuado que me permitió aplicar los conocimientos fundamentales de la licenciatura en Promoción de la Salud, aplicando teoría y práctica en una población principalmente adulta mayor en la que se aplicó diversas estrategias que ayudaran al reforzamiento de

la comunitaria y al desarrollo de sus aptitudes personales. Además, esta experiencia me ayudó a obtener nuevos aprendizajes, mejorar mis habilidades, comprender los determinantes sociales y personales de las personas, por lo tanto, puedo decir que el realizar el servicio social en este espacio me proporciono un beneficio más allá de cumplir con un requisito académico.

II. Objetivos

II.1 Objetivo del proyecto en la Utopía San Miguel Teotongo

Coadyuvar en la elaboración de programas, mecanismos de control y actividades que agilicen los procesos laborales que corresponden a distintas áreas de la Alcaldía, así como apoyar a la recopilación de información sobre aspectos culturales e históricos que rodean la vida de los iztapalapenses.

El programa de servicio social Modernización y Servicios a la Comunidad se realizó en la Utopía Teotongo en la alcaldía Iztapalapa, está dirigido a población no marginada y se creó para cubrir las necesidades de los habitantes de dicha Alcaldía, la cual representa una alta proporción del total de la población de la Ciudad de México. Es un programa social que busca mejorar la calidad de vida de los habitantes y por ello atiende diversas necesidades relacionadas con jornadas de salud y promoción de la salud, calidad de vida de grupos vulnerables y además aborda el tema de género (SIRASS, 2012)

II.2 Objetivo General

Analizar y sistematizar de manera crítica la experiencia del servicio social realizada con la población adulta mayor en la Utopía Teotongo, relacionando las propuestas de trabajo desarrolladas como talleres teórico-prácticos y pláticas con algunos de los principios y estrategias fundamentales de la Promoción de la Salud, con la finalidad de documentar los aprendizajes obtenidos y generar conocimiento aplicado sobre el fomento del autocuidado de la salud física, mental y social en un contexto comunitario.

II.3 Objetivos Específicos

- Analizar cómo la planificación, la elaboración del material de difusión y la selección de los temas para los talleres coincidieron con el concepto de desarrollo de aptitudes personales y el enfoque de educación para la salud, valorando su adecuación a las necesidades de la población adulta mayor.
- Analizar las estrategias de implementación de los talleres teórico-prácticos, enfocándose en la participación comunitaria, la transferencia de conocimientos y

saberes, para determinar la pertinencia en la promoción del autocuidado físico y mental.

- Identificar las principales limitaciones operativas y las dificultades de difusión, para proponer algunas recomendaciones que ayuden a fortalecer la continuidad de las actividades programadas y la efectividad de las futuras intervenciones en la Utopía.
- Confrontar los resultados y las lecciones aprendidas durante la práctica con algunas estrategias de la Carta de Ottawa, para demostrar la aplicación de los conocimientos en la promoción del autocuidado físico y mental.

III. Salud y promoción de la salud

III.1 Salud

El concepto de salud puede tener muchas definiciones en distintos contextos. En la carta de Ottawa se menciona que:

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí 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. (OMS, 1986, p. 3).

Así mismo se menciona que “La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana” (OMS. 1986, p. 1).

Por otra parte, Vera (2010) menciona que:

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente lo alcanzamos cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. No es la mera ausencia de alteraciones y enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativos. (p. 51)

Otros aspectos que se pueden mencionar en el concepto de salud son los que menciona Sánchez (1996) citado en Valenzuela (2016) donde se describen tres consideraciones:

- La primera es la responsabilidad del individuo como ser autónomo, entendiendo esto como la adopción de unos u otros hábitos comportamentales, que se relacionan con una serie de aspectos, los que influyen notablemente en la salud de la persona.

- La segunda consideración acerca de la salud del individuo y la salud colectiva, es que no solamente es competente el cuerpo médico, ya que puede y debe ser abordada por otras visiones, como, por ejemplo, la de la Psicología de la Salud. Este enfoque permite el ingreso de un sinnúmero de especialistas, que se encuentran vinculados al tema, no solamente con el proceso de curación de enfermedades, sino que también con conductas personales y grupales que tienen una contribución significativa de la concepción integral y positiva de la salud.
- Se plantea como tercer punto que una concepción dinámica de la salud sería mucho más adecuada ya que la rapidez con que evolucionan los acontecimientos en las sociedades avanzadas contemporáneas hace surgir nuevos retos, cuya superación exige a las personas ser capaces de aportar continuamente, nuevas soluciones. (pp. 54-55)

En la Declaración de Alma-Ata acerca de la Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, en el punto I se menciona a la salud como un objetivo social de suma importancia no únicamente el bienestar físico y mental, en el cual deben de intervenir aparte de los sectores de salud, los sectores sociales y los sectores económicos, además que la salud debe ser un derecho humano esencial. (OMS, 1978, p. 1)

El punto número IV menciona que “el pueblo tiene el derecho y el deber de participar individual y colectivamente en la planificación y aplicación de su atención de salud” (OMS, 1978, p. 1).

A partir del punto V al VIII se menciona la Atención primaria de la Salud, la cual es una asistencia sanitaria conocimientos y tecnologías basados en ciencia y aprobados que estén al alcance de las personas de una comunidad, orientados a resolver los principales problemas de salud que se presentan en una comunidad mediante servicios de promoción, tratamiento y rehabilitación. Además, esta atención debe realizar actividades enfocadas a mejorar la salud como la educación sobre problemas de salud, así como prevención de enfermedades, fomentar la participación de las personas a nivel individual y de una comunidad. Esta atención primaria es importante para el desarrollo de una comunidad en los diferentes aspectos sociales, así como la participación de distintos

sectores aparte del sanitario, además de que los gobiernos deben de participar activamente formulando estrategias, políticas y planes nacionales que ayuden a mantener un mejor sistema de salud. (OMS; 1978, pp. 1-3)

Otro concepto a mencionar en relación con una visión más amplia de la salud son los llamados determinantes de la salud que serían los diversos factores biológicos, sociales, ambientales, conductuales, culturales y laborales que pueden interferir en la salud. Marc Lalonde (1974) (como se citó en De La Guardia y Ruvalcaba, 2020), los cuales condicionan la salud de una comunidad mediante cuatro factores que interactúan entre ellos:

- Medio ambiente: son los factores que afectan el entorno e influyen en nuestra salud, se incluye tanto el entorno natural como el entorno social.
- Los estilos y hábitos de vida: son los hábitos y comportamientos que pueden afectar negativamente la salud, las cuales con conductas que se forman por influencias en nuestro entorno y decisiones personales.
- El sistema sanitario: está formado por un conjunto de recursos humanos, tecnológicos, materiales, centros, medios económicos, entre otros recursos, que están condicionados por variables como la accesibilidad, efectividad y eficacia.
- La biología humana: son aspectos biológicos como los factores hereditarios y la genética, que han sido de suma importancia con los avances en la ingeniería genética, para poder prevenir enfermedades genéticas. (p. 83)

La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí 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. (OMS, 1986, p. 3).

A partir de estas definiciones se puede concluir que la salud es un concepto amplio y complejo que depende no solamente de nuestros propios factores biológicos o los hábitos que tenemos, también de factores ambientales, sociales, económicos, sociales, y políticos, además de ser indispensable en nuestra vida, por lo que no hay una única definición de este concepto.

III.2 Comunidad y salud comunitaria

Por otro lado, es importante mencionar la definición de comunidad para poder mencionar entender cómo fue que se aplicaron otros conceptos utilizados en la promoción de la salud que se mencionan en este trabajo. De acuerdo con Ander-Egg (como se citó en Carvajal, 2011) una definición de las muchas que hay sobre la comunidad, señalan que “A veces, el término se utiliza para designar un pequeño grupo de personas que viven juntas con algún propósito común; también se puede hablar de comunidad aludiendo a un barrio, pueblo, aldea, o municipio” (p. 10). El autor también señala que en una comunidad las personas comparten un espacio o territorio delimitado, en el cual establecen relaciones sociales y lazos comunes, comparten sus costumbres, tradiciones, entre otros aspectos sociales que los hace tener sentido de pertenencia. (pp. 10-11)

Otro concepto que aplique durante el servicio, muy relacionado con la educación y la promoción de la salud es la salud comunitaria, la cual Cotonieto y Rodríguez (2021) mencionan que es un enfoque social de la salud, en el cual se implementan diversas estrategias que intervienen en el proceso de salud-enfermedad-atención de una comunidad, además se toman en cuenta los factores de riesgo a nivel individual, social, cultural, entre otros, así como tomar en cuenta sus necesidades y la participación de las personas de dicha comunidad. (p. 395)

Cotonieto y Rodríguez (2021) también mencionan que dentro de la salud comunitaria hay tres diferentes niveles de acción o atención, los cuales son la prevención, promoción y atención en salud, de los cuales se pueden llevar a cabo actividades que sirven como instrumentos o estrategias que pueden utilizarse de manera complementaria entre ellos para tener un impacto en la salud de la comunidad:

- La prevención: implica actividades que tienen como objetivo que las personas mejoren sus hábitos y estilos de vida con la finalidad de prevenir o reducir riesgos de padecer enfermedades, algunos de sus principales instrumentos son las pláticas informativas y talleres.
- Promoción de la salud: se menciona el concepto de salud y de promoción que se han mencionado en la carta de Ottawa, los instrumentos más

utilizados son la educación para la salud, carteles que ayuden a impactar de manera positiva en la población, y la comunicación con la población, en la cual se realiza intercambio de información, ideas, opiniones, hechos y emociones.

- La atención en salud: son las actividades asistenciales, diagnósticas, terapéuticas y de rehabilitación, la cual puede variar dependiendo de las características y necesidades de la población de la comunidad que se trabaja. En este tipo de atención se pueden utilizar diferentes instrumentos que estén orientados a la detección y priorización de las necesidades y problemas de salud en comunidad tales como intervenciones y programas orientados a mejorar la salud de la en coordinación con otros dispositivos sociales y educativos. Otro instrumento en esta atención son las redes de apoyo, las cuales consisten en la interacción de personas que establecen relaciones fraternales e intercambian información con la finalidad de brindar y obtener apoyo para la toma de decisiones y solucionar problemas en el ámbito de la salud. (pp. 399-403)

En resumen, se puede decir que en la salud comunitaria se trabaja con grupos de personas o comunidades utilizando tres principales niveles de acción que son; la promoción de la salud, la prevención y la atención en salud, cada uno utiliza diferentes instrumentos que son de gran ayuda para proporcionar los conocimientos adecuados a las personas de dicha comunidad con el fin de que mejoren su salud.

III.3 Promoción de la salud

Para poder entender mejor el concepto y lo que se hace en la promoción de la salud, en la Carta de Ottawa se menciona que es “proporcionar a los pueblos o los medios necesarios para la mejora y control de su propia salud” (OMS, 1986, p. 1).

