



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

---

FACULTAD DE ANTROPOLOGÍA

“CUIDANDO MÍ JARDÍN COMO PARTE DE MÍ VIDA: IMPACTO EN  
EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL DEL ADULTO MAYOR.”

**TESIS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL**

P R E S E N T A

**TABATHA CURBELO GARZA**

DIRECTORA DE TESIS:

M.D.A.E.S. MIREYA NÚÑEZ MARTÍNEZ

TOLUCA, MÉXICO JUNIO 2021





# ÍNDICE

Introducción.....	1
CAPÍTULO I .....	6
Consideraciones.....	6
Teórico-Conceptuales .....	6
1.1 Marco Conceptual .....	7
1.1.1 Antropología.....	7
1.1.2. Antropología Ecológica .....	7
1.1.3. Antropología de las Emociones.....	9
1.1.4. Adultos Mayores .....	10
1.1.5. Calidad de Vida.....	13
1.1.6. Bienestar .....	13
1.1.6.1 Bienestar Físico .....	14
1.1.6.2. Bienestar Emocional .....	14
1.1.7. Jardín (actividad socioterapéutica).....	14
1.2. Encuadre Teórico .....	16
1.2.1. Teoría de la actividad.....	19
1.2.2. Teoría de la continuidad.....	20
CAPÍTULO II .....	22
Etnografía de los Jardines.....	22
2.1. Geografía .....	23
2.1.1. Localización del Municipio de Texcoco .....	23
2.1.2 Características del Suelo .....	25
2.1.3 Vegetación y Clima .....	25
2.1.4 Tipo de población.....	25

2.1.5 Colonia Nezahualcóyotl, Boyeros .....	26
2.2. Descripción de los jardines.....	28
CAPÍTULO III .....	46
Cuidado de los jardines .....	46
3.1 Comienzos del jardín.....	47
3.2 Red de consejos.....	51
3.3 Entorno Favorable.....	56
CAPÍTULO IV.....	61
Impacto del Cuidado del Jardín.....	61
4.1. Interacción socioambiental .....	63
4.2. Actividad física y emocional .....	66
4.3. Propuesta socioterapéutica .....	70
Conclusiones.....	75
Anexos .....	78
Bibliografía .....	89

## **Introducción**

A lo largo de los años, el ser humano se ha encargado de aprovechar su entorno con el fin de mejorar su calidad de vida, aprovechando elementos del medio con el fin de satisfacer diversas necesidades como la alimenticia, la riqueza material, entre otras. Existen actividades humanas vinculadas con el entorno que permiten al ser humano mejorar su estado físico y emocional, en este caso, el cuidado del jardín es una actividad en donde se puede desarrollar y fortalecer diferentes capacidades mientras se aprovecha la naturaleza para mejorar el bienestar físico, mental y emocional, logrando tener una mejor calidad de vida.

En este caso el cuidado del jardín es una actividad enfocada en los adultos mayores, ya que estos son considerados como un grupo vulnerable al vivir en situaciones de riesgo determinadas por los recursos personales, económicos, del entorno, familiar, social y de salud, haciendo que estos no puedan tener un envejecimiento pleno. Por lo cual, entran en contacto tanto con ellos mismos como con la naturaleza, considerando a esta como parte de su vida.

Por otra parte, “el cuidado del jardín favorece a los adultos mayores en el sentido de fortalecer la capacidad del individuo para compensar y retardar las pérdidas normales que ocurren con el proceso de envejecimiento, y a la vez evitar y limitar la aparición prematura del deterioro funcional” (Peláez, 2005: p.30), logrando de esta forma que el adulto mayor tenga un envejecimiento activo y saludable, mejorando su estabilidad emocional ante las situaciones que se puedan presentar dentro de su familia o círculo social.

