



**INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

**Departamento de Psicología, Educación y Salud**

Identities e inclusión social

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**

**Programa de Salud Pública e Innovación en Nutrición**



**ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara**

2G04 PAP COMER CONVOCA: Acción social para entornos saludables

**PRESENTAN**

Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los alimentos:

Ana Sofía García Nava

Aura Adriana Sánchez Viayra

Y de la licenciatura en Psicología:

Brenda Alejandra Wismann Navarro

Profesores PAP: Héctor Ochoa Gonzalez y Claudia Patricia Cárabes Viera

Tlaquepaque, Jalisco, 14 de mayo 2022

## ÍNDICE

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Resumen

1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

1.2 Caracterización de la organización

1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

1.4 Planeación de alternativas

1.5 Desarrollo de la propuesta de mejora

1.6 Valoración de productos, resultados e impactos

1.7 Bibliografía y otros recursos

1.8 Anexos generales

2. Productos

3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

3.1 Sensibilización ante las realidades

3.2 Aprendizajes logrados

## REPORTE PAP

### Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

*Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son experiencias socio-profesionales de los alumnos que desde el currículo de su formación universitaria- enfrentan retos, resuelven problemas o innovan una necesidad sociotécnica del entorno, en vinculación (colaboración) (co-participación) con grupos, instituciones, organizaciones o comunidades, en escenarios reales donde comparten saberes.*

*El PAP, como espacio curricular de formación vinculada, ha logrado integrar el Servicio Social (acorde con las Orientaciones Fundamentales del ITESO), los requisitos de dar cuenta de los saberes y del saber aplicar los mismos al culminar la formación profesional (Opción Terminal), mediante la realización de proyectos profesionales de cara a las necesidades y retos del entorno (Aplicación Profesional).*

*El PAP es un proceso acotado en el tiempo en que los estudiantes, los beneficiarios externos y los profesores se asocian colaborativamente y en red, en un proyecto, e incursionan en un mundo social, como actores que enfrentan verdaderos problemas y desafíos traducibles en demandas pertinentes y socialmente relevantes. Frente a éstas transfieren experiencia de sus saberes profesionales y demuestran que saben hacer, innovar, co-crear o transformar en distintos campos sociales.*

*El PAP trata de sembrar en los estudiantes una disposición permanente de encargarse de la realidad con una actitud comprometida y ética frente a las disimetrías sociales. En otras palabras, se trata del reto de “saber y aprender a transformar”.*

*El Reporte PAP consta de tres componentes:*

*El primer componente refiere al ciclo participativo del PAP, en donde se documentan las diferentes fases del proyecto y las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo de este y la valoración de las incidencias en el entorno.*

*El segundo componente presenta los productos elaborados de acuerdo con su tipología.*

*El tercer componente es la reflexión crítica y ética de la experiencia, el reconocimiento de las competencias y los aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.*

### Resumen

El PAP “Comer convoca: Acción social para entornos saludables” se desarrolló en el pueblo de Huejotitán en el municipio de Jocotepec. El propósito general del proyecto es la creación de entornos saludables que mejoren la calidad de vida de la población, articulando esfuerzos con proyectos comunitarios, organizaciones y/o estrategias de incidencia pública. Durante este semestre (primavera 2022) se realizaron dos programas enfocados en niños/as y jóvenes: uno de ellos enfocado en la actividad física, juego y recreación; y el otro, enfocado en el trabajo de habilidades intrapersonales en niñas adolescentes y fortalecimiento del vínculo entre ellas. Por otro lado, se tuvo un primer acercamiento para conocer la realidad alimentaria de Huejotitán, así como los productores locales que se encuentran en la región, con el fin de contar con elementos para posteriormente buscar mecanismos que promuevan la soberanía y seguridad alimentaria en Huejotitán.

## 1. Ciclo participativo del Proyecto de Aplicación Profesional

El PAP es una experiencia de aprendizaje y de contribución social integrada por estudiantes, profesores, actores sociales y responsables de las organizaciones, que de manera colaborativa construyen sus conocimientos para dar respuestas a problemáticas de un contexto específico y en un tiempo delimitado. Por tanto, la experiencia PAP supone un proceso en lógica de proyecto, así como de un estilo de trabajo participativo y recíproco entre los involucrados.

### 1.1 Entendimiento del ámbito y del contexto

Para comprender el contexto en el que se estuvo trabajando es importante entender algunos enfoques que dan pie a las actividades realizadas durante el PAP, se hablara del enfoque de educación popular el cual es importante en los procesos que se llevaron a cabo (enseñanza-aprendizaje), el enfoque de soberanía alimentaria está sumamente ligado al proyecto de la red de productores y al entendimiento de la realidad alimentaria del pueblo y finalmente el enfoque de entornos saludables

## **Enfoque de educación popular**

El primer enfoque presente en este PAP es el de educación popular. Paulo Freire fue el impulsor de esta propuesta, a finales de los sesenta fue cuando su obra ofreció aportes teóricos, conceptuales y propuestas metodológicas que sirvieron de base para aquellos que buscaban aportes que les permitieran concretar inquietudes sociales y políticas. Así inició esta corriente y comenzó a despertar la conciencia de cambio hacia sociedades más justas y más humanas.

Se tienen varias apreciaciones de lo que es la educación popular; para muchos solo consiste en la aplicación de determinadas “técnicas” o herramientas didácticas que hacen más ameno y eficiente el proceso de enseñanza-aprendizaje; para otros es un sinónimo de “educación para adultos”, es decir, un proceso que se realiza en un entorno informal, con sectores populares, a pequeña escala y normalmente realizada con adultos que viven en situación de pobreza. Sin embargo, la educación popular es mucho más que eso, es una propuesta metodológica, pedagógica y didáctica basada en la participación, en el diálogo, en la complementación de distintos saberes. Y todo ella desde y para una opción política que ve el mundo desde la óptica de los marginados y excluidos y que trabaja en función de su liberación. (Hurtado, 2005)

Para la educación popular, la realidad, es la fuente verdadera de conocimiento y, en consecuencia, no podemos simplificarlo al aislarlo de las dinámicas reales socioeconómicas, culturales y políticas del contexto de la educación para “enseñarlo” en forma vertical, repetitiva y memorística.

En síntesis, este proceso se da de forma colectiva y partiendo de los conocimientos, la práctica y el conocimiento del contexto donde se está trabajando, de esta forma el trabajo que se realiza en Huejotitán utiliza este enfoque ya que los proyectos que se trabajan buscan hacer partícipes a las personas y a raíz de lo que ya conocen (su experiencia, su contexto) puedan desenvolverse mejor en la sociedad, buscar la transformación de su propia realidad una vez que toman conciencia de esta y desde ahí buscar alternativas, en este caso, saludables.

## **Enfoque de soberanía alimentaria y seguridad alimentaria**

El segundo enfoque en el que se basa este PAP, habla acerca de un derecho humano, el alimentario, y dentro de este es importante mencionar dos conceptos para diferenciarlos y entenderlos; el primero es la soberanía alimentaria que se define como el derecho que tienen los pueblos a producir su comida en su territorio, manteniendo sus valores culturales y del cuidado del medio ambiente; de manera que se garantice a campesinos, granjeros, su derecho a tener los recursos necesarios para producir comida; tener mayor acceso a la tierra, así como

su control sobre esta y las semillas, el agua, los créditos y los mercados, por otro lado, la seguridad alimentaria tiene cuatro pilares importantes que son: la disponibilidad de alimentos, que implica el abastecimiento necesario para sustentar a la población; el acceso a los alimentos, que se refiere a contar con los recursos para la obtención de alimentos variados y apropiados; la utilización adecuada de recursos como el uso apropiado de alimentos, agua, etc.; y la estabilidad de tener acceso en todo momento a alimentos y que no haya riesgo de crisis repentinas. Dentro de estos cuatro pilares puede englobarse la seguridad alimentaria, que según la FAO existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, económico y social a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana. (Orozco, 2016)

Desde el enfoque de este PAP se pretende trabajar desde la soberanía alimentaria ya que es la visión más política de la alimentación y la encaminada a hacer cambios estructurales en la forma en la que producimos alimentos y consumimos los mismos.

Actualmente se tiene un sistema agroalimentario con una estructura que define las relaciones de producción, distribución, acceso, procesamiento y consumo de productos agrícolas o de origen animal, con los cuales se pretende satisfacer las necesidades de subsistencia, así como el abastecimiento de energía y nutrición para garantizar la salud de las personas.

En el contexto de Huejotitán estos conceptos están bastante olvidados, ya que el pueblo está invadido por cultivos de berries, lo cual ocasiona un problema de soberanía alimentaria en el pueblo ya que durante años los pobladores utilizaban sus tierras para cultivar su propio alimento cultivar su propio alimento, sin embargo, con el pasar de los años los han ido “despojando” de sus tierras y todo este panorama causa problemas ambientales, sociales, económicos, etc. En la comunidad.

### **Enfoque de entornos saludables**

Para la Organización Mundial de la Salud, las comunidades y/o entornos saludables son aquellos en los cuales “las autoridades de gobierno, las instituciones de salud y bienestar, las organizaciones públicas y privadas y la sociedad en general, dedican esfuerzos constantes a mejorar las condiciones de vida de la población, promuevan una relación armoniosa con el ambiente y expanden los recursos de la comunidad para mejorar la convivencia, desarrollar la solidaridad, la cogestión y la democracia” (Coronel, 2017).

Un entorno saludable es un espacio urbano o rural en el que transcurre la vida cotidiana, donde las personas interactúan entre ellas y con el ambiente que la rodea, generando condiciones para el desarrollo humano sustentable y sostenible. En él se promueve la apropiación y la participación social, la construcción de políticas públicas, el mejoramiento

de los ambientes y la educación para la salud, contribuyendo al bienestar y mejoramiento de la calidad de vida de los individuos y de la comunidad. (Coronel, 2017).

La promoción de salud brinda un espacio para articulación del conocimiento científico con el popular, reconoce la función de la sociedad en el desarrollo de los valores espirituales y materiales e identifica la salud como un elemento positivo, de bienestar y calidad de vida. La mejor manera de promover conductas saludables consiste en impulsar la acción comunitaria para modificar los determinantes negativos y crear entornos favorables.

### **Algunos rasgos de Huejotitán, Jalisco.**

Huejotitán es un pequeño poblado perteneciente al municipio de Jocotepec ubicado sobre la carretera libre Guadalajara-Morelia a unos 60 km de Guadalajara, su nombre proviene del náhuatl y significa “Tierra de Sauces”, está a 1,592 metros de altitud. Huejotitán reportaba una población de 1,134 habitantes en el año 2020, los cuales eran 562 hombres y 572 mujeres.

Conforme han pasado los años la zona de Jocotepec y sus alrededores se han ido poblando de cultivos de berries. BerryMex ha sido la empresa que se estableció en la zona de la Riviera de Chapala aproximadamente desde hace 30 años y ha sido el líder mundial en la comercialización y producción de moras creando un impacto ambiental irreversible al utilizar los suelos para la práctica de monocultivos. Así también, a lo largo de los años, se han presentado denuncias sobre la violación de los derechos laborales de cientos de trabajadores, debido a la contribución de explotación jornalera y trucos de liquidaciones forzadas relacionados con el incumplimiento de derechos ganados de antigüedad.

En Jocotepec, el cultivo de moras ha crecido un 500% en los últimos años. Él cual ha tenido impactos significativos y notorios en el suelo y área de la región. Así mismo, utilizando cantidades elevadas de agua en la región para el cultivo del mismo donde está teniendo un impacto muy fuerte en la zona por la sobre explotación de los mantos acuíferos donde incluso en el municipio existen fallas geológicas muy notables.

En la aplicación del proyecto de Comer Convoca: Acción social para entornos saludables, se pretende atender algunas problemáticas causadas a raíz de la situación presente de monocultivos en el área de Huejotitán, Jalisco. Una de las problemáticas encontradas a raíz del aumento de los cultivos de berries alrededor del municipio es la desvinculación entre las personas de la comunidad, debido a las largas jornadas laborales, donde las personas cumplen horarios laborales hasta de 12 horas. Otro problema es la falta de actividad física en los niños y/o adolescentes, esto debido a que los espacios destinados para este fin no están adaptados ni en buenas condiciones, sumándole a esto, no hay quien propicie ni genere este tipo de actividades. También, se encontró un área de oportunidad en el desarrollo intrapersonal de mujeres adolescentes que habitan la hacienda ORSMBY ubicada en el poblado de Huejotitán

y una brecha en la relación que se tiene entre las adolescentes dentro de la hacienda y las adolescentes del poblado.

A su vez Huejotitán tiene una nula soberanía alimentaria, ya que a los habitantes de la zona se les paga por sus tierras para poder usarlas en cultivos de berries, ocasionando el agotamiento de los recursos naturales.

## 1.2 Caracterización de la organización

El PAP de Comer Convoca se desarrolla en el pueblo de Huejotitán que pertenece al municipio de Jocotepec Jalisco, específicamente en la Asociación de Asistencia Privada ORMSBY, quien solicita apoyo para fortalecer sus programas y enriquecer su vinculación con la comunidad de Huejotitán.

Esta asociación tiene como misión ofrecer la oportunidad de una formación integral y un ambiente familiar estable, a niñas, niños y jóvenes provenientes de familias rurales de bajos recursos económicos con el fin de mejorar su calidad de vida y convertirse en agentes de cambio de su comunidad.

ORMSBY tiene como objetivo general propiciar el desarrollo integral de niñas, niños, adolescentes y jóvenes y procurar la conclusión de sus estudios, esto se apoya de 5 dimensiones: programas de salud física, de salud emocional, formación integral, apoyo psicopedagógico y vínculo familiar con el fin que el conjunto de estas dimensiones logre desarrollar en el beneficiario un programa de vida semi-independiente.

La estructura de la asociación está bien establecida, en la parte alta del organigrama se encuentra el patronato el cual define toda la esencia de la asociación (estableciendo misión, objetivos, políticas, reglamentos, etc.), el área de contabilidad se encarga de todos los movimientos económicos y financieros. Debajo de estas dos instancias se encuentra la dirección general la cual se encarga de dirigir al equipo operativo de la asociación y tomar decisiones estratégicas para lograr los objetivos planteados por el patronato. Al mismo nivel se encuentran la coordinación académica, coordinación técnica y trabajo social.

La coordinación académica se encarga de coordinar las actividades de formación (talleres, psicología y psicopedagogía) y de la adquisición de conocimientos y habilidades en el área académica de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. La coordinación técnica se encarga de coordinar actividades de formación integral con el fin de que los beneficiarios obtengan conocimientos, habilidades, valores que les permite integrarse a la comunidad, desarrollar liderazgo, etc. Finalmente, el área de trabajo social se encarga de desarrollar estrategias de apoyo a los beneficiarios en su etapa semi independiente con el fin de acompañarlos en su adaptación a esta nueva etapa.

Por último, pero no menos importante se encuentran las áreas de mantenimiento, cocina y lavandería las cuales cumplen con una labor cotidiana de suma importancia para que los beneficiarios cuenten con todo lo necesario para su día a día.