En relación con lo anterior, en la promoción de la salud se busca que la población pueda tener acceso a la salud de manera equitativa, proporcionando un acceso a la información que ayude a que puedan ser capaces de elegir lo que es mejor para su salud. Para que

esto se pueda lograr se necesita que intervengan los gobiernos, los sectores sociales, sanitarios, económicos, entre otros. (OMS, 1986, pp. 1-2)

Además, en este documento también se menciona que en la promoción de la salud se aplican algunas estrategias, las cuales son:

- La elaboración de una política pública sana: En esta política de la promoción de la salud se menciona que la salud también es responsabilidad de quienes elaboran los programas políticos y de otros sectores de otros sectores, con distintos enfoques que se complementen entre sí como las medidas fiscales, la legislación, el sistema tributario y los cambios organizativos, con la finalidad de asegurar los bienes y servicios públicos de salud con más higiene, así como mejorar el medio ambiente, de tal manera que se identifiquen y eliminen obstáculos que impidan mejorar la salud y que sea más fácil la elaboración de programas.
- La creación de ambientes favorables: se habla sobre la relación de las personas de la comunidad con el medio natural, la importancia del cuidado de los ambientes naturales y artificiales, así como la conservación de los recursos naturales como una responsabilidad mundial. Además, hay cambios en las formas de vivir y trabajar que pueden afectar mucho la salud, por lo que se deben de buscar condiciones de vida y de trabajo que sean seguras, así como la contribución de crear una sociedad saludable.
- El reforzamiento de la acción comunitaria: en la promoción de la salud es necesario la participación de las personas de la comunidad para llevar a cabo diferentes acciones que ayuden a mejorar la salud. Se menciona que el desarrollo de la comunidad se relaciona con los recursos y materiales que se encuentran en la comunidad que pueden ayudar a las personas a que participen, y para que se logre esto debe de haber acceso a la información, instrucción sanitaria y financiera.
- El desarrollo de aptitudes personales: proporcionar información y una educación sanitaria es fundamental para el desarrollo personal y social de las personas siempre que se les proporcione una buena información, con la finalidad de que

puedan tener un mejor control sobre su propia salud y el medio ambiente para que elijan lo mejor para la salud. Es importante proporcionar medios que ayuden a la población a que se preparen en sus diferentes etapas de la vida, así como poder afrontar enfermedades o lesiones crónicas, con la participación de la población, organizaciones, y profesionales.

- La reorientación de los servicios sanitarios: la responsabilidad de la promoción de la salud de los servicios sanitarios debe de ser compartida para las personas a nivel individual y comunitario, a los profesionales de salud, las instituciones, servicios sanitarios y gobiernos, que deben de trabajar en conjunto para tener un sistema de protección a la salud. El sector sanitario debe de tener una gran responsabilidad en la promoción de la salud para que proporcione servicios clínicos y médicos orientados a las necesidades culturales de las personas, favoreciendo a tener una vida más saludable, así como crear comunicación de los sectores sanitarios con otros sectores como los políticos, sociales y económicos. Otro aspecto importante a señalar sobre reorientación de los servicios sanitarios también exige una mayor atención en la investigación sanitaria, los cambios en la educación y formación profesional. Todos estos aspectos mencionados deben de ayudar a una mejor organización de los servicios sanitarios, y que estos puedan ayudar a las necesidades de las personas. (pp. 2-3)

En la promoción de la salud se pueden utilizar diferentes estrategias o herramientas para poder llevar a cabo la educación y el aprendizaje en los grupos de personas. Díaz et al. (2012) menciona que hay tres herramientas indispensables para la promoción de la salud. La primera es la información, la cual ayuda a la concientización para la salud de las personas de acuerdo a los factores que pueden influir en su salud, la segunda es la comunicación en salud, que transmite información que ayuda promover la salud de las personas, y la tercera es la educación para la salud, que ayuda a un mejor aprendizaje mediante las experiencias que ayudan a obtener diferentes conocimientos. (p. 302).

Estas tres herramientas fueron usadas durante las actividades realizadas en el servicio social.

En base a las definiciones se puede entender que promover la salud es el proporcionar la información adecuada mediante herramientas o estrategias para que las personas tengan los conocimientos y herramientas que les ayuden a poder elegir que es mejor para su salud.

III.3.1 Educación para la salud

En las actividades de Servicio social realizadas, se utilizó un enfoque de educación para la salud, concebido como un tema importante para la prevención de enfermedades, que también va enlazada con la promoción de la salud, en la cual se puede realizar difusión de información que ayuda a las personas a elegir opciones más saludables y que les ayuden a mejorar sus hábitos. (Parra, 2018)

Otra definición de educación para la salud y que es la que más relación tiene con mi trabajo en el servicio social es la de Zea (2019) en la que señala que:

Por educación en salud se entienden aquellos procesos educativos que buscan cambiar los comportamientos y las actitudes de los individuos frente a las enfermedades y las causas que las generan, las cuales, en gran parte, están relacionadas con las funciones del cuerpo. (p.62)

Así mismo, esta educación es una práctica social enfocada en la prevención y la transmisión de información con la finalidad de que las personas puedan reflexionar y tomar mejores decisiones en cuanto a la mejora de su salud y calidad de vida. (p. 62)

IV. Actividades realizadas

Se realizaron varias actividades en las cuales se implementaron diferentes metodologías o estrategias de promoción de la salud, principalmente fueron pláticas informativas en temas de salud, talleres de temas de salud, jornadas de salud y medición de somatometría.

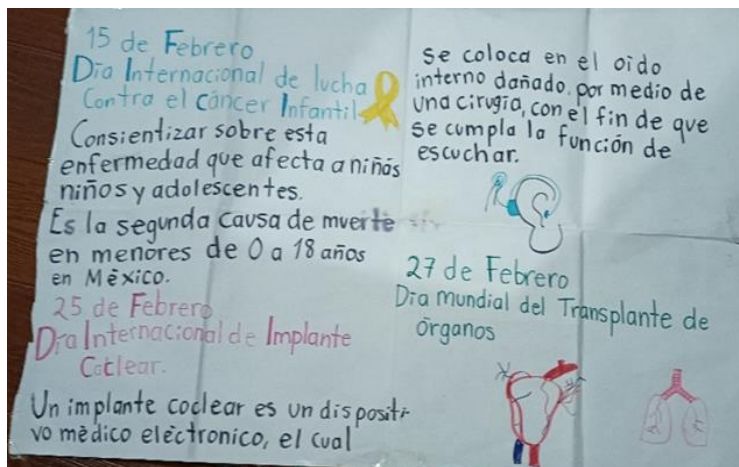
IV.1 Planeación de talleres y actividades

Durante mi tiempo como prestadora, que fue del 18 de septiembre de 2023 al 18 de septiembre de 2024 cubriendo un total de 960 horas de martes a viernes, realicé diferentes actividades cada una con su planeación y organización. En su mayoría los temas para las pláticas informativas y talleres fueron programados por la capacitadora, y en algunos casos tuve la oportunidad de elegir los temas para algunas pláticas.

Los días martes y viernes en un pequeño espacio en la casa de rehabilitación o en la sala de usos múltiples de la utopía realicé la planeación y organización de las actividades a desarrollar, que consistían en pláticas informativas, talleres y la elaboración de materiales informativos para éstos, carteles e infografías, como es el caso del periódico mural se elaboraba un cartel con dibujos y con fechas conmemorativas de salud del mes correspondiente (ver imagen 1).

Imagen 1

Fragmento del periódico mural del mes de febrero



Fuente: Algunas fechas del periódico mural del mes de febrero de 2024. Fotografía tomada por Viridiana Muñoz, 31 de enero del 2024.

IV.2 Talleres de promoción de la salud y dirigidos a la comunidad

En el caso de mi servicio social estos dos talleres que realice el mes de abril de 2024 en la Casa de Día del Adulto Mayor se caracterizaron por ser teórico prácticos, en los cual primero se explicaba teoría de un tema, se promovió que los asistentes participaran preguntando sus dudas o que compartieran experiencias o comentarios con respecto al tema, que ayudan a un aporte de las realidades que viven las personas. En cuanto a la práctica, se realizaron actividades en las cuales se aplicaba la teoría del tema antes visto.

Los miércoles durante el mes de abril de 2024 se realizaron dos talleres en la Casa de día del Adulto Mayor, en donde asisten entre 15 a 25 personas mayores de 60 años, en los cuales se les dio una breve explicación de algún tema de salud, después se resolvieron dudas con respecto al tema y para finalizar se realizó una actividad con relación al tema.

En este informe se propuso la elaboración de una carta descriptiva (ver anexo 1), con la finalidad de llevar un orden en los temas y/o actividades para los talleres realizados con las personas de Casa de Día del Adulto Mayor.

Taller 1: Trastorno del espectro autista

Se dio la bienvenida por parte de las personas que impartirán el taller. Después, se realizó una charla informativa en la cual se explicó información general acerca del trastorno del espectro autista, sus posibles causas y características principales que presentan las personas que lo padecen (ver imagen 2). Posteriormente se resolvieron algunas dudas que tuvieran con respecto al tema.

Imagen 2

Taller sobre trastorno del espectro autista



Fuente: Adultos mayores de Casa de Día escuchando la explicación acerca del Trastorno del espectro autista. Fotografía tomada por mi capacitadora Linda Karol Rodríguez, 3 de abril de 2024.

Para finalizar se realizó una actividad con el objetivo de concientizar a los asistentes sobre el respeto hacia las personas con trastorno de espectro autista. Consistió en que a cada uno de los asistentes se les entregó un papel azul en forma de corazón para que escribieran un comentario respetuoso hacia las personas que padecen dicho trastorno, y lo pegaran en un corazón más grande de cartón forrado de papel azul metálico (ver imagen 3). Para mayor información acerca del taller ver anexo 1.

Imagen 3

Actividad del taller sobre trastorno del espectro autista



Fuente: Adultos mayores y talleristas haciendo un corazón con sus manos en mensaje de respeto hacia las personas con Trastorno del Espectro Autista, y el corazón azul con mensajes escritos. Fotografía tomada por personal de la utopía, con autorización de los asistentes, 3 de abril de 2024.

Los principales propósitos de este taller fue hacer reflexionar y concientizar a las personas sobre el Trastorno del Espectro Autista, con la finalidad de que conozcan mejor este padecimiento, y sobre todo respeten a las personas con este trastorno. Algunos de los estigmas más comunes acerca de las personas con Trastorno del Espectro Autista son el rechazo a sus formas de pensar, comunicarse y aprender y que son personas peligrosas, problemáticas o con comportamientos extraños. Estos estigmas que generan discriminación, estereotipos o ideas erróneas sobre este padecimiento son principalmente al desconocimiento y desinformación que tienen algunas personas acerca del tema, por ende, es muy importante que se eduque sobre este tema para crear un ambiente de respeto e inclusión hacia las personas con esta condición. (Ninatype et al., 2023, pp. 16-17).