El cuidado del jardín ayuda a que el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida en cuanto a sus condiciones socioculturales y ambientales, las cuales favorecen para que el adulto mayor pueda tener también un envejecimiento digno y seguro dentro de su hogar, debido a que este es uno de los ámbitos más importantes para las transferencias de apoyo en las que participan las personas mayores, ya sea como receptores o dadores de ayuda. (CEPAL, 200).

“Los jardines son espacios principalmente al aire libre donde se cultivan hortalizas frescas de forma continua durante todo el año para el autoconsumo. Las

dimensiones de los jardines y los cultivos deberán de adaptarse a las condiciones geográficas de cada localidad” (FAO, 2014: p. 289). Los jardines se han convertido en una tendencia, debido a que pretenden mejorar la calidad de vida de las personas, especialmente de los adultos mayores. Las principales ventajas de tener un jardín en casa, es que se puede llevar a cabo la actividad física, el mejoramiento de la función mental, una mayor convivencia e integración social, así como también un mejor acercamiento con la naturaleza, todo esto sucede mientras se fomenta la cultura de protección ambiental y se ayuda a prevenir enfermedades emocionales y físicas.

El cuidado del jardín es una actividad que les brinda a los adultos mayores la oportunidad de fortalecer sus conocimientos, sus habilidades y sus destrezas, lo cual les ayuda a tener una mejor calidad de vida, debido a que trabajan la parte física y psicológica, haciendo así que el adulto mayor tenga un mejor control de sus emociones.

La actividad del jardín persiste debido a que es parte del modo de vida de ciertos adultos mayores, pero en sí, perdura debido a la presencia latente de la relación hombre–naturaleza, siendo éste un estimulante que lo ayuda a desestresarse usando el jardín como un trabajo relajante, convirtiéndose en el vínculo que ha creado con la planta en su propia terapia, reflejando los beneficios de su propia salud y el medio que los rodea.

Es por esto por lo que la pregunta que se plantea es: ¿Por qué el cuidado del jardín tiene un impacto en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, en la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros en el municipio de Texcoco?, en donde se toma como consideración la importancia de que el adulto mayor este en constante movimiento tanto físico como mental, además de crear y fortalecer relaciones sociales para poder mejorar su salud y calidad de vida.

Desde una perspectiva antropológica, el tema se puede analizar en el sentido de como el cuidado del jardín es considerado como una forma natural de prevenir enfermedades principalmente mentales, mientras se fomenta la activación física de los adultos mayores en contacto con el ambiente.

Así mismo Castillo-Nonato (2015: p.108), menciona que este tipo de temas no solo se debe estudiar a la sociedad, sino que también se debe estudiar a los recursos naturales, ya que esta proporciona recursos para cubrir no solo necesidades de alimentación o de salud, además de que son importantes para la creación de vínculos entre la sociedad y con la misma naturaleza.

En este caso en el cuidado del jardín, los adultos mayores juegan un papel importante, en el cual forman relaciones con su jardín, mejorando su calidad de vida, tanto de las plantas como de ellos mismos, además de formar relaciones con otras personas que de igual forma tengan jardín o con personas que se interesen por este mismo.

Es por esto por lo que se plantea un objetivo general para la investigación, el cual es analizar el impacto que tiene el cuidado del jardín como una actividad socioterapéutica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, con el fin de conocer si los adultos mayores se sienten bien consigo mismos y en su contexto familiar y social. Para esto existen cuatro objetivos específicos que apoyaran para tratar de responder la pregunta de investigación.

El primer objetivo específico es revisar el marco teórico-conceptual, en el cual se identificarán y analizaran los conceptos teóricos que son claves para esta investigación, los cuales se relacionan con el cuidado del jardín de los adultos mayores.

El segundo objetivo específico es describir el espacio físico de los jardines, basándose en la información que proporcionan los adultos mayores, así como de la observación in situ realizada a lo largo de la investigación. En donde los adultos mayores mencionaran las razones por las cuales consideran importante contar con un jardín en casa.