### 1.3 Identificación de la(s) problemática(s)

Durante el semestre otoño 2021, compañeras de la Licenciatura en Ciencias de la Educación realizaron un diagnóstico participativo con actores claves de ORMSBY y del pueblo de Huejotitán, lo que permitió tener un conocimiento general del territorio y para las participantes de este PAP, un antecedente y punto de partida clave. Realizaron un árbol de problemas en el que identificaron como la problemática central: **Limitaciones que presenta la gente de Huejotitán para contar con lo necesario para tener calidad de vida.** En dicho árbol, se identificaron ocho principales causas que intervienen directamente en el problema (ver anexo 1), sin embargo, para el desarrollo de este PAP se decidió incidir en las siguientes:

- Tejido social fragmentado
- Dificultad para tener una vida saludable integralmente
- Desvinculación con la Tierra

En cuanto al tejido social fragmentado se debe a la poca convivencia familiar al igual que poca participación y organización comunitaria, aunado a esto se percibe un incremento de la inseguridad. Por lo que se propuso trabajar en la re-vinculación del tejido, creando redes de apoyo. Por otro lado, la dificultad de tener una vida saludable integral resulta complicado por la falta de acceso a servicios de salud, alimentos saludables, el incremento de malos hábitos de higiene, alcoholismo y drogadicción, a su vez se identificó la falta de espacios públicos adecuados para la recreación y la cultura, y por último existe una escasa atención ante el autocuidado, descuidando las emociones y sentimientos propios. En la tercera problemática se identificaron varias causas directas que tienen que ver con la contaminación ambiental, la explotación del campo y la conciencia ambiental no generalizada entre los habitantes de Huejotitán.

### 1.4. Planeación de alternativa(s)

Teniendo claridad sobre las problemáticas identificadas en el escenario y de acuerdo a nuestro campo de acción profesional, decidimos atenderlas desde tres procesos:

1. Taller para mujeres adolescentes: “Creciendo Juntas”
2. Primera aproximación diagnóstica para explorar la posibilidad de crear una red local de huertos agroecológicos.
3. Espacio de recreación y juego llamado “Huejo activo”

Con los cuales pretendemos contribuir a la mejora y/o construcción de entornos saludables en la comunidad de Huejotitán, abordando elementos vinculados a la salud mental y emocional, salud alimentaria, física y social. A continuación, se desarrollan cada uno de los proyectos.

### **1. Taller “Creciendo Juntas”**

El taller para mujeres adolescentes se creó con el objetivo de ayudar a desarrollar habilidades intrapersonales y trabajar la relación que se tiene con una misma. Así mismo, fortalecer el vínculo entre las adolescentes de ORMSBY con las jóvenes de Huejotitán.

A partir del documento compartido (anexo 2) por ORMSBY y el árbol de problemas creado por las estudiantes de Ciencias de la educación del ITESO, mencionado anteriormente, se identificó la necesidad de trabajar el área de Salud Emocional, en el Componente de apoyo psicológico, así mismo en el componente de Formación Integral, en el área de habilidades para la vida.

Para esto, se planteó la propuesta de generar un taller de 8 sesiones, abordando como tema central las habilidades intrapersonales, invitando a adolescentes que residen en el poblado de Huejotitán a que se incorporaran por primera ocasión a un taller ubicado dentro de la hacienda ORMSBY, en donde se trabajara juntas, fortaleciendo la relación que se tiene entre ellas, creando un espacio de confianza y crecimiento.

### **2. Aproximación diagnóstica para la posible creación de red local de huertos agroecológicos**

Se busca identificar a productores agroecológicos existentes en Huejotitán y los alrededores (Riviera de Chapala), para la posible conformación de una red de productores locales para el consumo de alimentos saludables de Ormsby y/o el pueblo. La primera parte de este proyecto es de carácter investigativo, con el fin de recabar información para la elaboración de a tres productos:

- Directorio de productores agroecológicos en la zona de la Riviera de Chapala
- Un mapeo geográfico de productores agroecológicos de la región.
- Resultados de una encuesta que muestre la accesibilidad y disponibilidad de alimentos de la población de la comunidad de Huejotitán.

### **3. “Huejo activo”**

Se pensó en este programa debido a que el pueblo de Huejotitán presenta limitaciones en diversos ámbitos los cuales impiden que los habitantes puedan tener una calidad de vida

adecuada. Entre los asuntos sobresalientes los habitantes refieren que los espacios públicos para la recreación y la cultura están deshabilitados o descuidados lo cual causa que estos espacios estén en el abandono y nadie busque realizar las actividades “idóneas” para esos espacios. Sumando a esta problemática las personas mencionaron que existe poca convivencia y participación lo que evidencia el tejido social fragmentado en el pueblo.

Es por eso que este programa busca disminuir esta problemática brindando un espacio para la realización de actividad física y recreación en el pueblo.

Su objetivo general es encontrar en el juego, recreación y actividad física herramientas que permitan la integración grupal, la cooperación y la sana convivencia en la comunidad de Huejotitán.

La población a la que va dirigida principalmente este programa es a niños/as de Huejotitán.

Se utilizará el juego y la recreación en este espacio debido a que estos componentes brindan alegría, diversión, buscan tener una distracción de las obligaciones cotidianas, etc. Algunos de los efectos que provocan en el individuo y/o en la comunidad son:

- Contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida del individuo, del grupo y de la comunidad en general.
- Contribuir a los procesos de educación integral, de desarrollo y formación de valores personales y sociales.
- Favorecer el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, contribuye a la sana competencia y tolerancia a la frustración
- Aumentar la confianza en sí mismos, desarrolla la capacidad de relacionarse.
- Favorecer el desarrollo de diferentes destrezas motoras, desarrolla la coordinación, equilibrio, mejora ubicación en tiempo y espacio.
- Consolidar la identidad y sentido de pertenencia, favorece la inclusión, la empatía y la participación en comunidades.

### 1.5. Desarrollo de la propuesta de mejora

Como se señaló en el apartado anterior, se elaboraron 3 diferentes propuestas donde cada una de nosotras la llevó a cabo de manera individual, dado que por cuestiones logísticas y organizativas no pudimos conformar equipo de trabajo con otros estudiantes que colaboraban en el mismo escenario. A continuación, presentamos de forma breve el desarrollo de éstas.

## **1. Taller “Creciendo Juntas”**

El taller se creó al inicio del semestre, valorando la necesidad que se mencionó en respecto a las niñas adolescentes de la Hacienda. El taller se planeó inicialmente con una duración de 7 sesiones semanales, con duración de una hora y media cada una. Lo cual fue modificado y se añadió una 8va sesión con la intención de dar continuidad y profundizar en el tema de autocuidado.

El taller tuvo como enfoque central las habilidades intrapersonales, trabajando en cada sesión una habilidad distinta mediante dinámicas de reflexión y reestructuración de conocimientos y ejercicios - actividades personales y grupales. Los temas abordados fueron los siguientes:

- Historia de la mujer y vínculo entre las participantes
- Identificación y validación de emociones propias
- Manejo de emociones
- Autoconcepto y Amor propio
- Lenguajes del Amor
- Identificación de fortalezas
- Autocuidado y motivaciones personales

Una vez designados los temas para cada sesión, se diseñaron planeaciones para cada una de las sesiones, utilizando actividades que les permitía enriquecer la habilidad a trabajar. (ver anexo 3).

En el anexo 4 se presenta una descripción densa sobre lo elaborado en cada sesión a partir de las planeaciones propuestas.

## **2. Aproximación diagnóstica para la posibilidad de crear una red local de huertos agroecológicos**

En la elaboración de este proyecto se desarrollaron diferentes actividades para la obtención de información pertinente al proyecto.

- A. Lo primero que se realizó fueron diálogos con personas con conocimiento del tema de huertos agroecológicos en la zona y conformación de cooperativas para la obtención de información. Dichas personas fueron: la maestra Ivonne Ayala con dialogue sobre la zona de la Riviera de Chapala ya que se ella conoce sobre el territorio donde se realizó el PAP (Huejotitán). También con el maestro del PAP Rodrigo Rodríguez quien dio información sobre cómo es la conformación de las cooperativas y cómo sería una posible conformación de una red de productores en el pueblo de Huejotitán. Otra persona clave con las que se diálogo, fue un funcionario público de Jocotepec, quien nos dio perspectiva sobre la situación de la zona hablando medioambientalmente, social y políticamente.

**B. Visita mercado orgánico y huertos agroecológicos:**

En esta etapa del proyecto la primera visita fue al mercado orgánico de Ajijic donde se tenía como objetivo identificar a productores agroecológicos de la zona de la Riviera de Chapala. Este se lleva a cabo todos los martes con un horario de 7 a 1 pm, las personas organizadoras son americanos que hacen la convocatoria a las personas de la región a vender sus productos que son cultivados de manera agroecológica.

**C. Aplicación de encuesta sobre accesibilidad y disponibilidad de alimentos:**

En la elaboración de esta encuesta, se tenía como objetivo conocer la disponibilidad y accesibilidad de alimentos existente en el pueblo de Huejotitán, para lo cual se plantearon 16 preguntas claves. Dicha encuesta se aplicó a manera de dialogo principalmente con las madres de familias en Huejotitán, en un periodo de 1 mes 1 vez por semana, se obtuvieron respuestas muy importantes para la continuación del proyecto. Los resultados se muestran en el anexo 6.

### **3. "Huejo Activo"**

Durante las primeras sesiones se tuvo cierta incertidumbre por saber cuántos niños/as y de que rango de edad iban a asistir. Se realizaron dos sesiones de integración y conformación de grupo, en estas se realizaron actividades recreativas (juegos de integración y rompe hielo) aptas para cualquier edad para comenzar a conocer al grupo con el que se estaría trabajando y propiciar más confianza entre los participantes.

Las primeras semanas estuvieron asistiendo 12-16 niños/as entre niños de OMRSBY y niños del pueblo, en base a esa asistencia que se estuvo teniendo las planeaciones se fueron adaptando con actividades para esa cantidad de participantes. A su vez se comenzaron a integrar actividades que incluían algunas capacidades físicas y coordinativas (velocidad, equilibrio, resistencia, coordinación, agilidad, reacción etc.), así como valores tales como cooperación, trabajo en equipo, respeto, autonomía, cuidado del otro, etc. Esto se implementó con el fin que no solo fuera un espacio de entretenimiento para los participantes, sino que abonara algo en su formación integral (se pueden revisar las planeaciones de cada sesión en el anexo 5).

Conforme iban avanzando las sesiones la cantidad de niños disminuía, se preguntaba a los niños que asistían y se indagaba del porque estaba ocurriendo. Durante algunas semanas se cruzaron fechas como las fiestas del pueblo y vacaciones de semana pascua, lo cual creo que fue la razón principal por la cual la cantidad de niños disminuyo. Por lo tanto, las actividades que se llevaban planeadas tenían que irse modificando sobre la marcha para poder adecuarlas a la cantidad de niños que asistían a la sesión.

## 1.6. Valoración de productos, resultados e impactos

### 1. Taller “Creciendo Juntas”

Con respecto a la problemática de la salud emocional, la experiencia fue muy fructífera ya que empezó a tener resultados visibles desde la primera sesión, las chicas que participaron en el taller mencionaron sentirse más seguras de sí mismas, así también, lograron reconocer y manejar sus emociones, conocer su lenguaje del amor, atender sus necesidades y aprendieron a tener una comunicación con ellas mismas. Así mismo, mencionaron haberse sentido apoyadas por el grupo, creando amistades entre las chicas de ORMSBY y las chicas de Huejotitán. Se considera que el taller de habilidades intrapersonales se abordó de manera muy puntual, por lo que se sugiere darle seguimiento al taller con el tema del amor propio, ya que al ser un tema que necesita mucho trabajo, una segunda fase del taller pudiera enriquecer el desarrollo de las chicas adolescentes.

### 2. Aproximación diagnóstica para la creación de una red local de Huertos agroecológicos

El proyecto de huertos agroecológicos tenía como fin fortalecer el tejido social de la comunidad, así como hacer una vinculación con la madre tierra a través de la hacienda ORMSBY para así formar una red dentro de la comunidad sin generar una dependencia directa de ningún tipo de institución o cooperativa y generar la auto sustentabilidad de la región por medio del desarrollo agroecológico.

Dentro de la primera etapa de investigación el enfoque principal o el grupo focal estudiado y presentado por los maestros del programa fue la hacienda que funciona como una burbuja aislada de la comunidad y tiene como fin principal la función de una casa de asistencia para niños de escasos recursos.

Al conocer la comunidad de Huejotitán y alrededores e indagar acerca de la actividad comercial principal (agrícola) monocultivos de berries comencé a notar la problemática real del desarrollo socioeconómico y cultural de la misma.

La idea principal fue que la estructura de huertos y las cooperativas agroecológicas en la comunidad comenzando con las familias en contacto con la hacienda podrían haber generado un cambio en el desarrollo social, económico y cultural de la población (Huejotitán) debido a esto me vi obligada a obtener la información para la revisión de la viabilidad a través de un instrumento de medición estadístico generando encuestas y tomando una muestra representativa de la población.

Al revisar de manera estadística y realizar levantamientos territoriales en la comunidad obtuve los siguientes resultados de no viabilidad para el proceso de desarrollo de huertos agroecológicos.

Según los datos obtenidos y resumidos como evidencia número 1 la comunidad carece del espacio suficiente para poder generar los huertos agroecológicos sustentables y de igual manera la falta de agua en la zona evita que muchos o algunos de los elementos de temporal crecen debido a la falta de infraestructura y el costo para implementar sistemas de riego.

Por otro lado, la población en general no tiene interés acerca de la calidad de los alimentos ni el origen de estos y la principal fuente de acceso son tiendas de abarrotes o lo que se conoce de manera coloquial como tienda de la esquina.

La comunidad tiene poco interés en generar un espacio para el comercio y prefieren la venta en establecimientos como los mencionados de manera anterior lo que pulveriza el ingreso por completo y previene el desarrollo comunitario de centros sustentables de productos de calidad.

Por último, la comunidad en general muestra interés en cómo formar micro huertos en el hogar, pero al mismo tiempo entra en la incongruencia de no tener interés en el origen de los alimentos.

### **3.”Huejo Activo “**

En cuanto al programa de Huejo Activo, este buscaba fortalecer el tejido social fragmentado, contribuir a procesos de educación integral, de desarrollo y formación de valores personales y sociales, y a su vez hacer vínculo entre los niños de ORSMBY y los niños del pueblo.

Una situación que era muy evidente durante las primeras sesiones era que el grupo estaba dividido entre los niños del pueblo y los de la hacienda ORSMBY, cuando se les pedía juntarse en grupos para las actividades usualmente se veía esa división. Conforme fueron avanzando las sesiones esa división fue desapareciendo poco a poco tanto en las actividades planeadas como en los traslados que se hacían para llegar al parque.

En cuanto a las sesiones considero que las actividades fueron adecuadas para las edades de los niños participantes, durante todo el proceso note que prácticamente todas las actividades fueron del agrado de los niños y se mostraban emocionados y motivados por saber qué actividad seguía.

Otra situación que me llamo la atención durante todo el proceso fue que los niños del pueblo sentían cierto rechazo por parte de los de ORSMBY porque decían que había cierta preferencia hacía en ellos en algunos aspectos, sin embargo, conforme al proceso y algunas acciones que hacían los de ORSMBY se fueran dando cuenta que se trataban igual a unos y otros.

Por lo tanto, el objetivo que se tenía de fortalecer el tejido social por lo menos en la población infantil pudo verse favorecido debido a la buena integración de grupo que se tuvo durante las actividades realizadas.

### 1.7. Bibliografía y otros recursos

Coronel Carbo, Jorge, & Marzo Páez, Nathaly. (2017). *La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe*. MEDISAN, 21(12), 3415-3423. Recuperado en 12 de mayo de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192017001200016&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017001200016&lng=es&tlng=es)

Hurtado Nuñez, C. (2005). *Educación popular: una mirada de conjunto*. Decisio, Pátzcuaro, janeiro-abril, pp. 3-14.