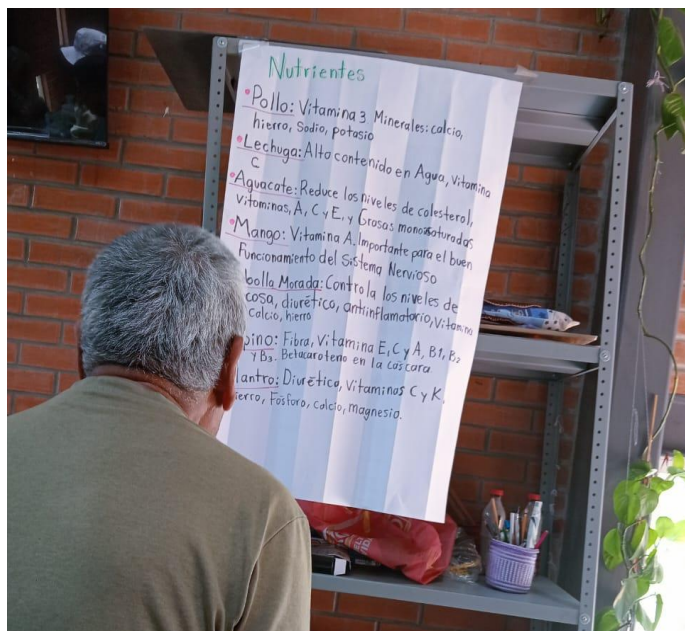
Taller 2: Alimentación saludable

Para llevar a cabo este taller una semana antes al taller se les solicitó a los asistentes que se dividieron tres grupos y que entre los integrantes trajeran los materiales (un tazón grande, cuchara grande, y platos para servir) e ingredientes (mango, pechuga de pollo asada y cortada en cubos, cebolla morada, cilantro limpio y picado, lechuga limpia y cortada, pepino, aguacate y como extra tostadas para acompañar) de preferencia que trajeran las verduras y frutas cortadas, o si lo preferían podrían traer sus herramientas para cortarlos al momento.

Se dio la bienvenida por parte de las personas que impartirán el taller, posteriormente se realizó una plática acerca de los nutrientes y sus funciones de estos en el organismo que aportan los ingredientes de la ensalada con ayuda de un cartel informativo, como se muestra en la imagen 4.

Imagen 4

Cartel informativo de alimentación saludable



Fuente: Persona adulta mayor en Casa de Día leyendo el cartel informativo sobre los nutrientes que contienen cada uno de los ingredientes de la ensalada. Fotografía tomada por mi capacitadora Linda Karol Rodríguez, 24 de abril de 2024.

Para finalizar se les solicitó a los asistentes que se sentaran con sus compañeros de equipo asignado, a cada uno se les asignó una facilitadora para explicarles la preparación de la ensalada. Después sacaron sus materiales e ingredientes, en caso de que los hayan traído las verduras o frutas enteras, se les pidió que los lavaran y cortaran, si ya traían todos los ingredientes cortados se les explicó en qué orden se incorporan, para posteriormente servir acompañada de tostadas al gusto y degustar, como se muestra en las imágenes 5 y 6, y en el anexo 1 de cartas descriptivas.

Imagen 5

Preparación de ensalada



Fuente: Equipo de adultos mayores y la Tallerista Viridiana de Casa de Día preparando la ensalada. Fotografía tomada por mi capacitadora Linda Karol Rodríguez, 24 de abril de 2024.

Imagen 6

Degustación de ensalada



Fuente: Adultos mayores de Casa de Día degustando la ensalada. Fotografía tomada por Linda Karol Rodríguez, 24 de abril de 2024.

Este taller se hizo con la intención de fomentar la alimentación saludable mediante la preparación de una receta sencilla, con ingredientes varios y con un sabor agradable, además de ser una receta modificable, en la cual pueden agregar o quitar ingredientes de acuerdo a gustos personales. Desde un enfoque de la promoción de la salud el promover una alimentación saludable es muy importante para mejorar la salud. Vera (2010) menciona que una alimentación adecuada es un instrumento de protección a la salud y prevención de enfermedades, además que la alimentación con una nutrición óptima tiene como objetivos mejorar la calidad de vida y el bienestar integral de las personas, con un enfoque preventivo y como un factor de protección a varias enfermedades. (pp. 51-52)

En esta actividad se usó un taller, el cual se define por la Universidad de Antioquia y su Centro de Estudios de Opinión, como el medio que facilita un proceso de formación

profesional. “Es un conjunto de actividades graduadas, específicas y sistemáticas, con la finalidad de cumplir los objetivos de un proceso de formación” (CEO, s/f, p.2).

Un taller se interpreta como una realidad integradora-compleja, reflexiva, donde se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz de un proceso pedagógico, el cual va orientado a una comunicación constante con la realidad social, conformado como un equipo de trabajo donde participan docentes y estudiantes, en el taller cada uno es un miembro más del equipo y cada uno hace sus aportes, este equipo está conformado por el facilitador y/o coordinador y un grupo de personas. El coordinador dirige a las personas y al mismo tiempo que adquiere junto ellos experiencia de las actividades que se realizan en el taller, aportando su conocimiento a dichas actividades. (CEO, s/f, p.2).

Los talleres se impartieron con un enfoque de educación para la salud, con la intención de desarrollar en los asistentes conocimientos en temas de salud, para que reflexionaran acerca de ellos, como fue en el caso del tema de autismo que conocieran el padecimiento y que respetaran a las personas con este padecimiento. Otro ejemplo, para que puedan elegir cómo cuidar su salud e intercambiar saberes, se aplicó en el taller de alimentación saludable, donde se les proporcionó una receta saludable, fácil de preparar y que pueden modificar los ingredientes de acuerdo con sus gustos o necesidades, además de que pueden compartir la receta con otras personas como sus familiares o amistades.

En su impartición se consideraron las características de la población a quienes fueron dirigidos, que en estos dos talleres se trabajó con personas mayores, a los cuales se les explicaron los temas de una forma sencilla y con un lenguaje sencillo que pudieran entender fácilmente.

Durante la realización fue de suma importancia la participación de las personas de la comunidad, para poder saber sus opiniones acerca de los temas, que compartan sus experiencias, saberes y conocimientos, y sus dudas con respecto a los temas, y en este aspecto se aplica la acción comunitaria. Como se describió en estos talleres se enseñaron distintos conocimientos en temas de salud, como lo fueron la alimentación, nutrición y una condición del desarrollo neurológico, con la finalidad de que estos

podrían ser aplicados en su vida cotidiana para así mejorar su salud de los adultos mayores.

IV.3 Ferias de salud o jornadas de salud

Estas se llevan a cabo los todos los días jueves de 9:00 a 12:00 horas afuera del auditorio de la utopía en conjunto con el área de spa de siemprevivas abiertas a todo público en las cuales se realizan servicios de medicina alternativa (masajes relajantes, acupuntura, microdosis auriculoterapia, entre otros) y antes de poder entrar a dichas terapias se les solicita la toma de somatometría, la cual consiste en medición de peso, talla, cintura, cadera, y medición de la presión arterial. Estas ferias están dirigidas a público general principalmente a hombres y mujeres mayores de 18 años, no obstante, durante mi estancia en el servicio en algunos casos llegaron a asistir niñas y niños entre 8 y 11 años a los cuales se les realizaba la somatometría con excepción de la presión arterial, también en algunas ocasiones asistían adolescentes de entre 12 a 17 años a los cuales si se les realizaba la somatometría completa.

En cada una de las mediciones se utilizaron diferentes herramientas, en el caso de la presión arterial se utilizaba un baumanómetro manual como se muestra en la imagen 7, por otro lado, para el peso una báscula análoga. En las medidas para el índice cintura-cadera una cinta métrica, y para calcular el Índice de Masa Corporal se utilizó una aplicación móvil en la que se ingresan datos como el sexo de la persona, la edad, su peso en kilogramos y su talla en centímetros.

Imagen 7

Toma de presión arterial



Fuente: Toma de presión arterial en una jornada de salud a una mujer adulta en una jornada de salud. Fotografía tomada por mi compañera de servicio social Ana Karen Aguilar, 4 de abril de 2024.

Estas jornadas de salud tienen una gran relación con un punto IV de la Declaración de Alma-Ata (1978) menciona que “El pueblo tiene el derecho y el deber de participar individual y colectivamente en la planificación y aplicación de su atención de salud” (p.1). Esto quiere decir que las personas pueden decidir cómo cuidar y atenderse en cuanto a su salud, y en las jornadas las personas tenían la libertad de poder recibir tratamientos alternativos con el fin de tener mejoras en su salud.

En la toma de somatometría y la canalización a los servicios de salud de la utopía se realizó la atención en salud, además que las personas también realizaban redes de apoyo con familiares, amistades o vecinos en las que comparten información sobre sus problemas de salud.

Una feria de salud que fue excepcional a las anteriores es la que se realizó en abril de 2024 con la participación no solamente del área de promoción de la salud, también de Centro Colibrí y el área de psicología de Siemprevivas en la cual se realizaron actividades

lúdicas en conmemoración del Día Mundial de la Salud, las cuales consistieron en juegos relacionados con temas de salud, dirigidos a público general y usuarios de la utopía que asistían a sus actividades. En mi caso realicé un juego al cual titulé “Reflexionando sobre mi salud”, que consistió en diferentes frases que escribí en hojas de color, las recorté y pegué en unas hojas de papel bond, las tape con un papel escrito con un número del 1 al 6. Estos tapetes los coloqué en una mesa, y la dinámica consistió en que las personas lanzan un dado y que el número que saliera era el número de frase que debían destapar para después leerla y dar una opinión o reflexión con respecto a esta (ver imágenes 8, 9 y 10).

Imagen 8

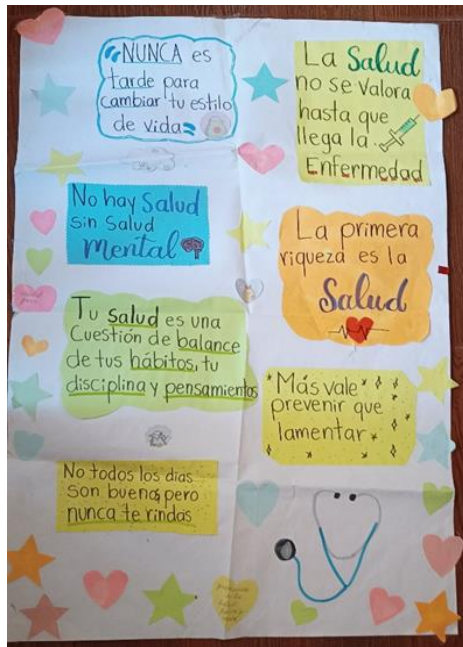
Conmemoración del Día Mundial de la Salud



Fuente: Feria de salud en conmemoración del Día Mundial de la Salud. Fotografía tomada por personal de la Utopía, 10 de abril de 2024.

Imagen 9

Frases del juego titulado Reflexionando sobre mi salud



Fuente: Tablero de frases utilizadas para el juego titulado Reflexionando sobre mi salud.

Elaboración propia, 10 de abril de 2024.

Imagen 10

Tablero del juego Reflexionando sobre mi salud



Fuente: Tablero numerado con números del 1 al 6. Elaboración propia, 10 de abril de 2024.