El tercer objetivo específico es describir la actividad del cuidado del jardín, la cual se dividirá en tres apartados: la primera es la incursión de los adultos mayores en el cuidado del jardín, la segunda es la exposición de la red de consejos que los adultos mayores han creado con ayuda del jardín y para el cuidado de este, y por

último los cuidados que el adulto mayor le brinda a su jardín, así como describir su vida en torno al jardín.

El cuarto objetivo específico es analizar el impacto que tiene el cuidado del jardín, en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, dicho análisis se llevara a cabo mediante tres partes, que son la actividad física, la función mental y la interacción social, las cuales con los datos recabados en campo ayudaran a sustentar o rechazar la hipótesis de la presente investigación.

La hipótesis que se plantea para esta investigación es que “la actividad del cuidado del jardín, mejora y beneficia la calidad de vida de los adultos mayores, favoreciendo su estado físico y emocional”.

Para corroborar lo planeado en la investigación se utilizará el método etnográfico que se define como el estudio directo de las personas durante un cierto periodo de tiempo, en donde se utiliza la observación; en este caso se utilizará para describir las características de los jardines y las relaciones sociales de los adultos mayores, así como también de todos los factores que se encuentran en constante relación con ellos, para esto se tomaran a consideración seis estudios de caso.

Dicho método tendrá dos enfoques uno cualitativo que nos ayudará a describir con mayor profundidad las relaciones sociales que tienen las personas, ya sea entre ellas, así como también con su medio ambiente, por otro lado, el enfoque cuantitativo servirá para conocer cuantas personas tienen jardín en la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, en el municipio de Texcoco, además de conocer qué tipo de plantas tienen y para que las ocupan.

Se utilizará la técnica denominada bola de nieve, la cual es un muestreo no probabilístico, que se utiliza cuando los sujetos de estudio son difíciles de encontrar o pertenecen a un subgrupo pequeño de la población. Este nos servirá para identificar a los adultos mayores que cuentan con jardín.

Por otro lado, se ocuparán cuestionarios y entrevistas, los cuales nos servirán para conocer los efectos que tiene el cuidado del jardín en los adultos mayores, con el



fin de comprender a detalle, cuales han sido los beneficios o deficiencias que han tenido los adultos mayores a lo largo de su vida.

En el primer capítulo se conocen las consideraciones teóricas, las cuales son el soporte y la base de esta investigación, además de conocer los estudios que se han realizado con relación al tema que se aborda en este trabajo.

En el segundo capítulo se conoce la etnografía del lugar en donde se realizó la investigación, la ubicación y las características de la colonia en donde residen los seis adultos mayores con sus jardines que se consideran dentro de la investigación, además de que se describen los antecedentes, los tipos de plantas y el diseño que tiene cada jardín.

En el tercer capítulo se describen los cuidados que le dan los adultos mayores a sus jardines, además de mencionar los comienzos de cada uno de los jardines, la red de consejos que tienen sobre las plantas y el jardín, para que este se encuentre en buen estado, y el entorno favorable que han creado los adultos mayores con ayuda del jardín, tanto con familiares y conocidos.

En el cuarto y último capítulo, se realiza un análisis de los seis casos de estudio que se utilizaron durante la investigación, dividiéndolos en dos partes: en la primera es en la interacción socioambiental que consiste en la relación del hombre con el ambiente, en la segunda se esbozan las actividades físicas y emociones que el adulto mayor realiza en el cuidado del jardín. En este capítulo también se muestra una propuesta socioterapéutica enfocada a los adultos mayores de la colonia.