Orozco P., Rodríguez E., y López C. (2016). *La soberanía alimentaria y el cumplimiento derecho humano a la alimentación. Bases para una nutrición adecuada*. En Seguridad Alimentaria (9-21). Guadalajara, Jalisco: Universidad de Guadalajara.



## Anexo 2. Programas de la institución Ormsby a los que se contribuyó.

### Programa de Salud emocional

**Objetivo particular:** Propiciar una salud emocional óptima, desarrollando en los niños, niñas y adolescentes inteligencia emocional, autoestima y alegría de vivir.

Subcomponente	VARIABLES DE INTERVENCIÓN.				Duración
2.2 Apoyo psicológico	2.2.1 Se realiza evaluación psicológica para detectar problemas de salud emocional y dar atención para solución de la problemática detectada a través de canalización para tratamiento de los problemas que requieran atención especializada.				Permanente
	2.2.2 Talleres de educación emocional y fortalecimiento de autoestima. Identificación y control de emociones Aplicación de técnicas de solución de conflictos: <input type="checkbox"/> Arbitraje <input type="checkbox"/> Negociación <input type="checkbox"/> Conciliación <input type="checkbox"/> Mediación				Anual
2.3 Convivencia e integración social.	Se realizan diversas actividades para lograr la integración entre compañeros. Excursiones y juegos organizados Cineclub Festejos tradicionales Curso de verano Convivencias con familiares y patronos Se observa y monitorea la dinámica grupal para solucionar situaciones específicas de relación.				

### Programa de formación integral.

**Objetivo particular:** Promover el desarrollo óptimo de capacidades para una sana interacción social, aptitudes necesarias para enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria y su compromiso con el medio ambiente social y natural.

Subcomponente	VARIABLES DE INTERVENCIÓN				Duración
3.2 Habilidades para la vida	Talleres para desarrollar habilidades para la vida: Habilidad de comunicación. -Capacidad de análisis y solución de problemas. -Pensamiento crítico.				Anual
	Adolescentes y jóvenes con visión a largo plazo de su vida personal				
	-Talleres para construcción de proyecto de vida personal.				
	-Círculos de análisis y reflexión sobre temáticas de interés de los beneficiarios y situaciones del contexto y problemas sociales. -Talleres de autoevaluación de fortalezas y debilidades personales para autoestima y desarrollo personal.				

### Anexo 3. Cronograma de trabajo del Taller “Creciendo juntas”

SEMANA	TEMA	OBJETIVO	TEMAS A ABORDAR	ACTIVIDADES
1	<b>Bienvenida / Día de la mujer</b>	Crear Red de apoyo entre mujeres participantes Establecer grupo Establecer reglas del juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser Mujer</li> <li>- Que se espera de mí</li> <li>- Que espero yo de mí</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación como me llamo, como me siento</li> <li>2. Actividad que se espera de la mujer</li> <li>3. Actividad que quiero ser yo como mujer</li> <li>4. Como me voy</li> </ol>
2	<b>Identificación y validación de Emociones Propias</b>	Se busca que las mujeres sean capaces de identificar, reconocer y validar sus emociones y sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Diferenciación entre emoción y sentimiento.</li> <li><input type="checkbox"/> Reconocer emociones y sentimientos internos como necesidades.</li> <li><input type="checkbox"/> Autovalidación de emociones y sentimientos.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de nombre y nombrar cómo me siento.</li> <li>2. Conocer MATEA y en grupos describir cada emoción.</li> </ol> <p>En medio rotafolio, hacer 5 equipos y poner 3 ejemplos de cada emoción.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Presentar al grupo cada equipo sus carteles</li> <li>4. Como me voy.</li> <li>5. Tarea identificar una emoción por día y observar como la manejo</li> </ol>
3	<b>Manejo de Emociones</b>	Brindar herramientas para el manejo de emociones y sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Desarrollo de capacidad de manejo de emociones</li> <li><input type="checkbox"/> Identificar herramientas para el manejo de emociones</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de nombre y nombrar cómo me siento.</li> <li>2. Retomar tema de emociones y sentimientos 3 personas comparten su tarea</li> <li>3. Pasa la papa caja con sentimientos en papelitos</li> <li>4. Explicar cómo es un diario de emociones</li> <li>5. hacer técnica de respiración 4-7-8</li> <li>6. Cierre como me voy</li> </ol>
4	<b>Autoconcepto y Amor propio</b>	Reconocerse a uno mismo; trabajar amor propio	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reconocimiento personal (¿quién soy yo?)</li> <li><input type="checkbox"/> Qué es el amor propio</li> <li><input type="checkbox"/> ¿Cuáles son mis necesidades como persona?</li> <li><input type="checkbox"/> Crear y establecer de límites personales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Actividad de nombre y nombrar cómo me siento.</li> <li><input type="checkbox"/> Retomar tema de emociones y relacionarlo con el amor propio</li> <li><input type="checkbox"/> Actividad dar y recibir</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad carta a uno mismo</li> <li>- Actividad cierre cómo me voy</li> </ul>
5	<b>Conocer mi lenguaje del amor</b>	Identificar y reconocer los 5 lenguajes del amor.  Identificar y poner en práctica las acciones que me hacen sentir amada, y cómo hago sentir amados a los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ¿Qué son los lenguajes del amor?</li> <li><input type="checkbox"/> ¿Qué lenguaje de amor me gusta recibir?</li> <li><input type="checkbox"/> ¿Qué lenguaje de amor me gusta dar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad nombre y cómo me siento</li> <li>- Explicación 5 lenguajes del amor</li> <li>- Actividad Palabras de afirmación</li> <li>- Actividad Tiempo de Calidad</li> <li>- Actividad Actos de Servicio</li> <li>- Actividad Regalos</li> <li>- Actividad Afecto físico</li> <li>- Actividad cierre cómo me voy</li> </ul>
6	<b>Fortalezas y debilidades</b>	Identificar y reconocer los aspectos y habilidades (fortalezas) con las que se	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Reconocimiento de habilidades actuales (físicas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad cómo me siento</li> <li>- Actividad “superheroína”</li> </ul>

SEMANA	TEMA	OBJETIVO	TEMAS A ABORDAR	ACTIVIDADES
		cuentan, así también, identificar y trabajar áreas de oportunidad.	emocionales, psicológicas, etc..) <input type="checkbox"/> Reforzamiento de habilidades <input type="checkbox"/> Reconocimiento de áreas de oportunidad	Las participantes harán un autorretrato de ellas mismas siendo su super héroe, en el tienen que poner mínimo 5 super poderes que identifiquen en ellas (fortalezas físicas, emocionales y psicológicas= - Presentar al grupo su super heroína
7	<b>Autocuidado</b>	Identificar necesidades propias y crear estrategias para satisfacerlas.	<input type="checkbox"/> Motivaciones personales <input type="checkbox"/> Metas y objetivos personales <input type="checkbox"/> Crear vías para llegar a dichas metas	- Actividad de cómo me siento - Retomar tarea de 5 situaciones donde usemos fortalezas - Actividad necesidades  En una hoja hacer una lista de mis necesidades propias. (cosas que me gustan hacer)  En otra columna escribir que tan seguido atendemos dichas necesidades  En la tercera columna vamos a buscar estrategias para satisfacer dichas necesidades
8	<b>Continuación de autocuidado y cierre</b>	Identificar necesidades propias y crear estrategias para satisfacerlas.	<input type="checkbox"/> Motivaciones personales <input type="checkbox"/> Metas y objetivos personales <input type="checkbox"/> Crear vías para llegar a dichas metas	- Actividad de cómo me siento - Actividad dialogar sobre cómo me impactó el atender necesidades - Recopilación de aprendizajes  - Cierre de taller, con buzón de sugerencias

## **Anexo 4. Bitácoras Semanales “Creciendo Juntas”**

### **Sesión 1**

En la primera sesión del taller, el objetivo general fue crear un vínculo entre las adolescentes de la Hacienda ORMSBY y las adolescentes del poblado de Huejotitán, así también, crear una red de apoyo entre ellas. Debido a la fecha, 9 de marzo, siendo un día después del día internacional de la Mujer, la sesión fue vinculada con actividades relacionadas con el día de la mujer. La sesión inició con todas compartiendo su nombre, edad y cómo es que llegaban al escenario, es decir nombrar su emoción inicial. Una vez concluida la actividad, el grupo elaboró el cartel de acuerdos, la actividad consistió en que en una cartulina y con la ayuda de todas las integrantes, se elaboraron acuerdos no negociables para poder establecer una sana dinámica a lo largo de las sesiones. Los acuerdos se centraron en valores como el respeto, confidencialidad, puntualidad, compromiso, entre otros. Para continuar, se realizó la actividad central de la sesión, la cual consistió en elaborar en un rotafolio, lo que se espera de la mujer hoy en día, que es lo que se les ha dicho que “tienen” que hacer. Los discursos se centraron en actividades relacionadas con el hogar, el ser sumisas y la limitante de no poder ser profesionistas. Para continuar la actividad, en otro rotafolio, se les pidió a las participantes que ahora escribieran todo aquello que ellas buscaban y querían lograr; el discurso se centró en metas tanto profesionales como personales, las adolescentes identificaron que muchas quieren tener una carrera y profesión, así como poder elegir a su pareja en un futuro, además se identificó que ellas podían lograr lo que se propusieran y que esta limitante de “encargarse del hogar” no definía su futuro. La actividad generó discursos y motivación de poder llegar a ser lo que ellas quieran de grandes, así también, se fortaleció el vínculo entre ellas al escuchar que no se encontraban solas en la lucha del machismo. Para concluir la sesión, se terminó con la actividad de cómo me voy, en donde las chicas podían expresar nuevamente con una emoción cómo es que se iban al terminar el taller. Fue muy notorio el cambio, ya que hubo participación de todas las integrantes y sus emociones eran más introspectivas a comparación del inicio donde ellas mencionaron sentirse “bien”.

### **Sesión 2**

En la segunda sesión del taller, el tema fue la identificación y validación de emociones propias, así como reconocer la diferencia entre una emoción y un sentimiento. Para iniciar, empezamos con la dinámica de “cómo me siento”, en donde las participantes mencionaban cómo es que se sentían al iniciar, nombrando una emoción o sentimiento, pidiéndoles que no utilizaran los términos “bien” o “mal” sino que profundizará un poco en cómo es que se sentían. Una vez concluida la actividad, se pasó a la explicación de las siglas MATEA (miedo, alegría, tristeza, enojo y afecto) y la diferencia entre una emoción y un sentimiento, tomando como referencia las emociones de MATEA como emociones básicas. Una vez dada la explicación, se les pidió a las participantes que en parejas (las cuales fueron hechas de

manera aleatoria con la intención de que convivieran con participantes fuera de su círculo), se les designó una letra de MATEA a cada pareja y se les indicó que en una cartulina elaboraran 5 sentimientos que se desprendían de la emoción que les tocó, así también poniendo 3 ejemplos en donde la utilizaran. Una vez concluida la actividad, se les pidió que presentaran su cartel al grupo. Para terminar, pasamos a una reflexión en donde las chicas podían expresar cómo se sintieron con estos nuevos conocimientos. Ellas expresaron que el conocer la raíz de los sentimientos les ayudó a identificar cómo es que se sentían, así también, el identificar las emociones como necesidades, las ayudó a entender que hay que validarlas y que no se deben de menospreciar cómo es que se sienten. Para concluir, se realizó la actividad en donde ellas decían en una palabra cómo es que se iban, las chicas utilizaron términos más pertinentes y elaboraron más (a comparación del inicio) en cómo es que se sentían. De tarea se les pidió, que eligieran una emoción y que contemplaran su hoja de tarea con esa emoción.

### **Sesión 3**

En la sesión número 3, el tema central fue el manejo de emociones, por lo que el objetivo de la sesión fue de brindarles herramientas para que pudieran identificar y manejar sus emociones y sentimientos. Para iniciar la sesión, empezamos con la dinámica de cómo llego, en donde se les pidió que compartieran en una palabra cómo es que se sentían al llegar ese día, sin embargo, por esta ocasión se les pidió que no repitieran sentimientos o emociones que sus compañeras ya habían dicho, impulsando a que exploren en el vocabulario de emociones y que utilizaran términos nuevos pero pertinentes. Debido a que en esta sesión se incorporaron chicas que no estuvieron en la sesión anterior, se retomó el tema de la diferenciación entre emociones y sentimientos. Una vez concluida la explicación, se pasó a que las compañeras compartieran la tarea que se les dejó la sesión anterior, todas las participantes cumplieron con su tarea. Después, se realizó la actividad central de la sesión “pasa la papa con emociones”, la actividad consiste que cada participante tomaría una emoción o sentimiento que se encontraba en una cajita con muchos papelitos (con emociones y sentimientos escritos), y que pudieran dar un ejemplo de su vida cotidiana en donde habían sentido o presenciado el sentimiento. La actividad duró 3 rondas, en donde cada una tuvo oportunidad de dar 3 ejemplos de situaciones y sentimientos vividos. Al terminar la actividad, se dio una breve explicación sobre lo que es un diario de emociones, brindándoles como herramienta para el manejo de emociones, se les explicó una manera de atender y manejar sus emociones, al primero identificar y buscar la necesidad que implicaba para atender su emoción. Después, se les explicó la técnica 4-7-8, en la cual las chicas cerraron sus ojos y con la guía de la tallerista hicieron respiraciones respetando los tiempos 4-7-8, al terminar las chicas compartieron sentirse más relajadas. Se les explicó la importancia que tiene la respiración en momentos de crisis y se les entregó una pequeña hoja en donde venían las indicaciones para que ellas pudieran aplicar la técnica desde sus casas. Para concluir la

sesión, se realizó la actividad de cómo me voy, los discursos fueron relacionados y centrados en la tranquilidad, paz, y estabilidad emocional.

#### **Sesión 4**

En la cuarta sesión el tema fue autoconcepto y amor propio, el objetivo de la sesión fue reconocerse a sí mismas, así como reforzar la autoestima que se tiene con la ayuda del resto de las compañeras. Para iniciar la sesión, se comenzó con la actividad de nombrar cómo se sentían. Después, se retomó el tema de emociones como necesidades, y se relacionó que el autocuidado es una forma de tener amor propio. Se profundizó en la importancia de atender las emociones y establecer un vínculo con ellas mismas. Así mismo, se denotó el hecho que en ocasiones es difícil reconocerse a ellas mismas las cosas buenas que tienen, por lo que se hizo una actividad en donde, dentro de una cajita se encontraban los nombres de todas las participantes, cada una tomaba un nombre y en una hoja blanca las chicas debían escribir 5 cosas que admiraban de la otra persona. Al terminar de elaborar, se entregaron las hojas y cada una podía ver cómo es que la otra persona la percibía. Se dedicó un momento para reflexionar cómo les hizo sentir el escuchar cosas positivas que sus compañeras veían en ellas. La mayoría compartió sobre lo bonito que se sintió reconocerse y pudieron expresar que ellas no habían notado estas cualidades hasta que alguien más se las dijo. Una vez concluida la reflexión, se redactó una carta a ellas mismas, a su niña interior. La actividad se centró en agradecerle a su niña interior por todo el esfuerzo que han logrado a través de los años, reflexionando sobre el proceso que se ha tenido y las fortalezas que han utilizado para ser la adolescente que hoy en día son. Para concluir, la sesión terminó con la actividad de decir cómo se sienten, los discursos de las participantes se centraron en agradecimiento con sus compañeras por reconocerles los aspectos positivos, así como elaboración sobre lo que les hizo sentir el redactar la carta.