IV.4 Apoyo en informes a través de medicina preventiva con la actividad de toma de somatometría y orientación en salud

Los martes y viernes de 9:00 a 13:00 y los miércoles de 9:00 a 12:00 en un pequeño espacio de la casa de rehabilitación, aparte de la planeación de actividades se realizaba también toma de somatometría al público general, como se muestra en la imagen 11, en el caso de los niños y adolescentes, únicamente se les tomaba peso, talla e Índice de Masa Corporal. También se les orientaba a las personas sobre su posible estado de salud de acuerdo con sus resultados en la toma de somatometría. En estas tomas si los usuarios quieren más información sobre control de peso o mejorar su alimentación se les recomendaba ir con el servicio de nutrición.

Imagen 11

Adulta mayor en la casa de rehabilitación



Fuente: Toma de presión a una mujer adulta mayor en la casa de rehabilitación. Fotografía tomada por mi capacitadora Linda Karol Rodríguez, 24 de abril de 2024.

También se les tomaba somatometría a los usuarios de casa de día del adulto mayor (ver imágenes 12 y 13). Dicha actividad durante septiembre de 2023 a marzo de 2024 se realizaba cada fin de mes, posteriormente a finales de marzo hasta junio de 2024 se realizaba dos veces por semana la toma de presión arterial y en la última semana del mes se realizaba la somatometría completa. En caso de que las personas adultas mayores salieran con la presión arterial alta o tuvieran alguna molestia o síntoma al

momento de la medición, se les recomendaba ir al servicio médico de la utopía, o que fueran con su médico para que se les diera el tratamiento adecuado.

Imagen 12

Adulto mayor de Casa de Día



Fuente: Toma de presión a un adulto mayor de Casa de Día. Fotografía tomada por mi compañera de servicio social Ana Karen Aguilar, 3 de mayo de 2024.

Imagen 13

Medición de peso en adulta mayor de Casa de Día



Fuente: Medición de peso a una adulta mayor de Casa de Día. Fotografía tomada mi compañera de servicio social Ana Karen Aguilar, 7 de mayo de 2024.

IV.5 Apoyo en informes a través de medicina preventiva a través de pláticas en temas de salud

Durante septiembre a diciembre de 2023 a través de pláticas dirigidas a público general y también a los adultos mayores de Casa de día, se les daba información de diferentes temas de salud, ya sea de padecimientos o enfermedades y de fechas conmemorativas mundiales en temas de salud. Previamente yo elegía un tema de mi interés para investigarlo, eligiendo información más importante que fuera breve, y con esta yo realizaba un material de apoyo como algún cartel informativo o presentación en power point con la finalidad de que se entendiera mejor el tema. En estas se explicaba información general sobre el tema, se les proporcionaban algunos consejos o recomendaciones, y para finalizar se realizaba alguna actividad como un cuestionario de preguntas o se resolvieron dudas con respecto al tema o aportan comentarios.

Durante los meses de abril y mayo de 2024 también se realizaron pláticas en temas de salud para los adultos mayores, caracterizada por ser una población constante, por otra parte algunas pláticas se impartieron a público general público general, en el caso de este último se podían realizar los días miércoles y jueves en las cuales se buscaban grupos de personas que estuvieran en la utopía (podrían ser usuarios que asistían a las actividades deportivas, padres y madres de familia que llevaban a sus hijos a natación, entre otros usuarios) es decir, que la información de estas pláticas era puntual y no se requería de las mismas personas, a las cuales se les preguntaba si querían y podían escuchar la plática, si aceptaban se les impartía el tema.

IV.6 Impartición de pláticas

Temas impartidos de septiembre a diciembre de 2023.

a) Concepto de promoción de la salud y salud mental

En esta plática se explicó qué es la promoción de la salud y su importancia, además por el Día Mundial de la prevención del suicidio y el Día mundial de la Salud mental se explicó la salud mental, la visión histórica de la enfermedad mental y consejos para mejorar nuestra salud mental, entre una de las recomendaciones fueron ver unos canales de

YouTube que tratan este tipo de temas. Los canales recomendados fueron Fanny Psiquiatra, Sapiencia práctica, y Psych2Go Español - Psicología Para Llevar, estos los elegí porque se basan en información de artículos científicos, en el caso de Fanny Psiquiatra es una profesional de la salud, y dichos canales mencionan en sus videos explicaciones simples y fáciles de entender. Los temas de esta plática no estaban programados por la capacitadora, en este caso tuve la oportunidad de elegirlos, y fue impartida para las alumnas del taller de nutrición que los llevaba a cabo mi capacitadora, sin embargo, en esta ocasión no lo realizo para que yo impartiera la plática.

b) Autoestima

Se explicó sobre qué es la autoestima, autoestima inflada, narcisismo, autoestima baja, síndrome del impostor, y mencionar algunas recomendaciones para mejorarla. Para esta plática se utilizó como material de apoyo una presentación de power point con diapositivas del tema que previamente elaboré, y se proyectó con ayuda de un cañón que me prestaron. Finalmente les pregunté si tenían alguna duda o comentario, a lo que algunos asistentes participaron con experiencias personales, y mi capacitadora me ayudó a dar algunas explicaciones o ejemplos con respecto al tema.

El tema de esta plática fue elegido por mí y se impartió nuevamente para las alumnas del taller de nutrición y en esta ocasión también para las personas Casa de Día del Adulto Mayor.

c) Estrés y ansiedad

Se explicó que es el estrés, el trastorno de ansiedad generalizada y los tipos que hay de cada una de las patologías. Después se explicó que se puede hacer para manejarlos, para finalizar se explicaron unas técnicas de relajación y respiración, realice una actividad la cual consistió en explicar una técnica de relajación y una de respiración, y que los asistentes la realizarán, para posteriormente preguntarles cómo se sentían, a lo que varios asistentes respondieron que si se sentían más relajados.

En esta plática se utilizó una presentación de power point con diapositivas que elabore acerca del tema y un cañón. El tema fue elegido por mí y se llevó a cabo en la Casa de Día del Adulto Mayor.

A partir de enero a mayo de 2024 trabajé con una nueva capacitadora, con la cual también trabajé con pláticas y talleres, algunos eran dirigidos a público general y otros para adultos mayores en Casa de Día. En el mes de marzo de ese mismo año se incorporaron dos nuevas compañeras, igualmente prestadoras servicio social, con las cuales trabajé dichas actividades.

En esta ocasión estos temas ya estaban programados en su planeación, los cuales fueron los siguientes:

d) Depresión

Este tema se impartió en la Casa de Día del Adulto Mayor en el cual se explicó el tema que es la depresión, causas y síntomas por parte de mi capacitadora, yo dije algunos consejos para la mejora y prevención de dicho padecimiento con ayuda de un cartel informativo que elaboramos previamente antes de comenzar el taller.

Finalmente, se les preguntó a los asistentes si tenían alguna duda o comentario respecto al tema, y participaron algunas personas con experiencias personales relacionadas a la depresión.

e) Tipos de Cáncer

En la Casa de Día del Adulto Mayor se realizó una plática en conmemoración del Día Mundial del Cáncer en la cual mi capacitadora explicó cómo se forman los tumores malignos, causas de cáncer y algunos de los tratamientos más comunes. Para esta charla se utilizó una pizarra que se tomó prestada y marcadores que trajo mi capacitadora, en la cual ella escribió algunas palabras clave para hacer una mejor explicación. Para finalizar se les puso un video breve e informativo sobre el cáncer, posterior a ello realizaron una actividad que consistió en un cuestionario sobre el tema,

se resolvieron dudas del tema y finalmente algunos asistentes comentaron experiencias personales de familiares con la enfermedad.

f) Ansiedad

Mi capacitadora explicó que es la ansiedad, sus síntomas y causas con ayuda de una pizarra y marcadores fue escribiendo conceptos o información relacionada al tema. Posteriormente realicé una actividad que consistió en una meditación guiada en la cual se les puso música para relajarse, y se les daban indicaciones a seguir en dicha meditación. Finalmente, se les preguntó a los asistentes cómo se sintieron posterior a la meditación o que sensaciones experimentaron como parte de una actividad de reflexión, a lo que varios respondieron que fue de su agrado y se sintieron más relajados. Esta plática fue impartida para las personas de Casa de Día del Adulto Mayor.

g) Enfermedad de Chagas

En conmemoración al Día Mundial de la enfermedad de Chagas se realizó una charla en la Casa de Día del Adulto Mayor, en la cual expliqué qué es y sus causas, mis compañeras mencionaron sus síntomas y su tratamiento. Como material de apoyo en esta charla se utilizó un cartel informativo acerca del tema. Para finalizar se les preguntó a los asistentes si tenían alguna duda o comentario del tema y una persona participó con una experiencia personal.

h) Quemaduras por el Día Nacional de la Prevención de Quemaduras en Niñas, Niños y Adolescentes

Mis compañeras explicaron los tipos de quemaduras y la prevención de quemaduras, en mi caso yo mencioné qué hacer ante una quemadura en casa dependiendo el tipo de quemadura. Finalmente, mi capacitadora les preguntó a los asistentes si habían tenido una experiencia o algún accidente relacionado a una quemadura, a lo que algunos asistentes participaron. Esta plática se realizó en la Casa de Día del Adulto Mayor.

i) Seguridad y la Salud en el Trabajo

Para conmemorar el Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo yo explique la importancia de seguir protocolos de seguridad en los trabajos que lo requieran, entre los cuales están usar equipo de seguridad, revisión de herramientas, revisión de equipos entre otros, con la finalidad de prevenir accidentes y muertes.

También se nombraron algunos artículos de la Ley Federal del Trabajo que tienen relación con la salud y seguridad de los trabajadores. Para esta plática se realizó un cartel informativo en el cual se escribió la fecha de conmemoración, el porqué de esta conmemoración y algunos artículos de dicha ley más destacados sobre el tema. Esta plática la realicé cerca de la entrada de la utopía a un pequeño grupo de mujeres adultas mayores y de mediana edad que se encontraban sentadas en una banca.

j) Lupus

Para esta conmemoración del Día Mundial del Lupus yo realicé una plática, en la que se explicó este padecimiento, sus síntomas y tratamiento de esta enfermedad. Para esta plática anteriormente se elaboró una infografía con información básica de la enfermedad, en este caso fue la fecha de conmemoración (10 de mayo) sus síntomas, qué tipo de enfermedades y tratamiento. Esta plática fue impartida a un pequeño grupo de personas adultas de mediana edad que se encontraban cerca de la entrada de la utopía sentadas en una banca.

k) Hipertensión arterial

En la Casa de Día del Adulto Mayor se realizó una plática por el Día Mundial de la Hipertensión se explicó que es este padecimiento, sus causas, síntomas y tratamientos. Se Utilizó carteles informativos sobre las principales características de la enfermedad, en uno de ellos fue una infografía hecha a mano con dibujos en la cual se escribieron algunos consejos para su prevención, y en otro cartel se escribieron los valores de referencia de la presión arterial normal, alta y los grados de hipertensión. Para finalizar se les preguntó a los asistentes si tenían alguna duda o comentario respecto al tema, a lo que una persona participó con una pregunta con respecto a la enfermedad.