# **CAPÍTULO I**

## **Consideraciones**

### **Teórico-**

### **Conceptuales**

## **1.1 Marco Conceptual**

### **1.1.1 Antropología**

La Antropología, estudia el comportamiento humano, la cultura, las estructuras de las relaciones sociales y la relación hombre y naturaleza, gracias a la antropología se puede estudiar y analizar de forma más comprensiva, los orígenes, el comportamiento, la naturaleza y la historia de la humanidad.

hace referencia que:

La antropología es una ciencia social y humana, es decir, una parte de una Ciencia Social unificada, el objeto de estudios de la Antropología es la especie humana, que trabaja de forma interdisciplinar con la Sociología, la Economía, la Psicología social, la Lingüística, la Historia, la Geografía, la Ecología, la Gerontología, etc., afronta e interroga toda la complejidad de esas relaciones partiendo de esos lenguajes que constituyen la esencia del ser humano. (Jiménez, 2016: p.12)

Por lo cual, la antropología es una ciencia que tiene como objeto de estudio al ser humano en cualquier ámbito se encuentre, con el fin de entender cuál es el comportamiento que tiene este al momento de relacionarse con otras personas o con la naturaleza.

Milton (1997) resalta que, a lo largo de los años los estudios antropológicos que se han realizado sobre las relaciones entre humanos y el medio ambiente, han ido cambiando, debido a que anteriormente se consideraba al determinismo como un todo, pero en los estudios producidos a partir de la década de los noventa, los científicos comienzan a tomar en cuenta al relativismo, en donde se toma en consideración diversos factores para la relación hombre y medio ambiente, en la cual se ve esta relación desde una perspectiva moderna.

### **1.1.2. Antropología Ecológica**

La antropología ecológica se encarga de estudiar la relación que tiene el hombre al entrar en contacto con el medio ambiente, tomando en consideración el desarrollo que ambos pueden tener individualmente y en conjunto. En este caso el cuidado del jardín que hacen los adultos mayores les ayuda a ambas partes a tener un desarrollo pleno que les sirve para que tengan una mejor calidad de vida.

Durand (2002: p.175), menciona que el objeto de estudio de la Antropología Ecológica es el conjunto de interacciones entre los factores ambientales y el sociocultural dentro de un mismo territorio, prestando atención a la complejidad de esas relaciones con objeto de evitar causalismos unilineales y determinismos simplistas.

La antropología ecológica además de considerar los aspectos ecológicos en la explicación de los fenómenos culturales, éstos cobran significado biológico al ser entendidos como adaptaciones, procesos de mantenimiento del equilibrio interno y externo, y estrategias de supervivencia. (Leticia Durand, 2002: p.176)

La antropología ecológica analiza la cultura mediante los diferentes rasgos culturales que tienen todos los seres vivos, además de tomar en consideración otros factores, como son los ambientales y los biológicos, esto con el fin de lograr una adaptación y una supervivencia adecuada a cada cultura.

Así mismo, la antropología ecológica no solo se basa en factores ambientales y biológicos, sino que también se debe basar en otros factores como lo son, los físicos, los psicológicos e incluso los emocionales, ya que se necesita de todos los factores posibles para que se pueda realizar un estudio y un análisis adecuado de la relación que existe entre el hombre y el medio ambiente.

Este nuevo enfoque, a partir del cual surge la escuela de la antropología ecológica, se pregunta fundamentalmente si la conducta humana, en términos de convenciones y prácticas sociales, económicas, políticas y religiosas, favorece o amenaza la supervivencia de sus propios actores, y si mantiene o degrada los sistemas ecológicos en los que ocurre; es decir, si las prácticas o propósitos humanos son o no compatibles con los imperativos de los ecosistemas. (Roy Rappaport, 1971: p. 175)

Rappaport (1985: p. 175), menciona que el método que utiliza la antropología ecológica se basa en la comparación de modelos, los cuales son, la organización de la naturaleza, el modelo percibido y el modelo operativo. Teniendo en su campo de estudio las características físicas, biológicas y culturales de la sociedad, visto desde una perspectiva general, en donde se pueda comprender la naturaleza humana para poder explicar los conflictos en el ambiente.

El método de la antropología ecológica se aplica al tener un funcionamiento físico, biológico y cultural, en donde se logra tener un equilibrio entre el ser humano y el medio ambiente, con el fin de lograr una adaptación entre ambos, en este caso, en el cuidado del jardín, los adultos mayores deben encontrar ese equilibrio, en donde ellos se adapten a el medio ambiente sin explotar al máximo sus recursos naturales, mientras el medio ambiente les ayuda a tener una mejor calidad de vida.