#### **Sesión 5**

En la quinta sesión del taller se conocieron los lenguajes del amor, el objetivo fue identificar y conocer los lenguajes, así como, reconocer cual es el lenguaje que les gusta recibir y dar; en otras palabras, identifica y poner en práctica las acciones que les hacen sentir amadas y cómo es que demuestran su cariño a los demás. La sesión inició como las anteriores, con la actividad de cómo me siento al llegar. Para continuar, se dio la explicación sobre los 5 lenguajes del amor, mientras se explicaba, las adolescentes iban identificando los que ya conocían y en ocasiones hacían énfasis en los que ellas consideraban que les gustaba dar o recibir. Una vez con el conocimiento, se realizaron 5 dinámicas, cada una relacionada con un lenguaje del amor. La primera actividad estaba relacionada con palabras de afirmación, por lo que se les pidió a las chicas que todas se pegaran una hoja en blanco en la espalda, de manera grupal cada una le escribía a las participantes palabras de afirmación; al final de la

actividad cada una podía leer lo que le escribieron. Se reflexionó sobre cómo es que las hace sentir el dar palabras de afirmación y cómo es que se sienten al recibir las. La segunda actividad estaba relacionada con el tiempo de calidad, por lo que se realizó una actividad donde todas pasaran tiempo de calidad con sus compañeras, la actividad consistió en hacer una historia entre todas, utilizando solo una palabra por persona. Al finalizar, se indagó en cómo les hizo sentir el pasar tiempo de calidad con sus compañeras. En la tercera actividad se trabajó los actos de servicio, por lo que la actividad se trató de una dinámica donde se requería trabajo en equipo, ayudarse entre ellas para lograr un objetivo. Las chicas tuvieron la oportunidad de trabajar con un equipo mezclado entre las chicas de Huejotitán y las de ORMSBY. La cuarta actividad se relacionó con el lenguaje del amor de los regalos, ésta consistió en que a cada quien se le asignó una compañera (no parejas), ellas realizaron un regalo sencillo, pero con dedicatoria, por lo que se les pidió que incluyeran algo escrito que se lo pudieran regalar a su compañera, la mayoría de las participantes realizaron un origami o un dibujo con el nombre de su compañera. La quinta y última actividad se relacionó con el afecto físico, por lo que jugamos al barco se hunde. En esta actividad ellas pudieron identificar si les gustaba recibir o dar afecto físico (abrazos). Para concluir la sesión, la reflexión final enfatizó en identificar cuál es el lenguaje del amor que más les gusta dar y también diferenciarlo y profundizar con el lenguaje del amor que les gusta recibir. Así mismo, se elaboró en que cada persona tiene distintos lenguajes y lo importante que es el reconocer el de cada quien, así como el de las demás.

## **Sesión 6**

La sexta sesión del taller trató sobre las fortalezas y tuvo como objetivo identificar y reconocer los aspectos y habilidades (fortalezas) con las que se cuentan. La sesión inició con la actividad de cómo me siento, ya que es importante nunca dejar de validar cómo es que se sienten al llegar al taller, creando una constante introspección sobre sus emociones. La actividad central trató sobre elaborar su superheroína, en esta sesión se le entregó un rotafolio a cada una de ellas, en él debían elaborar un autorretrato de ellas, sin embargo, personificarlo como una superheroína. Una vez concluido el dibujo, ellas debían incluir 5 superpoderes a su superheroína; los superpoderes tenían que estar relacionados con fortalezas que ellas encontraran en ellas mismas. Al dar la indicación, la mayoría de las integrantes expresaron que les era difícil atribuirse cosas buenas, sin embargo, una de las compañeras hizo el comentario sobre que anteriormente habían escuchado cualidades que sus compañeras les habían denotado, por lo que las chicas empezaron a recordar y reconocer sus fortalezas y les fue sencillo escribirlas. Al terminar su cartel, cada una de ellas fue presentando lo que había escrito y dibujado. Para concluir, pasamos a la actividad de cómo me voy, las chicas expresaron sentirse orgullosas de ellas mismas y nombraron sentimientos positivos y relacionados con la diferenciación sobre cómo habían llegado y cómo es que se van. Se les

pidió de tarea que identificaran una situación a lo largo de su semana en donde utilizaran sus superpoderes, para compartirlo en la próxima sesión.

## **Sesión 7**

En la penúltima sesión del taller, la séptima se abordó el tema de autocuidado, y el objetivo central de la sesión fue identificar necesidades propias y crear estrategias para satisfacerlas. La sesión inició como las anteriores, con la actividad de cómo me siento al llegar. La mayoría de las participantes mencionaron sentirse con curiosidad sobre la dinámica de la sesión. Una vez concluida la actividad, se platicó sobre dónde es que utilizaron su “superpoder” (retomando la tarea de la semana anterior), al momento de compartir una de las chicas hizo el comentario que su “sinceridad” fue un “arma de doble filo” ya que le comentó a su compañera cómo la hizo sentir y su compañera no lo tomó de manera positiva, por lo que se tomó un tiempo para reflexionar y aclarar que es importante utilizar nuestros superpoderes con mucha empatía, siempre considerando al otro y tratando de utilizar las palabras correctas para comunicar aquello que nos interesa decir. Ambas participantes entendieron y solucionaron su situación. Después pasamos a la actividad central de la sesión, a cada chica se le entregó una hoja, la cual debían de doblar en 3, se les pidió mucha concentración y silencio, ya que la actividad del día iba a ser personal e introspectiva. En la primera parte de su hoja, debían escribir sus necesidades, validando cada una de ellas, es decir, todas las necesidades que ellas consideraban que tenían, eran válidas y las debían de escribir. En el segundo apartado, se les pidió que escribieran la frecuencia con la que realizan dichas necesidades. En este espacio hubo varias participantes que hacían comentarios como: “uy nunca” o “no me acuerdo la última vez”. En el tercer apartado, se les pidió que buscaran soluciones sobre cómo atender las necesidades, es decir, crear estrategias para poder satisfacer las necesidades (que estaban a su alcance). Debido a que la actividad fue personal, no se compartieron los escritos de cada quien, sin embargo, se reflexionó en grupo, cómo es que les hizo sentir el darse cuenta de que no estaban atendiendo sus necesidades, seguido de cómo les hizo sentir el ver que es viable atenderlas.

## **Sesión 8**

En la última sesión del taller, se inició con la dinámica de cómo me siento. Una vez concluida la actividad, se pasó a compartir situaciones en donde las chicas hayan atendido sus necesidades identificadas en la sesión pasada. La mayoría eligió el sueño como la necesidad que más les hacía falta, por lo que cada una creó estrategias distintas para poder descansar. Entre ellas fueron, el dormirse más temprano, el tomar una siesta al terminar sus pendientes rápidamente, hablar con sus papás y decirles que necesitaban un día de descanso. La mayoría

de las participantes mencionó haberse sentido agradecidas consigo mismas por haber hecho el espacio para atender la necesidad. Otras de las necesidades mencionadas fueron el recibir un abrazo y tomarse tiempo a solas. Una vez concluida la actividad se elaboró en la importancia que se tiene el estar en constante comunicación con ellas mismas, lo importante que es tomarse el tiempo de satisfacer sus necesidades y lo bonito que se siente el cumplirlas. La reflexión tomó la mayoría de la sesión, por lo que para terminar se hizo un breve resumen de los temas trabajados a lo largo del taller y para concluir se les agradeció por haber participado y se les reconoció el compromiso que se tuvo con el mismo. Al terminar las participantes nombraron la emoción con la cual terminaban el taller y se despidieron, con esto concluyendo el taller de “creciendo juntas”.

## **Anexo 5. Programa “Huejo Activo”**

A continuación, se presenta el programa y las planeaciones de cada sesión de lo realizado durante esta actividad

### **Introducción**

El pueblo de Huejotitán presenta limitaciones en diversos ámbitos los cuales impiden que los habitantes puedan tener una calidad de vida adecuada, una de estas limitaciones es la dificultad de tener una vida saludable integral, los habitantes refieren que los espacios públicos para la recreación y la cultura están deshabilitados o descuidados lo cual causa que estos espacios estén en el abandono y nadie busque realizar las actividades “idóneas” para esos espacios. Sumando a esta problemática se encuentra el tejido social fragmentado lo cual causa poca convivencia familiar y poca participación y organización comunitaria. Es por eso que este programa busca disminuir esta problemática brindando alternativas de recreación en el pueblo.

### **Objetivo general**

- Encontrar en el juego y la recreación herramientas que permitan la integración grupal, la cooperación y la sana convivencia en la comunidad de Huejotitán.
- Crear conciencia en los habitantes de Huejotitán de la importancia del ejercicio y de mantenerse activos físicamente.
- Contribuir a la mejora de la salud de niños y adolescentes de Huejotitán.

### **Población objetivo**

Este programa está enfocado principalmente en niños y jóvenes de Huejotitán, sin embargo, se pretende que toda la comunidad se involucre poco a poco en este tipo de actividades desde niños hasta adultos.

## Justificación

La recreación se refiere a divertir, alegrar, deleitar, una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas, es una necesidad fundamental para el desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida.

Los efectos que provoca en el individuo o en la comunidad son los siguientes:

- Contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del individuo, del grupo y de la comunidad en general.
- Contribuye a los procesos de educación integral y permanente.
- Contribuye a los procesos de desarrollo y formación de valores personales y sociales.

La problemática que se está atendiendo es la desvinculación con los espacios públicos que se tienen en el pueblo, así como la fragmentación del tejido social. Es por eso que este programa busca que por medio de la recreación y el juego estas problemáticas vayan disipándose poco a poco en la población más joven del pueblo, la implementación de este programa ayudara a propiciar un espacio de esparcimiento para la comunidad y así fomentar la unión y cooperación de todos los habitantes de Huejotitán y a su vez mejorar su salud integralmente. Otra problemática vista es la vida sedentaria y la falta de activación física en el pueblo, es por esto que se buscara incidir en la población más joven.

## Tiempo/Plazo

Las opciones de horarios para realizar la actividad serán los días miércoles de 5:00-6:30.

## Plan de trabajo

Fecha	Contenido de la actividad	Objetivos
<b>9 de marzo</b>	Actividades y juegos de integración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las edades de los niños que estarán asistiendo a estas actividades</li> <li>• Integración de grupo</li> </ul>
<b>16 de marzo</b>	Manifestación global de la corporeidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración de grupo</li> <li>• Proponer formas originales de expresión y comunicación para crear nuevas posibilidades de acciones que puede realizar con su cuerpo.</li> <li>• Expresar sus ideas para contribuir en la construcción de propuestas colectivas en actividades de expresión corporal</li> </ul>
<b>23 de marzo</b>	Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica los patrones básicos de movimiento que utiliza para ponerlos a prueba en actividades lúdicas.</li> <li>• Propone diferentes acciones que puede realizar con su cuerpo u objetos, relacionadas al desarrollo de las capacidades perceptivomotrices.</li> </ul>

Fecha	Contenido de la actividad	Objetivos
<b>30 de marzo</b>	Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responde sensorialmente a diversos estímulos externos para orientarse, espacialmente utilizando distintas formas de desplazamiento.</li> <li>• Comparte experiencias con los demás y propone nuevas reglas para favorecer el trabajo grupal en situaciones de juego.</li> <li>•</li> </ul>
<b>6 de abril</b>	Expresión y desarrollo de las habilidades y destrezas motrices	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica la importancia de la cooperación en el desarrollo de juegos y actividades de su vida diaria.</li> <li>• Colabora en la realización de los juegos y las actividades a partir del reconocimiento de la participación y la diversión.</li> </ul>
<b>27 de abril</b>	Control de la motricidad para el desarrollo de la acción creativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intercambiar opiniones con sus compañeros para establecer acuerdos que beneficien el trabajo colaborativo.</li> <li>• Adapta sus desempeños al trabajo colaborativo para plantear estrategias individuales y colectivas durante el desarrollo de los juegos.</li> <li>• Propone diversas alternativas de solución a los problemas que enfrenta en los juegos motores para determinar cuál es la mejor estrategia.</li> </ul>
<b>4 de mayo</b>	<b>Juegos tradicionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica la diversidad cultural a partir de los juegos de su región y del país, así como los cambios que han tenido.</li> <li>• Adapta sus desempeños motrices en juegos tradicionales y autóctonos, reconociendo las características que tiene cada uno.</li> </ul>

### Plan de cada sesión:

#### Plan clase 09 de marzo 2022

#### Objetivo:

- Conocer a los niños, niñas, jóvenes que estarán participando para ir adecuando actividades óptimas para todas las edades.
- Buscar integrar al grupo por medio de las actividades.

#### Actividades

**Nombre de actividad:** Yo bailo así....

**Tiempo:** 5-10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Todo el grupo forma un círculo. El animador comenzara a decir mi nombre es: ..... Y yo bailo así: “hará algún baile”, la siguiente persona tendrá que decir el nombre de la persona anterior, repetir el baile y ahora decir los propios, y así sucesivamente hasta que todos participen.

**Nombre de actividad:** Evolución

**Tiempo:** 10-15 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Clásico juego de piedra, papel o tijera con la variante que en cada ronda se diga “hichi-mini-hao”. Antes de comenzar el juego se le explica al grupo las evoluciones (los niveles) que tiene el juego: huevo, gallina, serpiente, mono, pajarraco y gurú.

**Reglas**

- Solo pueden jugar entre si las personas que estén en la misma evolución (huevo con huevo, mono con mono, etc.)
- Si ganas tu juego evolucionas y te conviertes en el siguiente animal.
- No bajas a la evolución anterior si pierdes.

**Nombre de la actividad:** El cartero

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Los participantes forman un círculo y en medio se colocará una persona. La persona del centro dirá la frase: “El cartero trajo una carta para las personas que... (la persona decide que característica decir, ejemplo: ... las personas que traen tenis de color negro) y todos los participantes que tengan esa característica tendrán que cambiarse de lugar, el participante que quede sin lugar deberá de decir otra característica.

**Nombre de la actividad:** Vacas y vaqueros

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Se forman parejas y se pone uno enfrente del otro. Cada pareja se pone de acuerdo en quien será vaca y vaquero. El animador dirá vacas o vaqueros, la persona que sea esa palabra tendrá que correr intentando escapar de su oponente y llegar al extremo marcado, la otra persona intentara atraparlo.

**Nombre de la actividad:** Paquetitos de....

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Todo el grupo estará moviéndose libremente por el espacio asignado. El animador dirá el nombre de algún producto bimbo y se tendrán que juntar en grupos de personas asignados. Nito:1, pingüinos: 2, submarinos: 3, mantecadas:4, donitas:6, galletas:8, panque: todo el grupo.

**Nombre de la actividad:** Tic-tac-toc

**Tiempo:** 12 min

**Material:** 6 platos, un gis o un resorte

**Descripción:** Se formarán 2 equipos y se colocarán en la línea de inicio. A una distancia de unos 8-10 metros se colocará un gato en el suelo. A la señal del animador los dos primeros integrantes de cada equipo saldrán corriendo a colocar su plato en un espacio del gato, tendrán que regresar a darle la mano a su compañero para que pueda salir a colocar el siguiente plato, y así sucesivamente hasta que logren formar la línea de tres. Solo se puede realizar un movimiento por persona.

**Nombre de la actividad:** La orquesta

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Se forma un círculo y una persona se aleja. El resto del grupo decide quien dirigirá la orquesta, es decir, a quien se deberá imitar sin que se note. El grupo hace ritmos corporales (palmas, toques en las piernas, golpes con los pies en el suelo, etc.) mientras vuelve la persona que va a adivinar quien dirige la orquesta.