IV.7 Actividades adicionales

a) Amor es vs Amor no es

Por celebración del Día del amor y la amistad se realizó una actividad de reflexión, para la cual se utilizó un cartel con el título de “Amor es vs amor no es” elaborado con letras recortadas y decorado con pequeños corazones y papel china en las orillas con espacio en blanco en el centro. La actividad se llevó a cabo afuera del auditorio de la utopía, la cual consistió en invitar a usuarios de cualquier edad que pasaban se les preguntaba si querían participar, ya si aceptaban se les entregó dos corazones de papel rojo y un bolígrafo, en uno tenían que escribir alguna acción positiva o sana en el amor y en el otro qué tipo de acciones son negativas o tóxicas en el amor, por ejemplo, algunas personas escribieron que en una relación de amor o amistad algo positivo es comunicación asertiva, y como negativo es ignorar a la otra persona, y finalmente pegar esos corazones en el cartel (ver imagen 14). Después de escribir sus respuestas, se les entregaba un pegamento en barra para pegar sus corazones en el cartel y que explicaran el por qué escribieron dichas acciones. La actividad se realizó con el fin de reflexionar acerca de qué acciones en una relación, ya sea de pareja o amistad, son sanas y cuáles son tóxicas.

Como se cita en la Carta de Ottawa, la salud no solamente está el bienestar físico, también se debe de alcanzar el mental y social, por lo tanto, esta actividad ayudó a la reflexión de las personas mediante la comunicación, en la cual usaron su capacidad de pensar y de reconocer que, para tener salud mental, hay que también tener salud social, identificando qué acciones son buenas y cuales son perjudiciales en las relaciones. (OMS, 1986, p.1)

Imagen 14

Cartel actividad Amor es vs Amor no es



Fuente: Cartel elaborado para la actividad Amor es vs Amor no es. Elaboración propia, 15 de febrero de 2024.

b) Apoyo en asistir a consultas médicas

Durante los meses de junio a septiembre de 2024 lleve a cabo únicamente medición de la presión arterial a las personas adultas mayores que asisten a las clases de natación, la cual se llevó a cabo de martes a viernes a las 11:30 horas antes de que entraran a sus clases. En caso de que las personas salieran con una presión elevada se les recomendaba acudir al servicio médico de la utopía para una revisión, y saber si estaban en condiciones de realizar la actividad física. Antes de llevar a cabo dicha actividad tanto en las jornadas de salud como en el apoyo a las consultas, el médico encargado del servicio médico y las promotoras de la salud de la utopía me dieron una breve capacitación y algunas recomendaciones para medir de manera adecuada la presión arterial.

Esta actividad tuvo un enfoque relacionado a la Atención Primaria de la Salud mencionada en la Declaración de Alma-Ata de la Organización Minimalismo de la Salud

(1978), la cual es una asistencia sanitaria que se basa en conocimientos científicos fundamentados y aceptados, que estén al alcance de las personas de una comunidad, con una orientación a los principales problemas de salud de una comunidad con servicios de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación que ayuden a resolver dichos problemas. (pp. 1-2)

Otro concepto que se aplicó en esta actividad fue el tercer instrumento de la salud comunitaria que es la atención en salud de los autores Cotonieto y Rodríguez (2021) ya antes definida, la cual consiste en actividades de salud, en este caso diagnósticas dirigidas a una población de acuerdo a sus características como su edad o ciclo de vida, aquí se aplicó para adultos mayores que asisten a las clases de natación (p. 402).

c) Auxiliar en talleres

De septiembre a diciembre de 2024 mi primera capacitadora realizó talleres de nutrición dirigidos a público general los días miércoles de 9:30 a 11:00 horas, en los cuales una semana aplicaba teoría y una práctica, generalmente en las sesiones de práctica llegue a ser auxiliar, es decir, que mientras mi capacitadora explicaba la teoría en sus talleres, me realizaba preguntas de temas vistos en la licenciatura, por ejemplo, acerca de algunas funciones de las células o de algunos órganos del cuerpo, a lo que las tenía que responder con los conocimientos que recordaba.

V. Resultados

V.1 Vinculación de la Licenciatura con el Servicio Social

Las actividades realizadas como pláticas en temas de salud, jornadas de salud y talleres de promoción de la salud y dirigidos a la comunidad, que como ya se describieron anteriormente apliqué diversos conocimientos teóricos que aprendí durante mi formación académica de la licenciatura en promoción de la salud, ya que son pertinentes con algunas características que se describen en el perfil de egreso del promotor de la salud, que de acuerdo a este perfil profesional de la licenciatura (UACM, 2006, pp. 2-3), el promotor de salud debe de contar con diversos conocimientos, habilidades y actitudes:

Conocimientos:

- Materias básicas para el conocimiento del ser humano: Química, Anatomía, Fisiología, Psicología y Nutrición
- Teorías epistemológicas y socioeconómicas para la comprensión de la realidad social
- Factores condicionantes y de riesgo para la salud integral del individuo y de la comunidad en general
- Metodologías de la investigación social, educativa y de salud pública
- Paradigmas y tecnología educativa
- Diagnóstico, políticas, planeación, sobre necesidades y problemas que inciden en la salud integral de individuos y grupos como espacio de integración profesional

Habilidades:

- Promoverá la participación e integración en cada una de las acciones a realizar a todos y cada uno de los individuos, grupos, instituciones y comunidad en general con quienes se realicen acciones concretas o generales para llevar a cabo las tareas relacionadas con la promoción y educación para la salud.
- Analizará el contexto individual, familiar, socioeconómico y cultural y sus efectos sobre la salud integral de las personas, grupos y comunidades.

- Diseñará y desarrollará modelos de intervención para la prevención, atención, resolución o rehabilitación de problemas específicos que afecten a la salud integral de los miembros de la comunidad.
- Participará en el fortalecimiento de la promoción de la salud comunitaria con la creación de ambientes saludables y contribuirá a reorientar los servicios de salud hacia la equidad, la calidad y la prevención.

Actitudes:

- Mantendrá una actitud de servicio
- Será autocrítico y abierto a la crítica
- Contará con una formación humanística
- Tendrá responsabilidad para aplicar sus conocimientos y habilidades en materia de salud integral en lo individual o colectivo
- Mostrará aceptación y colaboración en grupos de trabajo con sectores interinstitucionales e interdisciplinarios
- Fomentará los valores que conforman y distinguen al ser humano.

Con base en este perfil profesional, los conocimientos, habilidades y actitudes que aplique en mi servicio social fueron los siguientes:

Conocimientos aplicados

- Materias básicas para el conocimiento del ser humano: En cada de los talleres y las pláticas aplique conocimientos de las asignaturas de nutrición para el taller de alimentación saludable, para varios de los temas de las pláticas conocimientos en temas de salud como padecimientos o condiciones de salud que vi en asignaturas como Patología y Cuerpo Humano, que lenguaje usar cuando se realiza una plática o taller con un grupo de personas dependiendo de sus características, que vi en asignaturas como Salud Comunitaria, Promoción de la Salud y Psicología Social.
- Factores condicionantes y de riesgo para la salud integral del individuo y de la comunidad en general: La toma de somatometría en los adultos mayores me

ayudo a poder identificar algunos factores de riesgo en este grupo etario, tales como complicaciones de padecimientos como diabetes o hipertensión, ya que, al momento de realizar las mediciones, se les preguntaba si padecían alguna enfermedad crónica y si llevaban un control de esta.

- Metodologías de la investigación social, educativa y de salud pública: Para realizar las pláticas, talleres y carteles informativos se realizaba una investigación previa para recopilar la información adecuada.
- Paradigmas y teoría educativa: Mediante la educación para la salud y educación popular se transmitieron conocimientos en temas de salud cuando se impartieron pláticas informativas y talleres.

En asignaturas como Promoción de la Salud, Legislación sanitaria e Introducción a la promoción de la salud analicé algunos documentos de organizaciones internacionales como lo son la Carta de Ottawa, la Declaración de Alma Ata, entre otros, en los cuales se mencionan qué es la promoción de la salud y que estrategias se tienen que llevar a cabo en la promoción de la salud.

Habilidades aplicadas

- Promoverá la participación e integración en cada una de las acciones a realizar a todos y cada uno de los individuos, grupos, instituciones y comunidad en general con quienes se realicen acciones concretas o generales para llevar a cabo las tareas relacionadas con la promoción y educación para la salud: Esto se aplicó en las pláticas, talleres y ferias de salud, actividades enfocadas en la promoción y educación para la salud, que requieren de la participación de tanto de los moderadores o profesionales que transmiten conocimientos y de las personas de la comunidad compartiendo experiencias personales que ayudan a que todas las personas puedan llevarse un nuevo aprendizaje.
- Diseñará y desarrollará modelos de intervención para la prevención, atención, resolución o rehabilitación de problemas específicos que afecten a la salud integral de los miembros de la comunidad: En la toma de somatometría se les daba recomendaciones a las personas con la finalidad de mejorar su salud, entre

las cuales estaba la canalización a otros servicios de la utopía como el servicio médico, de nutrición o de psicología.

Actitudes aplicadas

- Mantendrá una actitud de servicio: Fue muy importante el tener una actitud profesional en el servicio, para realizar las actividades de una forma precisa, y saber trabajar con las personas dándoles un buen trato.
- Será autocrítico y abierto a la crítica: Durante la realización de mi servicio me realice muchas autocríticas de cómo puedo mejorar ciertos detalles al momento de realizar las actividades, y mis capacitadoras también me llegaron a decir algunas críticas constructivas que me ayudaron a reflexionar y mejorar mis actividades en el servicio.
- Tendrá responsabilidad para aplicar sus conocimientos y habilidades en materia de salud integral en lo individual o colectivo: Durante el servicio en ocasiones realice las actividades como pláticas y jornadas de salud de manera individual sin ayuda o apoyo de mi capacitadora o de compañeras, y en otras ocasiones se realizaron las actividades en equipo con una planeación y organización previa antes de implementarlas o incluso al momento de implementarlas se hacían comentarios o sugerencias para mejorarlas.
- Fomentará los valores que conforman y distinguen al ser humano: En el trabajo de la promoción de la salud y en la vida cotidiana considero que es de suma importancia ofrecer un buen trato a las personas fomentando valores humanos como el respeto, la empatía y solidaridad por mencionar algunos.

Si bien no aplique o desarrolle todos los conocimientos, habilidades y actitudes que se mencionan en el perfil profesional debido a que algunos no pudieron aplicarse por la metodología del servicio, si aplique algunos que considero esenciales para este tipo de servicio social, como lo son el saber trabajar las actividades a nivel individual y en equipo, fomentar valores con el trato hacia las personas, promover la participación de las personas, y aplicar conocimientos de temas de salud mediante modelos educativos. Otra razón por la cual no se implementaron todas estas características del perfil fue por el tipo

de servicio que realice, ya que algunos conocimientos o habilidades no se ajustan a las actividades del servicio social.

Así mismo, en la Carta de Ottawa se mencionan algunas estrategias que se implican en la promoción de la salud, entre las cuales aplique en mi servicio social fueron:

El reforzamiento de la acción comunitaria: es “la participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud” (OMS, 1986, p. 3).

Por otro lado, respecto al desarrollo de las aptitudes personales, “la promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida” (OMS, 1986, p. 3).

Retomando el tema de los instrumentos en los niveles de salud comunitaria, una de las actividades más realizadas durante mi servicio fueron las pláticas informativas, carteles y los talleres, dándoles enfoques en la educación para la salud ligados a la prevención y a la reducción de riesgos. Con esto, lo que se busca con esto es que las personas adquieran conocimientos en temas de salud con la finalidad de que tengan la libertad de poder reflexionar y decidir con qué y cómo pueden mejorar o cambiar su salud, lo que es beneficioso y lo que no beneficia a su salud física y mental, que sepan que tienen la posibilidad de mejorar ciertos aspectos de su vida y sobre todo que ese conocimiento que adquieran lo pueden compartir con personas cercanas a ellos.

En prácticamente todas las actividades de mi servicio social el principal instrumento utilizado a nivel promoción de la salud fue la comunicación con la población, ya que en cada una de ellas había interacción social con una o más personas, en la que compartían sus emociones, experiencias personales, saberes, conocimientos, hechos y opiniones, la mayoría relacionados con temas de salud, por ejemplo, en ocasiones en las pláticas informativas algunas personas compartían sus experiencias personales con algunos padecimientos, o compartían sus opiniones personales respecto al tema.

En cuanto a los talleres y pláticas sobre temas de salud uno de sus principales objetivos fue proporcionar conocimientos que ayuden a mejorar los hábitos de salud tal como menciona el autor Lalonde (1974), que expuso un modelo de determinantes de la salud, en los cuales se menciona que la salud de una comunidad está condicionada por cuatro factores, de los cuales el segundo que son los estilos y hábitos de vida, son los comportamientos que pueden afectar de manera negativa a la salud. Estas conductas se forman por decisiones personales y por influencias de nuestro entorno y grupo social (como se citó en De La Guardia y Ruvalcaba, 2020, p. 83).

Otro punto importante a tomar en cuenta es que para trabajar con un grupo de personas es importante tomar en cuenta las características de estas, por ejemplo, otro enfoque sobre la educación para la salud es en personas adultas mayores, las cuales se benefician al desarrollar actividades educativas, ya que estas entregan herramientas que permiten mantener su actividad física y mental, además de darle sentido a sus quehaceres, reducir la aparición de deterioro cognitivo y permitir la construcción de vejez empoderadas socialmente (Troncoso et al., 2023). El enfoque antes descrito fue pertinente en el Servicio social, ya que una de las poblaciones específicas con las que se trabajó fueron personas adultas mayores. Poblaciones de trabajo adicionales fueron personas adultas en edad promedio de 18 a 50 años, niñas y niños en edad de entre 4 y 10 años, y adolescentes de 12 a 17 años se les realizó la toma de somatometría, principalmente el peso, talla y se les calculaba el Índice de Masa Corporal, en algún caso se llegó a medir la presión arterial.

V.2 Aprendizaje profesional

En mi tiempo como prestadora de servicio social tuve la gran oportunidad de no solamente ejercer o reforzar mis conocimientos adquiridos en la licenciatura, sino que también a aprender nuevos conocimientos y ponerlos en práctica. Por ejemplo, algunos de los conocimientos que pude aplicar fue el de la presión arterial vista en la asignatura de Cuerpo Humano I, en la que realice una práctica sobre la presión arterial en la que realice algunas mediciones a compañeras de grupo. También en conocimientos con

otras asignaturas enfocadas más a la salud desde un ámbito social y de educación como Salud Comunitaria y Promoción de la Salud.

Uno de mis primeros aprendizajes en mi servicio social fue el trabajar con un grupo de personas adultas mayores de 60 años en adelante. Si bien trabajé con personas de diferentes edades, con las que más trabaja fueron adultos de mediana edad de entre 40 y 59 años y adultos mayores de 60 años, con los que pude interactuar, aprender de sus experiencias y sus valores, hicieron que cambiara mi pensamiento que tenía hacia esas personas, ya que yo tenía algunos estereotipos de ellas, tales como que no eran personas con un pensamiento cerrado, que no aceptan los cambios o no son abiertos a nuevas experiencias, sin embargo, al conocerlas me hizo cambiar por completo esas ideas. Note que son personas amables, que están dispuestas a aprender, a participar en diferentes actividades, que tienen valores como el respeto y la solidaridad, los cuales se trabajaban mutuamente al realizar las actividades.

Otro gran aprendizaje fue el cómo realizar pláticas informativas y talleres, ya que ambas actividades comparten algunas similitudes como lo son el proporcionar e intercambiar conocimientos que incluso llegue a pensar que eran lo mismo, sin embargo, este tipo de herramientas tienen diferencias como que en los talleres se implementa alguna actividad práctica que ayude a complementar los conocimientos que se imparten de una manera más completa, a diferencia que en las pláticas informativas en ocasiones se llegan a realizar actividades de reflexión como preguntas y proporcionar algunos ejemplos de los temas para reforzar la teoría. Por ejemplo, en el taller de alimentación saludable se explicaron los nutrientes de los alimentos y se elaboró una ensalada que sirve como una actividad complementaria, a diferencia de las pláticas informativas de los temas de salud se daban consejos o recomendaciones para mejorar la salud, y no se elaboraron actividades que ayudarán a aplicar los conocimientos en la vida cotidiana.

Cabe a mencionar que, aunque en el perfil de egreso de la licenciatura no mencionan de manera explícita la importancia de tener una buena comunicación con los grupos de personas, hablar con un lenguaje sencillo que las personas puedan entender fácilmente, que fue uno de los principales instrumentos de salud comunitaria a nivel promoción de la

salud que yo pude aprender e implementar en mi servicio social al ver como las capacitadoras realizaban sus talleres y pláticas. Considero que es importante que el promotor de la salud tenga una buena comunicación con las personas para la información que se transmite a las personas sea clara y se entienda el mensaje que se quiere transmitir, es decir, que se tenga un buen aprendizaje, además de implementar valores como el respeto, la bondad, la empatía, responsabilidad, paciencia, entre otros que son esenciales para una sana convivencia y desempeño.

En mi experiencia el servicio social me ayudó mucho a desempeñar habilidades sociales, y sobre todo a desarrollarme como promotora de la salud, porque al convivir con mis capacitadoras que ya llevan tiempo trabajando como promotoras de salud, compartiendo sus experiencias y conocimientos me dio sentido de pertenencia y que la licenciatura ya forma parte de mi identidad profesional.

Un aprendizaje más logrado fue durante la impartición de talleres en Casa de Día, ya que en varias ocasiones asistió una mujer adulta ciega, quien debido a su condición no podía leer y ver los dibujos de los carteles informativos, por lo que se adaptó la explicación de la información de manera verbal.

En resumen, las actividades mencionadas son congruentes con lo señalado en el objetivo general de la licenciatura en Promoción de la salud, que dice “Formar profesionales en promoción y educación para la salud con una perspectiva interdisciplinaria, que sean capaces de identificar, diseñar y desarrollar modelos que los hagan participar en las acciones del sector salud, social y educativo dirigidos a mejorar la calidad de vida de la población en general; a través de acciones que conlleven a elevar el nivel de conocimientos, habilidades, estructura de valores y conductas en relación con la salud a nivel individual, familiar, grupal, comunitario y de la sociedad en general” (UACM, 2006, p. 2)

V.3 Valoración de los resultados

En mi experiencia en el servicio social logré aplicar diferentes instrumentos o herramientas vistas durante mi licenciatura y otras las aprendí en las actividades

realizadas. Algunos de estos fueron los ya antes mencionados instrumentos de los niveles de salud comunitaria que mencionan Cotonieto y Rodríguez (2021) en cada uno de los niveles:

- Nivel de prevención de la enfermedad: talleres impartidos a adultos mayores, pláticas informativas dirigidas a población general y adultos mayores, campañas y difusión de información en las que se realizaban carteles de invitación a las pláticas y la realización de periódicos murales con fechas conmemorativas en salud. Estos instrumentos se elaboraron con la finalidad de transmitir información con la finalidad de mejorar el aprendizaje a través de una educación no escolarizada como lo es la educación para la salud y popular.
- Nivel de promoción de la salud: carteles informativos, como material complementario para pláticas y talleres, educación para la salud como herramienta para transmitir conocimientos, comunicación con la población que ayuda a fomentar la participación y el intercambio de conocimientos y experiencias, además también estos instrumentos ayudan a transmitir información de una manera más clara hacia la población.
- Nivel de atención de la salud: se realizó como actividad diagnóstica la toma de presión arterial con ayuda de instrumentos de detección, tales como un baumanómetro manual y estetoscopio, además de la canalización y/o recomendación de otros servicios de salud en la utopía.

Todos estos instrumentos que logre identificar al término de mi servicio social me ayudaron a comprender y analizar mejor cómo es el trabajo de un profesional en la promoción de la salud, qué tipo de actividades puede realizar en base al perfil profesional y en qué sectores puede trabajar un promotor de la salud.

Varias de las actividades de este servicio social se caracterizaron por realizarse de forma grupal, como se caracteriza el trabajo de la promoción de la salud se realiza a nivel grupal, lo cual me ayudó mucho a practicar este tipo de actividades que no pude realizar en la universidad debido a la pandemia por COVID - 19 lamentablemente no realice prácticas o actividades de campo en algunas asignaturas, que no fue hasta el semestre

2022 - II que realice un trabajo para la asignatura de Promoción de la Salud II, en el cual trabaje con un pequeño grupo de alumnos de nuevo ingreso, el cual fue un trabajo que si bien si me ayudo a aplicar algunos conocimientos de la licenciatura, considero que fue bastante pequeño a comparación de lo que hice en el servicio social.

El realizar toma de somatometría ayudó mucho no solamente a mí a poder retomar el tema de la presión arterial para saber cómo medirla adecuadamente, también ayudó mucho a las personas adultas de mediana edad y adultas mayores a que les realice esta medición regularmente, con la finalidad de prevenir la hipertensión, o en caso de que la padecen puedan llevar un control de su presión arterial para evitar complicaciones.

Para la elaboración de este trabajo me base en la sistematización de experiencias, la cual Jara (2011) menciona que en los procesos sociales la palabra sistematización no se refiere únicamente a ordenar datos o información, sino a la reconstrucción del proceso de las experiencias, analizar qué intervenciones o procesos se dieron en estas, y sobre todo ayuda a la obtención de aprendizajes y conocimientos que ayudan a tener una visión crítica de estas experiencias, a comprenderlas y tener una nueva visión de estas. (pp. 3-4)

Así mismo Jara (2011) menciona que en la sistematización de experiencias puede ser de gran utilidad dependiendo de los objetivos que se tengan, tales como:

- Para comprender más profundamente nuestras experiencias y así poder mejorarlas. (Nos permite descubrir aciertos, errores, formas de superar obstáculos y dificultades o equivocaciones repetidas, de tal forma que los tomamos en cuenta para el futuro).
- Para intercambiar y compartir nuestros aprendizajes con otras experiencias similares. (Nos permite ir más allá de un intercambio anecdótico, haciéndolo mucho más cualitativo).
- Para contribuir a la reflexión teórica con conocimientos surgidos directamente de las experiencias. (Nos permite aportar un primer nivel de teorización que ayude a vincular la práctica con la teoría)

- Para incidir en políticas y planes a partir de aprendizajes concretos que provienen de experiencias reales. (Nos permite formular propuestas de mayor alcance basadas en lo que sucede en el terreno). (p. 5)

Con esta definición se puede decir que a lo largo de este trabajo estoy realizando una sistematización de experiencias acerca de mi programa de servicio social, en la cual estoy aplicando los puntos anteriores para poder analizar errores, compartir mis experiencias, aprendizajes y reflexionar de los conocimientos adquiridos que me pueden ayudar en un futuro en el campo laboral y en mi perfil profesional.