### Plan clase 16 de marzo 2022

**Objetivo:**

- Integración de grupo
- Proponer formas originales de expresión y comunicación para crear nuevas posibilidades de acciones que puede realizar con su cuerpo.
- Expresar sus ideas para contribuir en la construcción de propuestas colectivas en actividades de expresión corporal

### Actividades

**Nombre de la actividad:** Gorila, jirafa, elefante

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Todo el grupo se sitúa en círculo, menos uno que se queda al centro. Esta persona tendrá que elegir a algún compañero del círculo, señalarlo y decir el nombre de algún animal (gorila, jirafa o elefante). En ese momento, tanto el que ha recibido esta señal como sus compañeros de izquierda y derecha tendrán que representar la figura del animal que corresponda. El que falle de los tres tendrá que pasar al centro.

**Reglas (animales)**

- **Elefante:** El del centro es la cara del elefante, y al escuchar este animal tendrá que situar los brazos en la cara simbolizando la trompa, el de la izquierda se inclinará hacia la derecha hasta llegar a la cara del elefante como si fuera una oreja. Lo mismo el de su derecha, pero en el sentido contrario.
- **Jirafa:** El del centro se mantendrá de pie, poniéndose los cuernos con los dedos, simbolizando el cuerpo de la jirafa. El de su izquierda se agachará, lo mismo hará el de la derecha.
- **Gorila:** El del centro es el mono, que se agachara en cuclillas, y con sus brazos hacia arriba se sujetara a la barra que forman sus compañeros con los brazos entrelazados. Estos se mantienen en pie.

**Nombre de actividad:** Abecedario

**Tiempo:** 5-10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Todo el grupo estará disperso en el lugar, siempre en movimiento. El animador dará la indicación de juntarse en cierto número de personas y formar una letra del abecedario, rápidamente se formarán los equipos e intentarán formar la letra.

**Nombre de actividad:** Zoológico

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Papeles con nombres de animales

**Descripción:** Se harán papeles con nombres de animales (2 por animal). Cada participante tomara un papelito y no se lo enseñara a nadie. A la señal del animador cada participante tendrá que comenzar a simular el animal elegido en el papel. Los participantes que tengan el mismo animal tendrán que encontrarse y ponerse en parejas.

**Nombre de la actividad:** El juego secreto

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Algún objeto que no haga ruido

**Descripción:** Seleccionar un objeto, por ejemplo, una botella de agua. Los participantes de pie forman un círculo con las manos detrás de sus espaldas. Una persona se ofrece como voluntario para pararse en el centro. El facilitador camina por la parte de afuera del círculo y secretamente pone el plátano en las manos de alguien. Entonces el plátano se pasa discretamente alrededor del círculo detrás de los participantes. El trabajo del voluntario en el centro es estudiar las caras de las personas y descubrir quién tiene el plátano. Cuando tenga éxito, el voluntario toma su lugar en el círculo y el juego continúa con una persona nueva en el centro.

**Nombre de la actividad:** Ranita

**Tiempo:** 12 min

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Se formará un círculo con todos los participantes y cerraran los ojos para escoger a las ranitas. Las ranitas tendrán la misión de comerse al resto de bichos (compañeros), la forma de comerse a los bichos es sacándoles la lengua. Cuando la persona es comida tendrá que esperar 3 segundos y después gritar “Me comieron”. Si alguno de los demás compañeros sabe quién se la comió puede delatarlo, si responde correctamente la ranita quedará eliminada sin embargo si responde mal esa persona también saldrá del juego al igual que al bicho que se comieron.

**Nombre de la actividad:** Dibujando en la espalda

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Los participantes se pondrán en parejas. Luego cada participante comenzara a dibujar con su dedo en la espalda del compañero. Se dividirán los turnos, cada persona tendrá 2 min para intentar adivinar la mayor cantidad de objetos dibujados en su espalda. Terminando cambian de posición. Se puede realizar cambio de pareja.

### Plan clase 23 de marzo 2022

#### **Objetivo:**

- Identifica los patrones básicos de movimiento que utiliza para ponerlos a prueba en actividades lúdicas.
- Propone diferentes acciones que puede realizar con su cuerpo u objetos, relacionadas al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices.

#### **Actividades**

**Nombre de la actividad:** Carrera de conos

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** 21 Conos

**Descripción:** Se forman equipos. Se coloca una hilera de conos para cada grupo. A la señal el primer niño de cada grupo tendrá que caminar hacia la hilera de conos y derribarlos con el pie, regresar al inicio de la fila para darle la mano a su compañero, el siguiente tendrá que levantar los conos y alinearlos de nuevo (solamente con el pie). Así sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo pasen. Gana el equipo que termine primero.

**Nombre de la actividad:** Tiro al blanco

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Pelotas o balones, conos.

**Descripción:** Hacer varios grupos, cada grupo tendrá uno o varios blancos. Los alumnos irán tirando por turno, si aciertan un punto. A los veinte puntos gana el equipo. El que tira va por la pelota y coloca de nuevo el blanco.

**Nombre de actividad:** Guardia del castillo

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Conos y una pelota por grupo

**Descripción:** Se hacen grupos. Uno se coloca en medio protegiendo los conos a modo de trípode y los demás, en círculo alrededor de él, deberán intentar tirar los conos lanzando la pelota. El que protege los conos deberá intentar para todos los lanzamientos. El que consigue tirar el cono pasa al centro.

**Nombre de la actividad:** Encesto la bola

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Pelotas de tenis y conos

**Descripción:** Cada alumno con un cono y un cono por pareja. Tendrá que lanzar la pelota a su pareja con la botella y que este la coja también con el cono, así sucesivamente.

**Nombre de la actividad:** Guardia de nieve

**Tiempo:** 15 min

**Material:** Un cono y una pelota de plástico por participante

**Descripción:** Cada participante tomara el cono y colocara una pelota dentro de este. A la señal del animador todos tendrán que intentar proteger que su pelota no caiga al suelo, pero al mismo tiempo buscarán derribar las de los demás. Variantes: Cambiar de mano el cono a la menos hábil.

**Nombre de la actividad:** Pásala

**Tiempo:** 12 min

**Material:** Un balón o pelota por grupo

**Descripción:** Cada equipo hace una fila, tumbados bocarriba y cabeza de uno con los pies del siguiente. El ultimo de cada grupo cogerá el balón con los pies y mediante un movimiento de las piernas le pasa el balón al de adelante, el cual lo recoge y hace lo mismo. El equipo que antes haga el recorrido ida y vuelta sin caerse la pelota gana un punto.

**Nombre de la actividad:** ¿Quién la tiene?

**Tiempo:** 10 min

**Material:** Pelota o balón

**Descripción:** Todos sentados excepto uno que se colocara frente a los demás, pero de espaldas. Los que están sentados deberán pasarse una pelota hasta que el alumno que la queda diga “YA”. Entonces se volverá y deberá adivinar quién tiene la pelota. Si lo acierta cambio de rol. Si no, la queda de nuevo hasta un máximo de tres veces.

### Plan clase 30 de marzo 2022

**Objetivo:**

- Responde sensorialmente a diversos estímulos externos para orientarse, espacialmente utilizando distintas formas de desplazamiento.
- Comparte experiencias con los demás y propone nuevas reglas para favorecer el trabajo grupal en situaciones de juego

### Actividades

**Nombre de la actividad:** ¿Qué puedes hacer?

**Tiempo:** 8 min

**Material:** Un aro por persona

**Descripción:** Cada participante tendrá un aro. Se le pedirá que lance el aro y antes que caiga al suelo tendrá que meter su brazo (derecho e izquierdo), su pie (derecho e izquierdo) y también intentar pasar todo su cuerpo por el aro.

**Nombre de la actividad:** Lanza y atrapa

**Tiempo:** 8 min

**Material:** Aro por pareja

**Descripción:** Se colocarán frente a frente por pareja a una distancia de unos 5-8 metros. A la señal deberán de lanzar el aro al compañero y tocar la parte del cuerpo mencionada antes de atrapar el aro que el compañero les lanzo.

**Nombre de actividad:** De aro a aro

**Tiempo:** 15 minutos

**Material:** Aros

**Descripción:** Se forman equipos de acuerdo a la cantidad de niños. A cada equipo se le darán aros (3-4). A la señal deberán de comenzar a poner los aros en el suelo y llegar al otro extremo sin pisar fuera de los aros, tendrán que ir pasándose los aros de persona en persona para poder ir avanzando.

**Nombre de actividad:** Carrera de aros

**Tiempo:** 8 min

**Material:** Aros

**Descripción:** Se forman dos equipos. Cada integrante del equipo tendrá que trasladar su aro de un lado a otro rodándolo, el primer equipo que traslade todos los aros gana.

**Nombre de actividad:** Túnel de aros

**Tiempo:** 8 min

**Material:** Aros

**Descripción:** Se forman dos equipos. Cada integrante del equipo sostendrá un aro. Un miembro del equipo tendrá que pasar entre todos los aros al llegar al final tendrán que pasar el aro a su compañero de alado para que el siguiente haga lo mismo.

**Nombre de actividad:** Relevos

**Tiempo:** 12 minutos

**Material:** Aro y conos

**Descripción:** Se hacen 2 equipos de la misma cantidad de integrantes. Se coloca un cono de inicio y otro de fin y en este un aro. A la señal el primer participante deberá de correr hacia el aro y pasarlo por todo su cuerpo, después deberá de regresar para tomar de la mano al compañero siguiente y los dos ir hacia el aro y pasarlo

entre los dos, así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo lleguen a pasarse el aro. Nunca se deben de soltar de las manos.

**Nombre de la actividad:** Juego de feria

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Aros

**Descripción:** Se formarán 2 equipos. Cada equipo seleccionará a un integrante que será el encargado de atrapar los aros. Los demás miembros del equipo tendrán que correr y lanzar el aro atrás de la distancia marcada. La persona que está atrapando los aros puede ayudarse de sus brazos, pero no puede despegar los pies del suelo.

### Plan clase 06 de abril 2022

#### **Objetivo:**

- Identifica la importancia de la cooperación en el desarrollo de juegos y actividades de su vida diaria.
- Colabora en la realización de los juegos y las actividades a partir del reconocimiento de la participación y la diversión.

#### **Actividades**

**Nombre de actividad:** Cruzar el lago

**Tiempo:** 10 min

**Material:** Tablas de madera

**Descripción:** Se formarán grupos de 3 o 4 personas. El objetivo será cruzar de lado a lado el “lago”. Lo único que pueden utilizar y usar de plataforma serán las tablas de madera, se pueden pisar y mover, pero no pueden pisar el suelo. En el momento en que una persona toca con los dos pies en el lago todo el grupo debe comenzar en la primera orilla.

**Nombre de actividad:** Aros musicales

**Tiempo:** 10 min

**Material:** Aros y música

**Descripción:** Se coloca un aro por niño en el suelo. Cuando inicia la música todos deben de desplazarse alrededor del lugar, cuando se detenga la música todos se meten dentro de un aro. Se vuelve a repetir, pero se quita un aro. Así sucesivamente de manera que en cada ronda serán menos aros y por tanto cada vez habrá más persona dentro de cada aro.

**Nombre de la actividad:** Que no caiga el globo

**Tiempo:** 15 min

**Material:** Globos

**Descripción:** Cada quien tendrá un globo e intentara que no caiga al suelo, a la señal del animador todos tendrán que cambiar de globo con el compañero sin que ningún caigo al suelo.

**Variantes:** Agregar más globos e intentar entre todo el grupo que ningún globo caiga.

**Nombre de la actividad:** Globo-aro

**Tiempo:** 15 min

**Material:** Globos y aros

**Descripción:** Por tríos, con un aro y un globo. Una persona toma el aro; los otros dos se colocan una a cada lado. Los jugadores de los extremos golpean el globo alternativamente para que atraviese el aro. La persona con el aro colabora para que el globo pase dentro del aro.

**Variante:** La persona con el aro evita que pasen el globo por dentro del aro.

**Nombre de actividad:** Siameses del globo.

**Tiempo:** 10 min

**Material:** Globos

**Descripción:** Por parejas, trasladar un globo (evitando que se truene) de un sitio a otro, con distintas partes del cuerpo: frente, espalda, pecho, etc.

**Nombre de actividad:** Levantarse a la vez

**Tiempo:** 10 min

**Material:** No aplica

**Descripción:** Se forman parejas, sentados de espalda con espalda y tomados entre los codos. A la señal, intentaran levantarse a la vez sin apoyar las manos en el suelo. **Variante:** Cambiar de parejas, aumentar a grupos de 3,4,5, etc.

### Plan clase 27 de abril 2022

**Objetivo:**

- Intercambiar opiniones con sus compañeros para establecer acuerdos que beneficien el trabajo colaborativo.
- Adapta sus desempeños al trabajo colaborativo para plantear estrategias individuales y colectivas durante el desarrollo de los juegos.
- Propone diversas alternativas de solución a los problemas que enfrenta en los juegos motores para determinar cuál es la mejor estrategia.

### Actividades

**Nombre de actividad:** Reflejos

**Tiempo:** 15 minutos

**Material:** Conos o platos por pareja

**Descripción:** Se colocarán por pareja con un cono o plato enfrente de ellos. El animador comenzara a decir partes del cuerpo y los participantes tendrán que seguir las indicaciones, a la señal de cono deberán de tomar lo antes posible el cono. Gana el participante que tome el cono.

**Nombre de actividad:** Túnel de balón

**Tiempo:** 5-10 minutos

**Material:** Balón o pelota por grupo

**Descripción:** Se divide a la clase en grupos, colocados en fila y con las piernas abiertas. El primero de la fila lanza el balón entre las piernas de los demás compañeros hasta el último, el cual corre al primer lugar y hace lo mismo. El grupo que que primero llegue a una línea determinada consigue un punto.

Variantes: Lanzar por encima de la cabeza, con el pie, etc.

**Nombre de la actividad:** Busca y encuentra

**Tiempo:** 10 min

**Material:** 20-30 conos y 4 pelotitas

**Descripción:** En el centro de la cancha se colocarán muchos conos al azar, debajo de 4 conos se colocarán pelotas. Se formarán dos equipos. A la señal, un miembro de cada equipo tendrá que salir corriendo hacia los conos y levantar un solo cono, buscando una pelota (cono tocado, se tiene que levantar), solo se puede levantar un cono por turno. Si no encuentra ninguna pelota deberá de regresar el cono a su lugar; si encuentra una pelota deberá tomarla y llevarla con su equipo e ir a dar la mano a su compañero para que haga un relevo. Gana el equipo que encuentre más pelotas.

**Nombre de la actividad:** Piedra, papel o tijera

**Tiempo:** 10 min

**Material:** 30 Conos

**Descripción:** Se colocarán los conos formando un camino. Se formarán dos equipos. Cada equipo comienza en un lado del camino. A la señal un miembro de cada equipo tendrá que salir y seguir el camino de conos, cuando se topen con el contrincante tendrán que jugar un piedra, papel o tijera. El ganador puede seguir avanzando y el perdedor sale del camino, el concursante de la fila que sigue del equipo perdedor tendrá que salir lo más rápido posible para volver a encontrar al ganador en el camino y volver a jugar una ronda y así sucesivamente, el equipo ganador será el que llegue del otro lado.

**Nombre de actividad:** Carrera de tuberías

**Tiempo:** 15 min

**Material:** Canaletas, pelotas

**Descripción:** Se formarán dos equipos. A cada miembro del equipo se le dará una canaleta. Tendrán que trasladar una pelota a través de las canaletas de un lado a otro y colocarla dentro de un plato. El equipo que lo logre primero será el ganador.

### Plan clase 04 mayo 2022

**Objetivo:**

- Identifica la diversidad cultural a partir de los juegos de su región y del país, así como los cambios que han tenido.
- Adapta sus desempeños motrices en juegos tradicionales y autóctonos, reconociendo las características que tiene cada uno.

### Actividades

**Nombre de la actividad:** STOP

**Tiempo:** 15 min

**Material:** Gises

**Descripción:** Se pinta en el suelo un círculo dividido entre las personas que se encuentren en la actividad y se elige una categoría y cada persona se autonombra con algo correspondiente a la categoría elegida. Se selecciona a una persona y esta tendrá que decir “declaro la guerra en contra de mi peor enemigo que es...” Y dirá el nombre de alguien, inmediatamente todos tienen que correr lo más lejos que puedan del círculo menos la persona que fue mencionada, esta tendrá que quedarse en el círculo y decir “STOP”, todos tendrán que detenerse y dejar de correr en ese momento.

La persona del centro del círculo tendrá que elegir a un compañero y decir a cuantos pasos esta de él o ella. Si no acierta se le pondrá un punto negativo si acierta el punto negativo será para la persona que selecciono.

**Nombre de la actividad:** Encantados

**Tiempo:** 10 min

**Material:** N/A

**Descripción:** Se seleccionará a 1-2 participantes dependiendo del tamaño del grupo para que sea la persona que encante. Se delimitará una zona de juego. A la señal el encantador/es tendrán que comenzar a perseguir a los demás y tocarlos para encantarlos. La persona que sea tocada tendrá que quedarse quieta en ese lugar hasta que alguien de sus compañeros pase y los toque para desencantarlos.

**Nombre de actividad:** Encantados chinos

**Tiempo:** 10 min

**Material:** N/A

**Descripción:** Se seleccionará a 1-2 participantes dependiendo del tamaño del grupo para que sea la persona que encante. Se delimitará una zona de juego. A la señal el encantador/es tendrán que comenzar a perseguir a los

demás y tocarlos para encantarlos. La persona que sea tocada tendrá que quedarse quieta en ese lugar con las piernas abiertas. Sus demás compañeros lo podrán desencantar solo pasando por debajo de sus piernas.

**Nombre de actividad:** Reloj

**Tiempo:** 8 min

**Material:** Soga

**Descripción:** Se coloca una fila enfrente de la cuerda. Se comenzará a girar la soga y tendrán que pasar como las manecillas del reloj, empezando desde el cero. El participante que tenga el 0 solo tendrá que pasar entre la soga sin tocarla, el siguiente tendrá que meterse a la soga, brincar una vez y salirse, el siguiente se meterá a la soga, brincara dos veces y se saldrá y así sucesivamente hasta que lleguen a los 12.

**Nombre de actividad:** Caminito

**Tiempo:** 25 min

**Material:** Gises y tapitas de refresco

**Descripción:** Se formarán grupos y cada uno tendrá que dibujar una pista con obstáculos en una superficie lisa. Una vez que la pista estuviera lista se comenzaran por turnos a dar pequeños golpes a la tapa con el fin de llegar a la meta. Solo se puede dar un golpe por turno a la tapa, no debe salirse del camino.

**Nombre de actividad:** Matatena

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Matatena por equipo/ tapas de refresco y pelotita

**Descripción:** Se esparce la matatena sobre una superficie plana, por turnos se comienza a jugar. El primero deberá de botar la pelota y antes que de un segundo bote deberá de tomar una matatena, si lo logra sigue jugando y tendrá que agarrar dos matatenas y así sucesivamente hasta que se terminen. Si no lo logra pasa el turno al siguiente.



## Anexo 6. Encuesta sobre el acceso y disponibilidad de alimentos

En la siguiente encuesta se presentan una serie de preguntas para poder conocer el acceso y disponibilidad de alimentos en Huejotitán. Esta encuesta nos dará las herramientas para crear estrategias que logren un cambio en la comunidad. Te agradecemos mucho por tiempo y disposición de contestar la encuesta.

1. ¿Cuántos años tiene?

**Marque una:** *menos de 18 años    entre 19 y 24 años    entre 25 y 35 años    entre 36 y 45 años    entre 46 y 55 años    entre 56 y 65 años    más de 66 años*

1. ¿Para cuántas personas compra usted alimentos?

**Marque una:** *1    2-3    4-5    6-7    más de 8*

2. Cuánto dinero destina a la semana en la compra de alimentos para su familia?

**Marque una:** *100 a 300 pesos    400 a 500 pesos    500 a 900 Pesos    más de 1000 pesos*

3. ¿Cada cuánto compra alimento?

**Marque una:** *1 x semana    2-3 x semana    cada 15 días. OTRO: \_\_\_\_\_*

4. ¿En dónde compra sus alimentos? **Marque todas las respuestas que correspondan:**

*Mercado/Tianguis*

*Tiene su propio huerto*

*Tienda de la Esquina*

*Camioneta que vende fruta y verdura*

*Supermercado*

*Alguien la compra por usted*

**OTRO:** \_\_\_\_\_

5. ¿Como llega usted al lugar donde compra sus alimentos? **Marque todas las respuestas que correspondan:**

*a) Coche    b) Autobús    c) A pie    d) Bicicleta    e) Taxi    alguien lo lleva*

**OTRO:** \_\_\_\_\_

6. ¿Que lo motiva a hacer sus compras allí? **Marque todas las respuestas que correspondan:**

*Calidad/Frescura*

*Precios*

*Ambiente*

*Ubicación*

**OTRO:** \_\_\_\_\_

7. ¿Usted consume frutas y verduras?

*Sí*

*No*

¿POR QUÉ? \_\_\_\_\_

8. ¿Qué frutas y verduras consume frecuentemente (más de 3 veces a la semana)? **Marque todas las respuestas que correspondan**

*Manzanas*

*Kiwi*

*Papaya*

*Plátanos*

*Mangos*

*Guayaba*

*Melones*

*Ciruelas*

*Sandía*

*Duraznos*

*Fresas/Moras*

*Pitahaya*

*Peras*

*Mandarinas*

*Guamúchil*

*Uvas*

*Naranjas*

**OTRO:** \_\_\_\_\_



ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara

- |                                      |   |                                   |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zanahorias  | <input type="checkbox"/> Maíz/elote Chile | <input type="checkbox"/> Aguacate |
| <input type="checkbox"/> Coliflor    | <input type="checkbox"/> Rábano           | <input type="checkbox"/> Brócoli  |
| <input type="checkbox"/> Ejotes      | <input type="checkbox"/> Jitomate         |                                   |
| <input type="checkbox"/> Lechuga     |   |                                   |
| <input type="checkbox"/> Espinacas   |   |                                   |
| <input type="checkbox"/> Calabacitas |   |                                   |
| <input type="checkbox"/> Papa        |   |                                   |
| <input type="checkbox"/> Cebolla     |   |                                   |
- OTRO: \_\_\_\_\_

9. Califique del 1 al 4 (1= lo más importante; 4= lo menos importante)

¿Qué tan importante es para usted que los alimentos que consume sean...?

\_\_a) Sean frescos

\_\_b) Sean económicos

\_\_d) Estén libres de productos químicos o pesticidas

\_\_e) sean cultivados por agricultores locales que tengan un trato justo.

Otro comentario: \_\_\_\_\_

10. Hay diferentes tipos de lugares que venden alimentos. ¿Cuál prefiere usted?  
Califique del 1-3, (1= mayor preferencia; 3= menor preferencia)

- a) *Cooperativa (Propiedad de los trabajadores o de la comunidad)*  
 b) *Supermercado de cadena (Como Soriana)*  
 c) *Mercado y/o tianguis*

11. ¿Cuál sería la mejor manera de lograr la venta de alimentos frescos y saludables en Huejotitán?  
Marque una:

- Un gran mercado de Alimentos  
 Unos cuantos negocios o mercados pequeños ubicados en diferentes lugares

*Tienes alguna una idea de cómo tener mejor acceso a los alimentos en Huejotitán:*

---

12. ¿En el último mes has ido algún establecimiento (Tienda, tianguis, camioneta que vende fruta y verdura) y no has encontrado lo que necesitas?

- Sí  
 No

En caso de que la respuesta haya sido sí ¿Qué alimentos fueron los que no encontraste?

---

13. ¿Apoyaría usted activamente un nuevo lugar de venta de alimentos en Huejotitán y haría sus compras allí?

- SÍ  
 No

14. ¿En su familia cuentan con algún huerto, ya sea pequeño (en macetas) o de mayor tamaño?

- Si  
 No

En caso de que la respuesta sea si ¿Qué plantas son las que siembra?

---

15. ¿Le gustaría conocer mas sobre como producir alimentos en casa de una manera natural y saludable?

- Sí  
 No

16. ¿Le gustaría recibir información actualizada sobre lo que se está haciendo para brindarle opciones de alimentos saludables más accesibles?

- SÍ  
 No

## 2. Productos

### Huejo Activo

Del proceso de Huejo Activo se entregó a la organización un breve informe de lo realizado.



**ITESO**  
Universidad Jesuita  
de Guadalajara

#### HUEJO ACTIVO

PAP: COMER CONVOCA: Acción social para entornos  
saludables

14/05/2022

#### ¿Qué se logró?

- Mayor integración entre niños del pueblo y de ORMSBY
- Favoreció la inclusión
- Favoreció la capacidad de relacionarse entre pares
- Fomento valores (respeto, cooperación, trabajo en equipo, autonomía)

#### Observaciones durante las actividades



Desde el inicio los niños de ORMSBY se mostraban emocionados por salir de la hacienda a realizar otro tipo de actividad. Durante las primeras sesiones se notaba una convivencia mayormente entre ellos mismos, con el pasar de las sesiones se podía observar más convivencia con los niños del pueblo, se podía apreciar que disfrutaban las actividades y el espacio que se tenía. Conforme se fue avanzando en las sesiones se decidió realizarlas en el parque de Huejotitán, un poco más alejados de la hacienda. Cuando se iba caminando al parque se podía observar el goce de ir caminando con sus amigos y/o compañeros de ORMSBY o del pueblo, una vez llegando al parque al ser un espacio nuevo y más amplio, siempre se les daba la libertad de utilizar los juegos al finalizar las actividades y se notaba la alegría que esto les provocaba.

De acuerdo a lo visto durante estas sesiones y como recomendación sugeriría seguir haciendo este tipo de actividades con los niños dentro de la hacienda o el pueblo, ya que la convivencia que pueden experimentar en estos espacios es diferente a la que pueden llegar a generar cuando asisten a la escuela sumando a esto que este tipo de actividades se realizarían en un ambiente sano y adecuado para ellos.

A continuación, se adjuntan las actividades realizadas a lo largo de las sesiones en forma de manual de actividades recreativas, con el fin de tener alternativas de actividades para otra ocasión.

#### Beneficios de la recreación

La recreación se refiere a divertirse, alegrarse, deleitarse, una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas, es una necesidad fundamental para el desarrollo y mejoramiento de la calidad de vida.

Los efectos que provoca en el individuo o en la comunidad son los siguientes:

- Contribuye en el mejoramiento de la calidad de vida del individuo, del grupo y de la comunidad en general.
- Contribuye a los procesos de educación integral, de desarrollo y formación de valores personales y sociales.
- Favorece el desarrollo de la imaginación, creatividad y memoria, contribuye a la sana competencia y tolerancia a la frustración
- Aumenta la confianza en sí mismos, desarrolla la capacidad de relacionarse.
- Favorece el desarrollo de diferentes destrezas motoras, desarrolla la coordinación, equilibrio, mejora ubicación en tiempo y espacio.
- Consolida la identidad y sentido de pertenencia, favorece la inclusión, la empatía y la participación en comunidades.

Es por estos beneficios que se decidió trabajar en un programa llamado "Huejo Activo". En el cual se realizaron actividades con el objetivo de encontrar en el juego y la recreación herramientas que permitan la integración grupal, la cooperación y la sana convivencia en la comunidad de Huejotitán.

La población con la que se estuvo trabajando fueron niños y niñas del pueblo como de la hacienda ORMSBY.

Las problemáticas que se buscaron atender fueron la desvinculación que se tiene con los espacios públicos destinados a realizar este tipo de actividades,

#### MANUAL DE ACTIVIDADES

**Nombre de actividad:** Yo bailo así....

**Tiempo:** 5-10 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Todo el grupo forma un círculo. El animador comenzará a decir mi nombre es: ..... Y yo bailo así: "hará algún baile", la siguiente persona tendrá que decir el nombre de la persona anterior, repetir el baile y ahora decir los propios, y así sucesivamente hasta que todos participen.

**Nombre de actividad:** Evolución

**Tiempo:** 10-15 minutos

**Material:** Ninguno

**Descripción:** Clásico juego de piedra, papel o tijera con la variante que en cada ronda se diga "huevo-mini-hao". Antes de comenzar el juego se le explica al grupo las evoluciones (los niveles) que tiene el juego: huevo, gallina, serpiente, mono, pajarraco y guri.

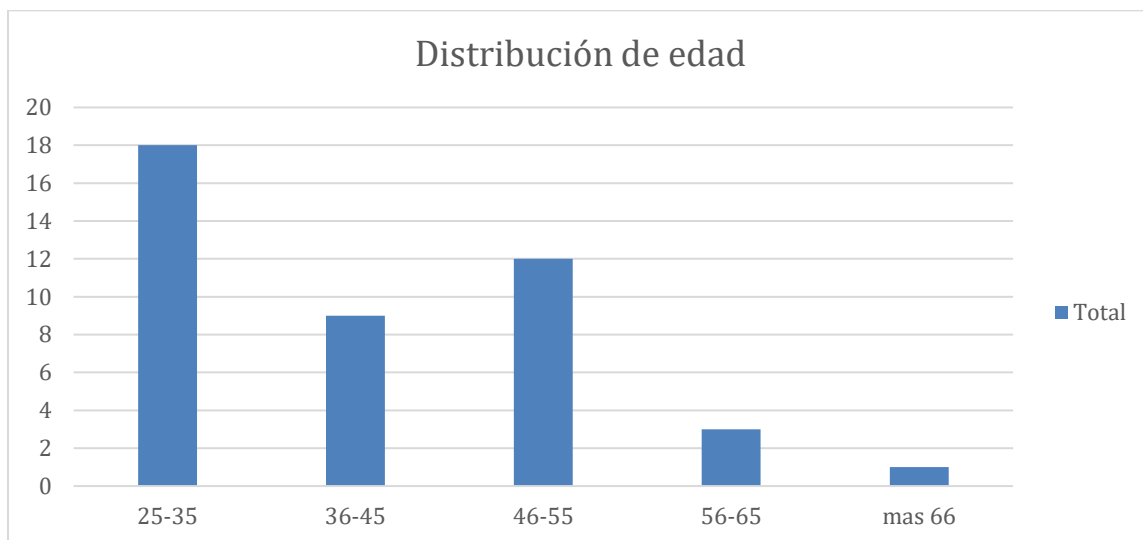
#### Reglas

- Solo pueden jugar entre sí las personas que estén en la misma evolución (huevo con huevo, mono con mono, etc.)
- Si ganas tu juego evolucionas y te conviertes en el siguiente animal.
- No bajas a la evolución anterior si pierdes.