V.4 Valoración crítica de los alcances del Servicio Social

Algunos de los logros que pude obtener en mi servicio social fue que desarrollé habilidades sociales que me ayudaron a trabajar y comprender cómo se trabaja con un grupo de personas, en cuanto a cómo comunicarse con ellas, cómo explicarles los temas de una manera simple para que puedan comprenderlos mejor.

Uno de los avances que pude notar fue que algunas personas, en especial las personas adultas de mediana edad y mayores, fueron más conscientes en el tema de la hipertensión arterial, lo cual llevó a algunas a que se revisaran la presión arterial con mayor frecuencia, en especial si ya padecían la enfermedad con la finalidad de llevar un control. También muchas personas se realizaban la somatometría con la finalidad de revisar su peso, algunas fueron a asesoría nutricional el servicio de nutrición de la utopía con la finalidad de mejorar su alimentación para perder peso.

Otra cosa que pude lograr y que considero de suma importancia para el trabajo que desempeña el promotor de la salud fue una de las actitudes que se descubren en el plan de estudios sobre la responsabilidad de aplicar conocimientos y habilidades de salud que se aplican a nivel individual o colectivo, ya que en tres ocasiones por diversas causas mis capacitadoras no pudieron asistir las ferias de salud, por lo que tuve que llevar a cabo la somatometría sola, que fue realmente un gran reto para mí el atender a muchas personas sin ayuda de nadie debido a que no era tan rápida realizando las mediciones.

En comparación al trabajo en equipo considero que fue mucho mejor, al tener unas compañeras y mi capacitadora en las ferias de salud era más fácil, rápido y eficaz realizar la somatometría, porque nos dividimos el trabajo, es decir, se le asignaba alguna medición a cada una de las compañeras, una se encargaba de medir la presión arterial, una de las medidas de cintura y cadera, y otra del peso, o en ocasiones había que atender a muchas personas entre las tres realizamos la sometía completa para agilizar la atención.

Estos logros tienen una fuerte relación con todo los conceptos relacionados con la licenciatura en promoción de la salud que se han mencionado a lo largo de este trabajo, tales como los antes mencionados en la carta de Ottawa como el reforzamiento de la acción comunitaria y el desarrollo de aptitudes personales , que en el caso de mi servicio las estrategias o instrumentos que se implementaron ayudaron a que el trabajo, el aprendizaje y la participación de las personas fuera más efectiva, por otra parte, en el desarrollo de aptitudes se implementó mediante la educación para la salud y popular, transmitiendo conocimientos en temas de salud que las personas puedan aplicar para mejorar su vida. (OMS, 1986, p. 3)

V.5 Valoración crítica de las limitaciones del Servicio Social

Algunas limitaciones que pude notar en mi servicio social fueron que en las pláticas que se tenían que implementar a población general fue complicado encontrar usuarios, debido a que la mayoría de usuarios que asisten van a actividades deportivas y recreativas.

Como se mencionó anteriormente en los alcances se logró que los adultos mayores fueran más conscientes sobre la hipertensión, y que revisan con frecuencia su presión arterial si tienen el padecimiento, sin embargo, debido a que los usuarios de la utopía son rotativos, no se pudo realizar un seguimiento para saber si eran constantes con sus revisiones.

En algunas ocasiones para realizar ciertos materiales de apoyo como carteles se requería de material extra, que en ocasiones se podía pedir prestado en otras áreas de la utopía, y en otras ocasiones tuve que comprar o traer mis propios materiales para trabajar, en ocasiones me prestaban equipo como cañón para proyectar diapositivas, sin embargo, este presentaba fallas para ampliar la imagen, también considere que las letras se veían pequeñas y era mucho texto para las personas adultas mayores, por lo que decidí ya no utilizarlo.

En enero del 2024 con mi primer capacitadora se habían planeado actividades que se íbamos a realizar, entre las cuales estaban pláticas informativas dirigidas a adultos mayores acerca de temas de salud con fechas conmemorativas a ciertos padecimientos, un taller para aprender a medir la presión arterial dirigido a público general, y talleres de nutrición en los cuales se iban a preparar diferentes recetas saludables o con ingredientes que tuvieran beneficios para la salud para los adultos mayores, no obstante, por cambios en el personal que en este caso fue de capacitadora ya no pudieron llevarse a cabo, y personalmente me hubiera gustado realizar dichas actividades.

También me hubiera gustado realizar más talleres de alimentación saludable no solamente para adultos mayores, sino también para público general como las que llegó a realizar mi primera capacitadora con la que trabaje, ya que únicamente llegue a participar como auxiliar y observadora en dichos talleres, y como como tallerista impartiendo las clases. Dichos talleres por lo que pude observar se caracterizaron por ser teórico - prácticos que me ayudaron a comprender mucho mejor como realizar un taller, sin embargo, considero que pude haber participado más en estos talleres, ya se sugiriendo recetas, o ayudando a mi capacitadora a dar las clases teóricas, y probablemente como ya estaban planificados sus talleres no me asignó temas para que yo o ambas lo pudiéramos explicar.

Me hubiera gustado realizar más actividades lúdicas similares a las que realizamos mis compañeras y yo en la feria conmemorativa al día mundial de la salud, realizando juegos o dinámicas de diferentes temas de salud con la finalidad de transmitir conocimientos de

una manera distinta a la que se hace en una plática, y poder trabajar más con otros grupos etarios como niños o jóvenes.

V.6 Recomendaciones y sugerencias

Como lo he mencionado a lo largo de mi servicio yo estuve ayudando a en las diferentes actividades con las promotoras de la salud, pero me hubiera gustado realizar más actividades como pláticas, talleres y capacitaciones de otras áreas de la utopía. Dicho lo anterior como sugerencia me gustaría que el programa de servicio social fuera más multidisciplinario con otras áreas de la utopía, esto porque en los objetivos en el plan de estudios de la licenciatura señala que los profesionales de la promoción de la salud deben tener una perspectiva interdisciplinaria, es decir, que utiliza conocimientos de otras áreas o disciplinas de la salud, como la nutrición o psicología por mencionar algunas. (UACM, 2006, p.2)

Si bien realizaba actividades de apoyo con las promotoras de la salud que me ayudaron mucho a desarrollar algunas habilidades como promotora, me hubiera gustado realizar otro tipo de actividades con otras áreas o servicios de la utopía relacionadas con la salud, por ejemplo, tomar los cursos de micro dosis y spa, recibir algún curso o capacitación por parte del personal que lleva a cabo actividades deportivas como yoga, activación física, o trampolín, también realizar alguna plática o taller en conjunto con el personal del área de nutrición, deporte, rehabilitación, entre otras que pueden relacionarse con la salud y el bienestar.

Por otra parte, pienso que faltó de que los prestadores de servicio puedan diseñar e implementar sus propias actividades, ya que a pesar de que pude elegir algunos temas para implementar algunas pláticas, pienso que pude haber realizado y diseñado no solamente pláticas, también talleres, juegos, entre otras actividades en las que el promotor de la salud pueda aplicar sus conocimientos, desarrollar habilidades y actitudes, además de poder obtener nuevos conocimientos que ayuden a tener un mejor perfil profesional y que esté mejor capacitado para el campo laboral.

Como lo he mencionado en las limitaciones, me hubiera gustado realizar más talleres o pláticas informativas de diferentes temas de salud, no únicamente de nutrición o de padecimientos de salud física, pienso que me faltó hablar un poco más sobre temas relacionados con la psicología o salud mental, así como de salud sexual y consumo de sustancias psicoactivas, los cuales me hubiera gustado trabajar con los servicios de psicología que ofrece la utopía.

VI. Conclusión

Considero que mi experiencia como prestadora en este programa de servicio social fue bastante buena, ya que me ayudó a tener un acercamiento al campo laboral de la licenciatura en promoción de la salud, mediante la realización de diferentes actividades enfocadas a mejorar la salud de la comunidad aplicando mis conocimientos a través de diferentes herramientas o instrumentos que fueron principalmente pláticas, talleres y jornadas de salud enfocadas a la educación para prevención de enfermedades o reducir el riesgo de desarrollarlas.

Las actividades mencionadas son congruentes con lo señalado en el objetivo general de la licenciatura en Promoción de la salud, que dice:

“Formar profesionales en promoción y educación para la salud con una perspectiva interdisciplinaria, que sean capaces de identificar, diseñar y desarrollar modelos que los hagan participar en las acciones del sector salud, social y educativo, dirigidos a mejorar la calidad de vida de la población en general; a través de acciones que conlleven a elevar el nivel de conocimientos, habilidades, estructura de valores y conductas en relación con la salud a nivel individual, familiar, grupal, comunitario y de la sociedad en general” (UACM, 2006, p. 2)

Estas actividades realizadas en mi servicio social están relacionadas con conocimientos que adquiriré en las diferentes asignaturas que cursé durante mi licenciatura, como se señala en el plan de estudios de la licenciatura en Promoción de la salud, y algunas asignaturas son: Introducción a la Promoción de la Salud, Cuerpo Humano, Nutrición, Promoción de la Salud, Salud Comunitaria, Psicología Social, Crecimiento y Desarrollo, y Legislación Sanitaria por mencionar algunas. Además, de conocimientos en torno al diagnóstico, políticas y planeación, sobre necesidades y problemas que inciden en la salud integral de individuos y grupos como espacio de integración profesional (UACM, 2006, p. 2)

Además, considero que la Utopía Teotongo fue un buen espacio para realizar mi servicio social, ya que ayuda a que las personas puedan realizar diferentes actividades a que

ayudan a mejorar su salud y bienestar, también me ayudo a conocer un poco de cómo viven las personas cuando me platicaban sus experiencias personales, y además de que se le da un poco de reconocimiento a la licenciatura en promoción de la salud con las ferias de salud, platicas y talleres que se realizan en este espacio, sin embargo, pienso que se necesita más difusión a este tipo de actividades o hacerlas en de manera interdisciplinaria en conjunto a otros profesionales de la salud de otras áreas de la utopía como la de deportes, psicología o nutrición como un buen complemento para los prestadores de servicio social.

Esta experiencia también me ayudó mucho tener una autoevaluación, autorreflexión y autocritica de mí misma para analizar cómo fue mi desempeño en mi servicio social, que pude haber realizado más, en que aspectos debo mejorar o trabajar más, porque no pude aplicar todos los conocimientos, habilidades y actitudes, además de no poder realizar que otras actividades me hubiera gustado hacer como más pláticas, talleres o juegos.