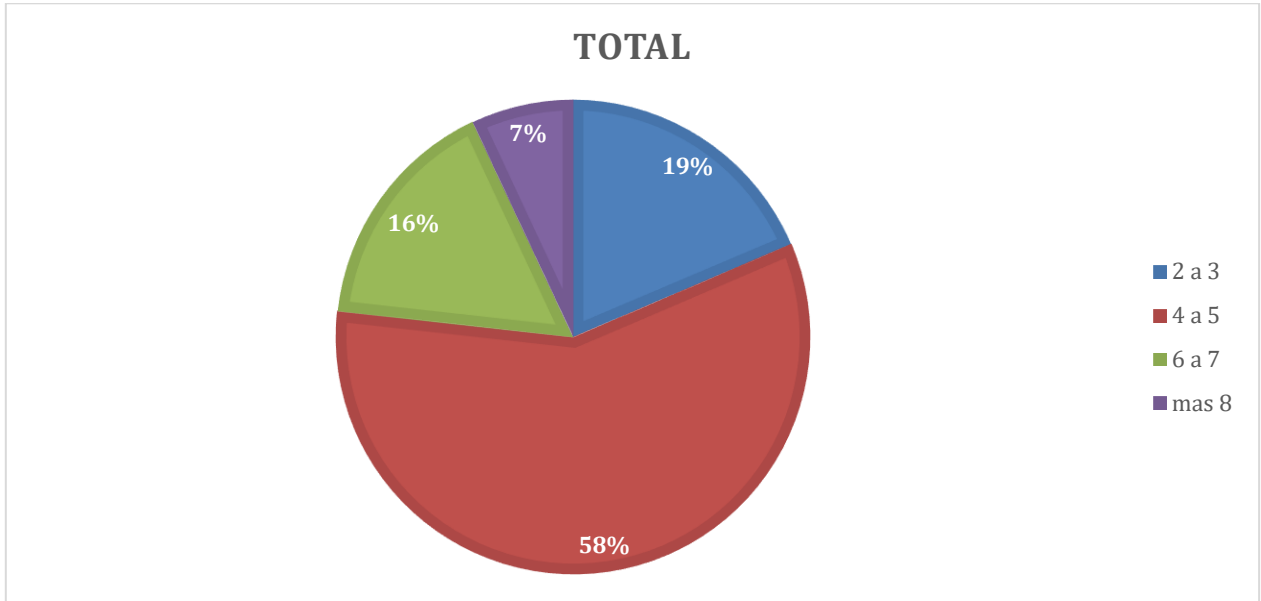
## Resultados encuestas Accesibilidad y Disponibilidad de alimentos

A continuación, se muestra el resultado de la encuesta aplicada a lo largo del semestre para conocer la accesibilidad y disponibilidad de alimentos en el pueblo de Huejotitán donde hubo un total de 43 encuestas aplicadas.

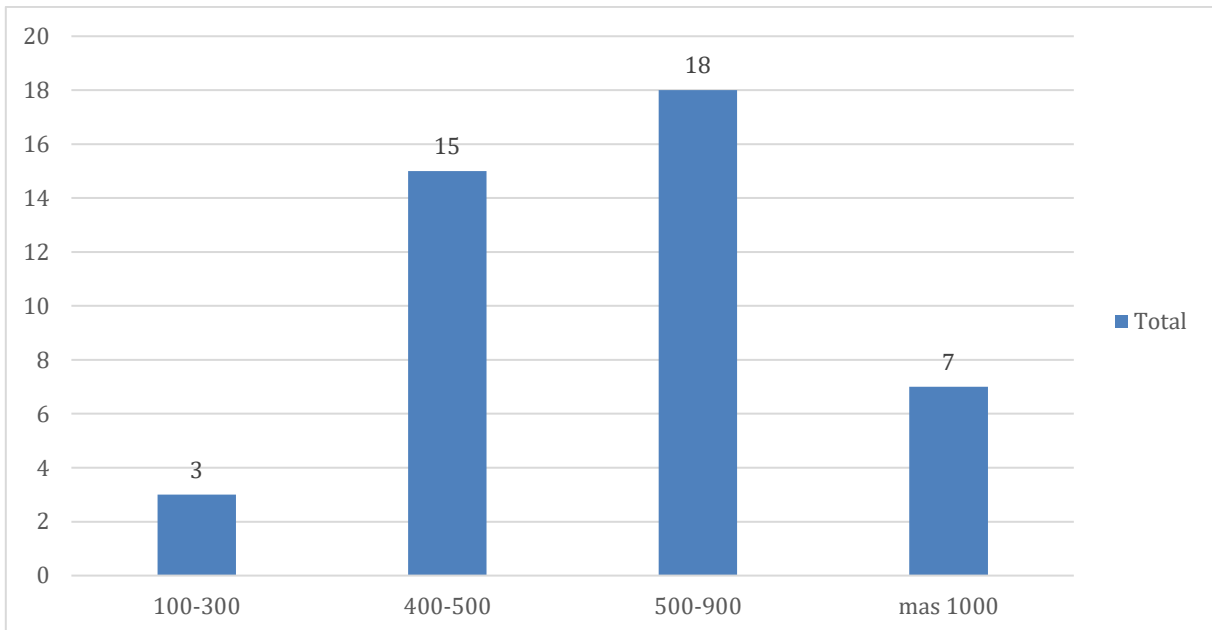
Resultados resumidos muestreo accesibilidad y disponibilidad de alimentos en la comunidad de Huejotitán		
Huejotitán		
Población Aproximada	1134	Habitantes
Muestreo	43	Hogares
Media de habitantes por vivienda según análisis	5.1627907	Personas
Muestra relativa obtenida por análisis	222	Personas
% relativo de la población en Muestra	20.1818182	%
Frecuencia de consumo en semanas	1.15116279	Semanas
Consumo (compra) promedio por hogar por semana	\$ 734.88	Pesos
Consumo aproximado medio en pesos por habitante a la semana	\$ 142.34	Pesos



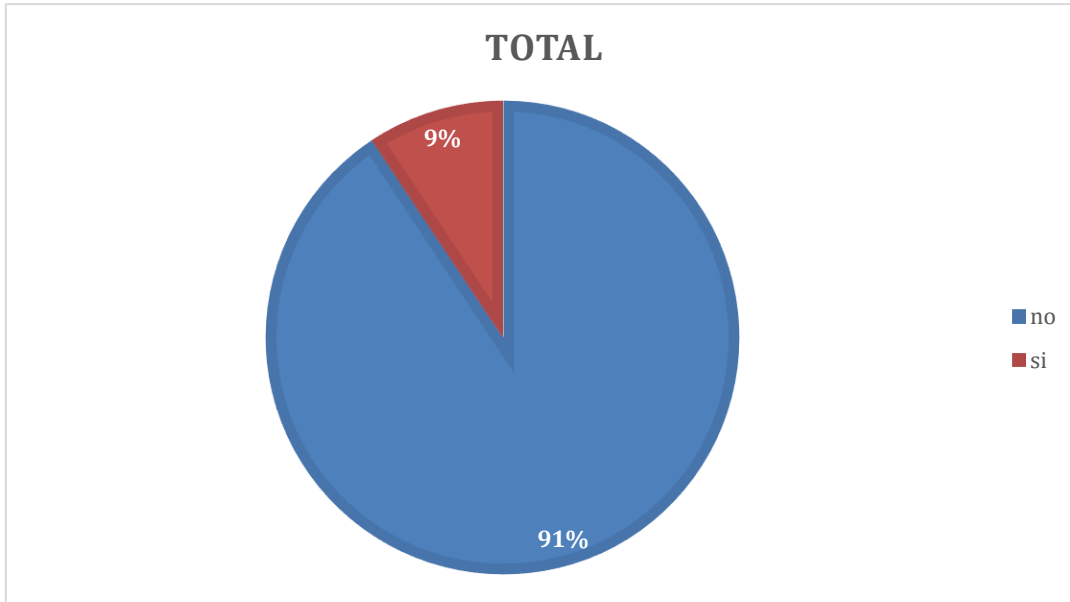
### ¿Para cuántas personas compra usted alimentos?



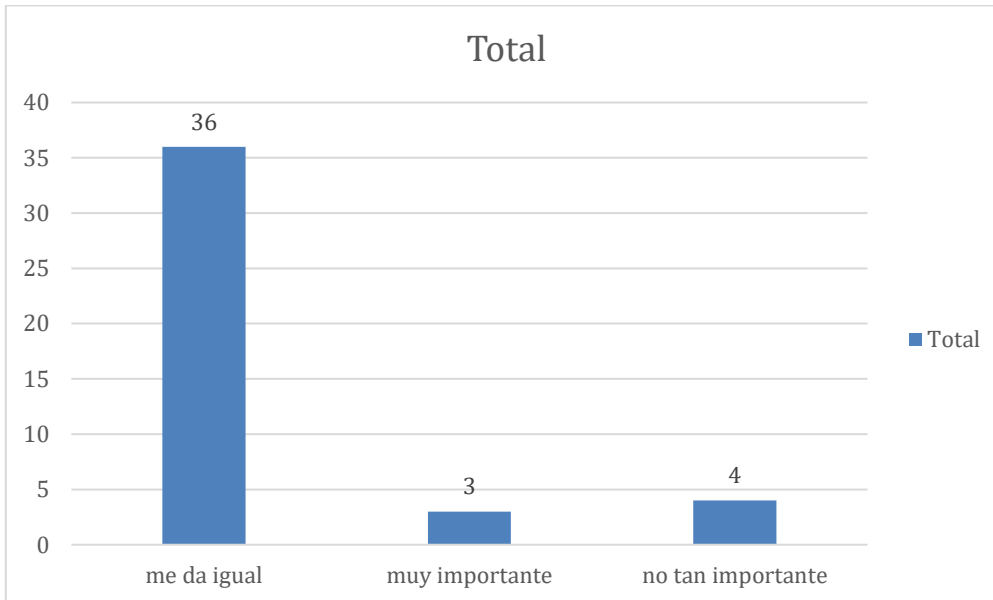
### ¿Cuánto dinero destina a la semana en la compra de alimentos para su familia?



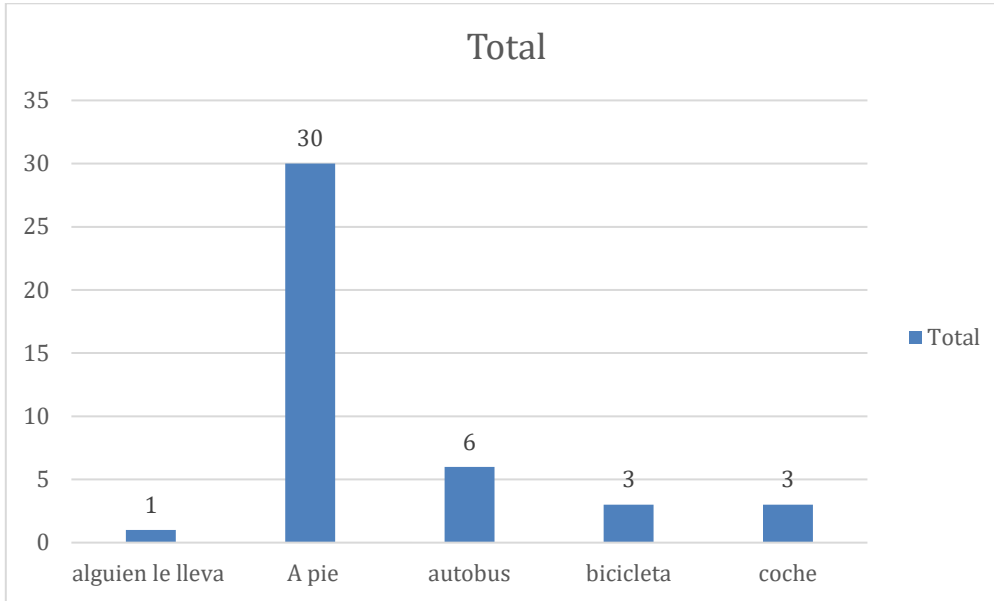
### ¿Cuenta con algún huerto en casa?



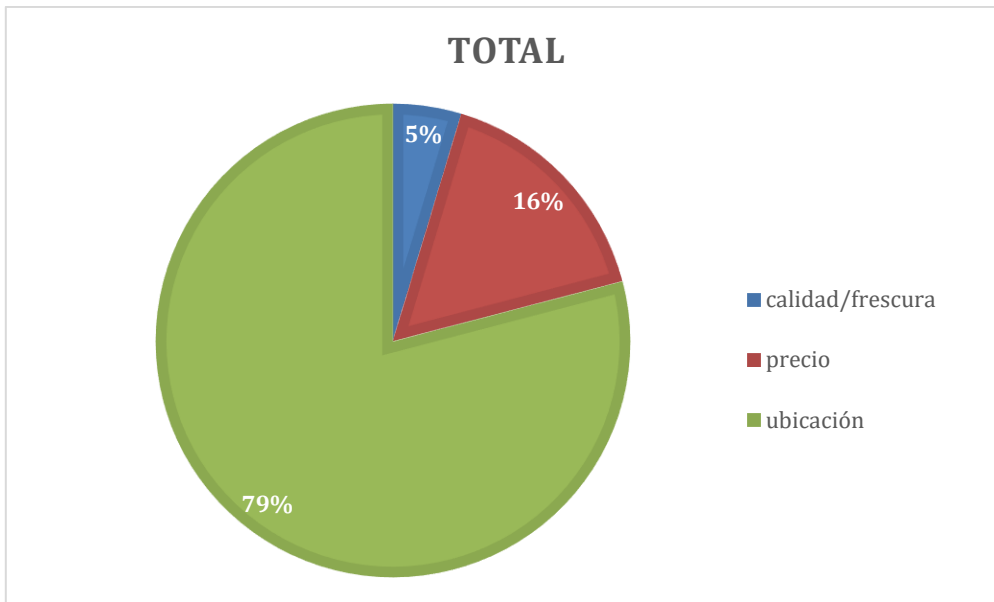
### ¿Cuánta importancia le da al origen de sus alimentos?



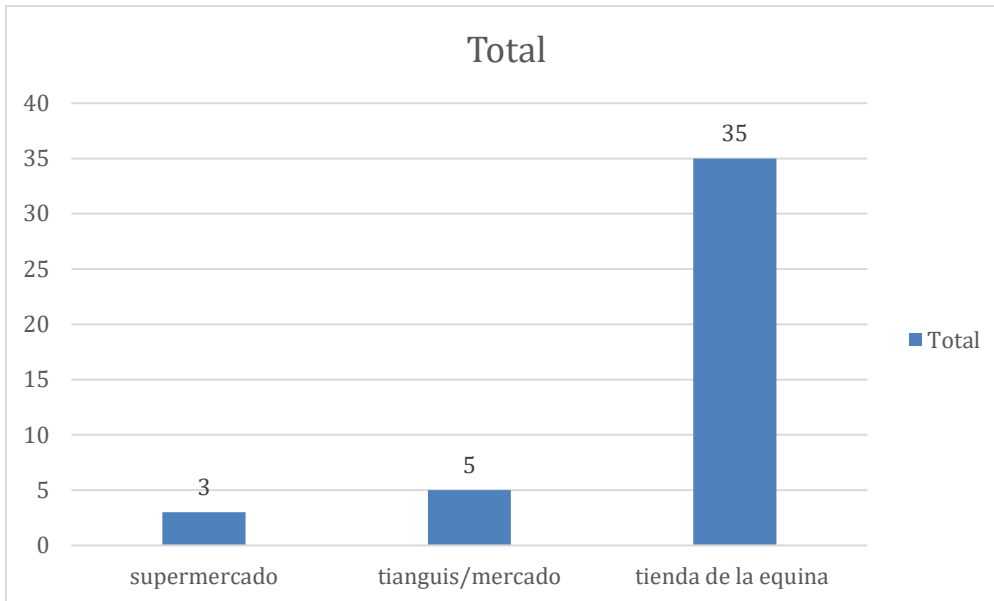
### ¿Cuál es su método de transporte?



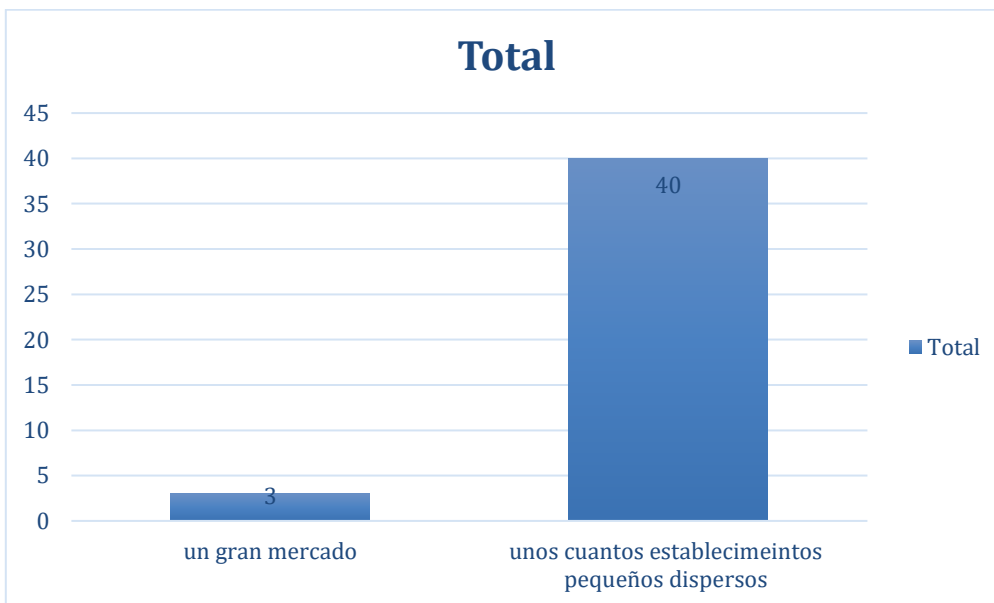
### ¿Qué es lo que lo motiva hacer las compras ahí?



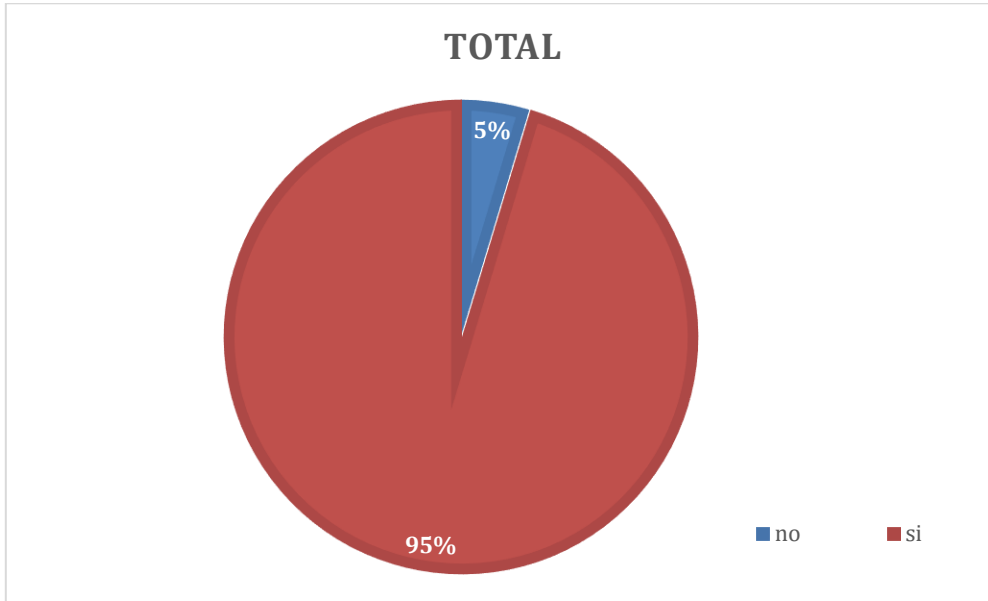
## Establecimiento de preferencia



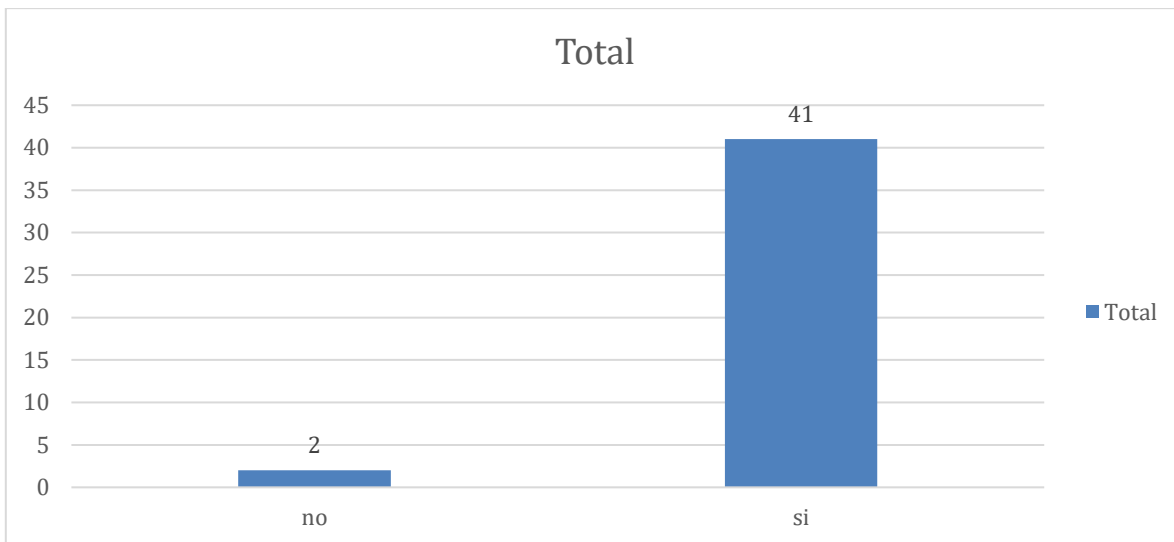
## Preferencia de lugar para la distribución de alimentos



### Interés acerca de información para cultivar sus propios alimentos



### Apoyaría otra tienda



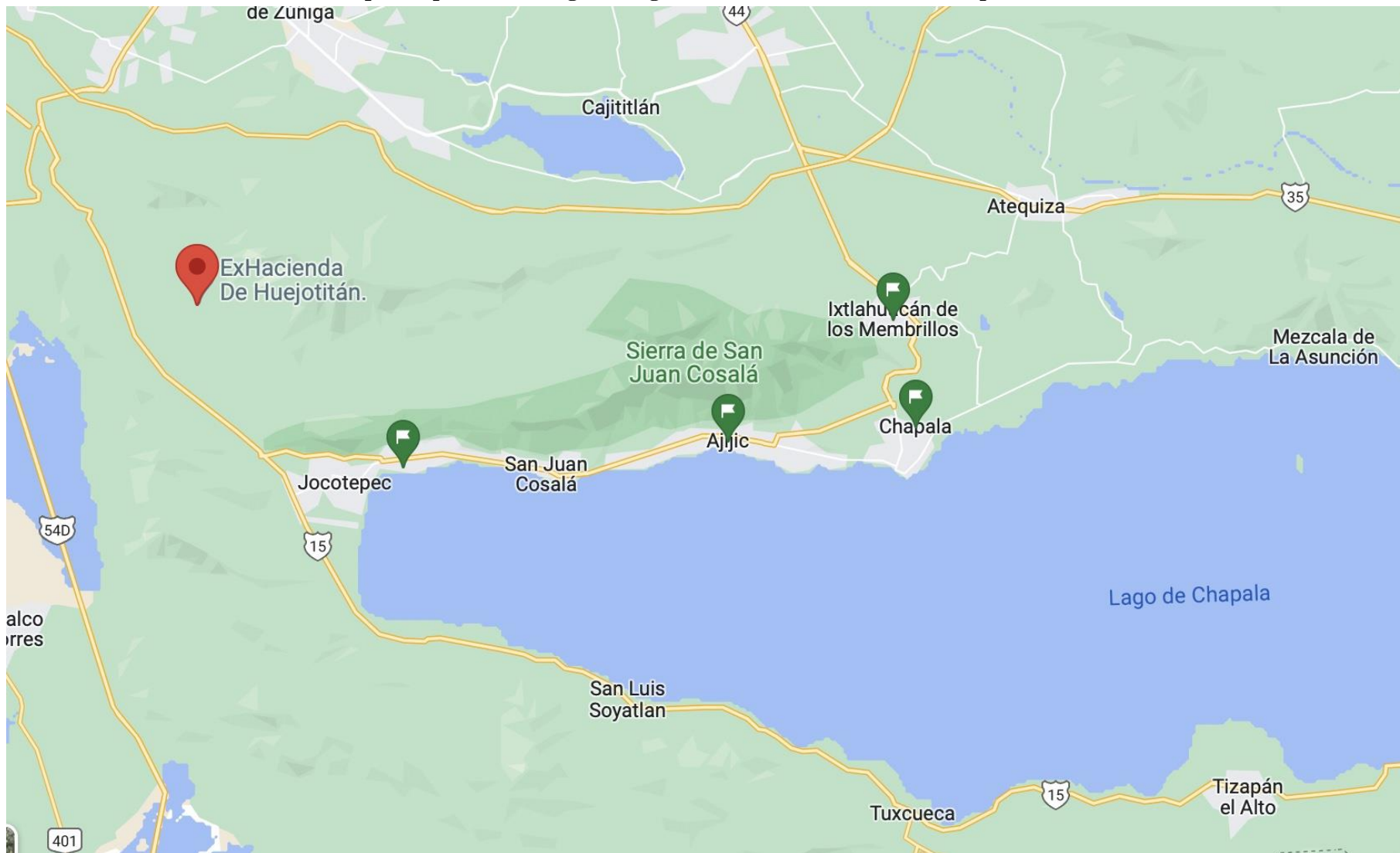
## Directorio productores agroecológicos Riviera de Chapala

Categoría	Grupo de Productores		
	Nombre de la Iniciativa	Municipio	TelefonoTeléfono y/o Correo Electrónico
<b>Red de Alternativas Sustentables Agropecuarias de Jalisco (RASA)</b>	Ixtlahuacán de los Membrillos	cefas.ac@gmail.com	FB. @red de alternativas sustentables agropecuarias
<b>Rancho Xochipilli</b>	Chapala	Enciso-t@hotmail.com	FB. @RanchoXochipilli
<b>El Chante Orgánicos (Huevos orgánicos)</b>	Chapala	3313106310	FB. @Elchantealimentos www.elchantealimentos.com
<b>Nutrorganik</b>	Ajijic	Ventas.nutrorganik@gmail.com	www.nutrorganik.com
<b>GreenGo Farms Microgreens</b>	Ajijic	334 499 7057 Greengofarms.contact@gmail.com	FB. @Greengofarms_ajijic www.greengofarms.com
<b>Semillas Colibri Granja los Eucaliptos</b>	El Salto	semillascolibri@gmail.com	FB. @semillascolibri

### Personas Interesadas en talles de huertos en Huejotitán:

- Victoria - 33-13-28-89-93
- 33-34-88-69-09
- 33-15-32-74-85
- 33-14-07-41-37

### Mapeo de productores agroecológicos en la zona de Riviera de Chapala



### 3. Reflexión crítica y ética de la experiencia

El RPAP tiene también como propósito documentar la reflexión sobre los aprendizajes en sus múltiples dimensiones, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto para compartir una comprensión crítica y amplia de las problemáticas en las que se intervino.

#### 3.1 Sensibilización ante las realidades

Este PAP nos abrió los ojos y nos hizo conocer una realidad totalmente diferente a la nuestra. Cuando conocimos el pueblo muy superficialmente, en un inicio nos dimos cuenta de la situación en la que las personas se encontraban (escasos recursos). Conforme fuimos adentrándonos a cada proyecto cada una fue percatándose de situaciones especiales que nos fueron marcando.

En el caso del programa de Huejo activo se pudo observar que existía o existe cierto prejuicio de los niños del pueblo hacia los de ORMSBY ya que son considerados como privilegiados en todos los aspectos y se sentían menos a lado de ellos. Sin embargo, los niños de ORMSBY no creen que sean mejores a los demás, el trato que dan a los demás es de respeto e igualdad. También durante el tiempo que se estuvo trabajando con los niños se pudo notar que el estar dentro de ORMSBY puede ser visto como un castigo o como una recompensa, dependiendo de cada persona y del contexto en el que vive.

En cuanto al taller de “creciendo juntas” se observó la importancia que se tiene el trabajar este tipo de habilidades, ya que al cursar la adolescencia existen muchos factores que están constantemente amenazando la relación que las chicas tienen con ellas mismas, creando obstáculos constantes y nuevos. Sin embargo, durante las sesiones se pudo ver el interés de las adolescentes por seguir trabajando el amor propio y el autocuidado. En base a la retroalimentación de las participantes también se notó la importancia y el impacto que tuvo el taller en ellas.

Finalmente, en la creación de la red de agricultores, de acuerdo con el contexto en el que se encuentra el pueblo de Huejotitán la solución no es crear una red de huertos en la zona, la última preocupación de la mayoría de las personas es que sus alimentos sean producidos de manera agroecológica. La necesidad de alimentarse es real cuando ni siquiera pueden tener un acceso fácil a alimentos.

## 3.2 Aprendizajes logrados

**Ana Sofía García Nava:** Personalmente este PAP me ayudo a darme cuenta que todos tenemos un contexto y un entorno muy diferente y de acuerdo a eso es la manera en la que actuamos. Muchas veces pensamos que las personas no quieren cambiar por voluntad, sin embargo, el entorno donde se desarrolla la persona influye mucho en estos cambios, por más que la persona decida hacer cosas diferentes si las personas de su alrededor no buscan ese cambio nada mejorara. Desde el comienzo del PAP pude darme cuenta de un claro ejemplo de soberanía alimentaria violentada en este poblado y el cómo este problema desencadena otros más y que realmente es un problema que involucra muchas esferas.

**Aura Sánchez Viayra:** Este proyecto me abrió los ojos sobre una realidad que ignoraba totalmente que este caso fueron los problemas de monocultivos que hay en Jalisco, desconocía todos los problemas sociales y medioambientales que habían y personalmente conocer esto me genero mucho conciencia así como yo trate de compartirla con las personas a mi alrededor. Mi proyecto fue muy ambicioso y retador para el tiempo en el que se pretendía lograr y de igual manera trabajar sola fue algo que no fue enriquecedor. y más por haber tratado de desarrollar un proyecto en un área de la que me quiero desarrollar y haberme sentido sola en el proceso con relación al proceso de mi proyecto ya que personalmente me hubiera gustado tener a alguien en mi equipo, sin embargo por otra parte agradezco el espacio de aprendizaje que hubo a lo largo del semestre junto con los profesores.

**Brenda Alejandra Wismann Navarro:** El crear e impartir el taller de creciendo juntas me ayudo a mi formación profesional y personal. En el ámbito profesional, la creación y desarrollo de talleres me permitió prepararme para entender las habilidades intrapersonales al grado de poder impartir el taller. Así mismo, me permitió trabajar con niñas adolescentes lo cual no había tenido oportunidad de hacerlo, conociendo su manera de pensar y su manera de desenvolverse. También, me ayudó a fortalecer mis habilidades de escucha y de enseñanza, ya que el taller me desafió al manejar un grupo de un aproximado de 10 mujeres siendo una sola tallerista. En el ámbito personal, creo que creó mucha sensibilización en mi persona sobre la realidad que tienen las chicas en esta etapa del desarrollo, me ayudó a enriquecer mi empatía hacia ellas, siendo un modelo que las ayudó a crecer y a ayudarlas a que trabajaran en su autocuidado.