En cuento al objetivo específico de analizar la planificación, los materiales de disminución y la selección de los temas en relación al desarrollo de aptitudes personales puedo decir que se cumplió, ya que algunos de los temas de las pláticas enfocados a la mejora de la salud física y mental, tales como el estrés o ansiedad, son una de las vulnerabilidades de la población adulta mayor, sin embargo, considero que se pudieron haber abordado más temas de psicología para complementar los temas ya impartidos y fomentar un poco más la importancia del autocuidado de la salud mental. Otro punto importante fue adaptar las explicaciones y la información de los materiales informativos, con la finalidad de que las personas con discapacidad visual o analfabetismo puedan acceder a los conocimientos, y así garantizar la transferencia de saberes, más allá de solamente transmitir información.

El segundo objetivo acerca de es estrategias implementadas en los talleres y su relación con el autocuidado, se pudo notar que estos talleres teórico-prácticos ayudaron a la participación de las personas, como fue el caso del taller de alimentación saludable en el que los asistentes participaron en la elaboración de la ensalada, realizaron sus aportaciones y mencionaron que querían replicar la receta, además que se cumplió con

la transferencia de conocimientos complementando con teoría que fue explicar los nutrimentos de los ingredientes, con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios. Otra actividad fue las jornadas de salud con la toma de somatometría se fomentó el autocuidado de la salud física e informar y prevenir sobre algunos padecimientos como la hipertensión. Por lo tanto, las estrategias de salud comunitaria (la prevención, la promoción de la salud y la atención en salud) que mencionan los autores fueron aplicadas en las actividades y lograron la participación activa de la comunidad, y el compartirles información en temas de salud impacto de manera positiva para el autocuidado físico y mental.

Con respecto a la identificación de limitaciones operativas, se puede decir que uno de los principales desafíos fue la falta de continuidad de las actividades programadas debido a los cambios en el personal, que limitó la realización de nuevas actividades y la obtención de otros conocimientos. Como surgencia propongo que para darle continuidad a las actividades o realizar nuevas, se haga un enfoque interdisciplinario en el que los futuros prestadores de servicio social puedan participar en otras áreas de la Utopía como la de Psicología, Nutrición y Deporte.

Esta experiencia tuvo relación con la Carta de Ottawa, se demuestra la aplicación de algunas de las estrategias de promoción de la salud que se mencionan en dicho documento: la primera es el Reforzamiento de la acción comunitaria, la cual se observó con la participación activa en los talleres con adultos mayores, así como el Desarrollo de aptitudes personales, ya que se les proporcionó información que les ayude al autocuidado de su salud. Otras de las estrategias que se pudieron observar fue que la Creación de ambientes favorables, en este caso la Utopía es un espacio físico en el que se promociona la salud, y la toma de somatometría para usuarios de actividades deportivas corresponde a la Reorientación de los servicios hacia una prevención e integración intersectorial.

Por lo anterior, considero que en este reporte cumplí con el objetivo general y el desarrollar los objetivos específicos de este informe, en el que se expusieron las propuestas de trabajo desarrolladas (talleres teórico-prácticos y pláticas) vinculadas con

el trabajo con la comunidad, proporcionando conocimientos en materia de autocuidado, salud física, mental y social desde la promoción de la salud.

VII. Fuentes de consulta

- Aprendiendo a Envejecer (30 de marzo de 2023). *Casas para las personas adultas mayores en Iztapalapa*. https://aprenderaenvejecer.tv/servicios_cultura/casas-para-las-personas-adultas-mayores-en-iztapalapa/
- Ballesteros Velazquez, B. (2014). *Taller de investigación cualitativa*. Editorial UNED.
- Bayoud, A. (11 de marzo de 2025). *Iztapalapa: de patio trasero de la Ciudad de México a modelo de bienestar social*. France 24. <https://www.france24.com/es/américa-latina/20250311-iztapalapa-de-patio-trasero-de-la-ciudad-de-méxico-a-modelo-de-bienestar-social>
- Carvajal Burbano, A. (2011). *Apuntes sobre desarrollo comunitario*. [Archivo PDF]. https://www.eumed.net/libros-gratis/2011d/1046/desarollo_comunitario.html
- CEO. Centro de estudios de opinión. (s/f). Conceptos básicos de qué es un taller participativo, como organizarlo y dirigirlo. Cómo evaluarlo. Universidad de Antioquia. [Archivo PDF]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2536/1/CentroEstudiosOpinion_conceptostallerparticipativo.pdf
- Cotonieto Martínez, E., y Rodríguez Terán, R. (2021). Salud comunitaria: una revisión de los pilares, enfoques, instrumentos de intervención y su integración con la atención primaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(2), 393-410. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3816>
- De La Guardia Gutiérrez, M. A., Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal Of Negative And No Positive Results*, 5(1), 81-90. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081
- Díaz Brito, Y., Pérez Rivero, J. L., Báez Pupo, F., y Conde Martín, M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Revista Cubana de*

Medicina General Integral, 28(3), 299-308.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000300009&lng=es&tlng=es

Jara Holliday, O. (2011). *Orientaciones teórico - prácticas para la sistematización de experiencias*. CEAAL.

Ninatype Huanuco, C., Valencia Quispe, J., y Chaparro, J. (2023). Percepción acerca de los estigmas sociales en personas con trastorno del espectro autista. *Universidad-Ciencia & Sociedad*, 24(1), 15–18. <https://doi.org/10.61070/ucs.v24i1.84>

Organización Mundial de la Salud. (1978). Declaración de Alma-Ata. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud. [Archivo PDF]. <https://www.gob.mx/salud/documentos/declaracion-de-alma-ata>

Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. [Archivo PDF]. <https://www.gob.mx/salud/documentos/carta-de-ottawa-publicado-por-la-dgps>

Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la salud: glosario. [Archivo PDF]. <https://iris.who.int/handle/10665/67246>

Organización Mundial de la Salud. (20 de octubre de 2023). *Salud mental de los adultos mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). *UTOPIÁS en Iztapalapa: espacios de inclusión y salud comunitaria en la Ciudad de México*. <https://www.paho.org/es/historias/utopias-iztapalapa-espacios-inclusion-salud-comunitaria-ciudad-mexico>

Parra, E. (2018). Educación para la salud. *Unidades de Apoyo para el Aprendizaje*. CUAED/FES Iztacala-UNAM. Consultado el 6 de marzo de 2025 de: <https://repositorio->

uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/1727/mod_resource/content/6/contenido/index.html

SIRAAS. (s.f). *Modernización y Servicios a la Comunidad.*

<https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/14237>

Troncoso-Pantoja, C., Monsalve, C., Ricchezza, J. L., y Burdiles, G. (2023). Educación en salud destinada a personas mayores: valoración de las estrategias de enseñanza-aprendizaje. *Index de Enfermería*, 32(2)

<https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20235795>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2006). *Plan de estudios. Licenciatura en Promoción de la Salud.* [Archivo PDF].

https://www.uacm.edu.mx/Oferta_academica/CCyH/Licenciaturas/PS

Valenzuela Contreras, L. M. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9(9). 50-59.

<http://190.64.86.34:8090/handle/20.500.12729/324>

Vera Barboza, Y. (2010). Nutrición esencia de la salud integral. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 23(1), 50-53.

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522010000100008&lng=es&tlng=es

Zea Bustamante, L. M. (2019). La educación para la salud y la educación popular, una relación posible y necesaria. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 37(2), 61-66.

<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v37n2a07>

Anexos

Anexo 1 Carta descriptiva de los talleres de impartidos en la Utopía Teotongo en la Casa de Día del Adulto Mayor, abril 2024

Hora	Tema / Actividad	Objetivo	Desarrollo	Material
12:30 - 13:30 hrs	Trastorno del espectro autista, en conmemoración al Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo (2 de abril) Reflexión hacia las personas con Trastorno del Espectro Autista	Reflexionar sobre el trastorno del espectro autista	Bienvenida por parte de las personas que impartirán el taller, en este caso mi capacitadora, mis dos compañeras de servicio y yo. Para empezar el taller se realizará una plática sobre el tema del autismo con ayuda de carteles informativos previamente elaborados mis compañeras y yo, en la que explicaré qué es el Trastorno del Espectro Autista y sus posibles causas de dicha condición, posteriormente mis compañeras explicarán sus características de las personas con este trastorno.	Hojas de papel azul recortado en forma de corazón, pegamento, corazón de cartón forrado de papel metálico.

			Después se resolverán dudas que los asistentes tengan con respecto al tema. También algunos asistentes comentaron sus experiencias personales con familiares o personas con este trastorno o que presentaban características de este. Una recomendación que se les dio a los asistentes fue que, si tenían algún familiar o conocido con hijos que presenten características de la condición y que requiriera orientación acerca del tema o tratamiento, podrían asistir al servicio de Terapia del Lenguaje y Aprendizaje de la utopía. Finalmente, se le pidió que escribieran en un papel en forma de corazón una reflexión o comentario respetuoso hacia las personas con trastorno del espectro	
--	--	--	---	--

			autista y lo pegaran en un corazón azul de papel metálico grande. Despedida por parte de las talleristas.	
--	--	--	---	--

12:30 - 13:30 hrs	Alimentación saludable Preparación de ensalada de Mango	Explicar los nutrientes que contiene cada uno de los ingredientes de la ensalada y sus beneficios a la salud	Una semana previa al taller, se dividió a los asistentes del taller en tres grupos, en los cuales se organizaron para que cada integrante trajera alguno de los ingredientes solicitados para la elaboración. Se les recomendó que trajeran las frutas y verduras limpias y previamente cortadas a excepción del aguacate, así como que la pechuga de pollo ya la trajeran obligatoriamente cocinada, con la finalidad de facilitar el tiempo de preparación o si lo preferían podían traer sus verduras y herramientas para cortarlas al momento. Bienvenida por parte de las personas que impartirán el taller Se explicarán los nutrientes que contienen cada uno de los ingredientes	Recipiente o bol, tabla y cuchillo para cortar. Ingredientes: Mango, lechuga cortada y limpia, pepino cilantro picado y limpio, cebolla morada, pechuga de pollo asada y cortada en cuadritos, aguacate, y tostadas.
---------------------------------	---	---	---	--

			de la ensalada y sus beneficios a la salud. Entre mi capacitadora, mis compañeras y yo explicamos los nutrientes con ayuda de un cartel informativo. Después de la charla informativa acerca de los nutrientes, se dividirán a los asistentes en los equipos previamente formados, asignándoles una facilitadora para explicarles la preparación de la ensalada. En este paso sacarán sus materiales e ingredientes, lavarán y cortarán sus frutas y verduras si es que las traen enteras, en caso de traerlas ya cortadas, la facilitadora les explicara en qué orden en que se incorporan los ingredientes. Una vez incorporados los ingredientes se procede a servir y degustar con tostadas al gusto, en algunos equipos decidieron traer ingredientes extra,	
--	--	--	--	--

			como sal, limón o salsas para que los pudieran agregar al gusto o como algo extra. Durante la degustación muchos asistentes hacían comentarios positivos respecto a la receta, como que les gusto el sabor, que van a preparar la receta en sus casas, o compartir la receta con sus familiares o amistades. Finalmente, entre los asistentes y las talleristas ayudamos a limpiar las mesas de nuestros equipos.	
--	--	--	---	--