Morín (2008) menciona que todo ser vivo tiende a la búsqueda del bienestar y de la propia autorregulación. El alimento, el oxígeno, la movilidad, la sexualidad, el amor y hasta la muerte ya existía en este planeta, las bacterias sin tener conciencia crearon el oxígeno y las condiciones atmosféricas que trajeron aparejado lo demás, ya que se presenta un fenómeno de integración natural entre vegetales y animales, incluidos los humanos, de donde resulta una especie de ser vivo que es el ecosistema.

El concepto de naturaleza varía ya que no es algo dado naturalmente sino, por el contrario, se considera como una creación del hombre y se erige como pilar fundamental en la construcción de las relaciones sociales y los modos de producción, tanto material como simbólica. (Dichdji, 2017: p.288)

Por lo tanto, se puede decir que el jardín es parte de la naturaleza y el ambiente, debido a que, el hombre modifica este de acuerdo con sus necesidades e intereses, sin dejar de lado, la parte natural que predomina en el jardín, el cual está formado.

### **1.1.3. Antropología de las Emociones**

La antropología de las emociones se centra en los sentimientos que tiene cada ser humano al entrar en contacto con otro factor, por ejemplo, en el cuidado del jardín, los adultos mayores al entrar en contacto con el medio ambiente crean una red de emociones donde el jardín influye en la transformación del sentir que tiene el adulto mayor.

La antropología de las emociones se desarrolla a partir de estudios etnológicos que relativizan el repertorio afectivo de las culturas no occidentales y las afirmaciones naturalistas que se fundan en el carácter universal de la emoción. (Flores y Abad, 2010: p. 186)

Esta antropología se basa en el estudio de los sentimientos y en la emotividad que tienen los seres humanos, basándose en las emociones universales que son, la alegría, el enojo, el miedo y la tristeza, las cuales son expresadas de forma corporal y se mantienen intactas a lo largo de los años

Desde una perspectiva antropológica Rosaldo (1984), sugiere que el estudio de las emociones se basa a partir del estudio de las manifestaciones simbólicas de los balineses, de lo cual habla Clifford Geertz (1988), en donde no se debe pensar que las emociones y los sentimientos son independientes del mundo social, cuando en realidad van de la mano, debido a que las emociones son interpretaciones de los pensamientos.

Tanto las emociones como los sentimientos son dependientes de la sociedad, debido a que estos surgen al entrar en contacto de forma física, mental o simbólica con otra persona, no es algo que cada persona crea, sino que es algo que ya se tiene, las cuales sirven para que el hombre pueda expresar el sentir de cada persona. Por lo que Lutz y White, establecen que:

En esta interpretación, las emociones emanan de un medio social y cultural, inclusive en el caso de las emociones que parecen íntimas y esenciales. Biológicamente como movimientos musculares faciales, aumento de la presión arterial, como procesos hormonales y neuroquímicos, y como instintos 'cableados' que constituyen una psique humana genérica" (Lutz y White 1986: p. 406).

Las emociones no solo surgen del medio social y cultural, sino que también influye el medio ambiente, debido a que las emociones emanan de acuerdo con el contexto en el cual se encuentre el hombre, en este caso el medio ambiente es un contexto con el cual el hombre está en constante interacción, haciendo que las emociones no solo resulten por medio del contacto con otras personas, sino que también pueden nacer al entrar en contacto con el medio ambiente.

#### **1.1.4. Adultos Mayores**

Los adultos mayores son aquellas personas que tienen más de 60 años, las cuales en muchas ocasiones llegan a ser consideradas como parte de un grupo frágil o

vulnerable con debilidades principalmente de salud, aunque no siempre es así, ya que cada adulto mayor llega a la vejez de diferente manera.

Las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se les llamará de forma indistinta persona de la tercera edad. Actualmente hay 4.86 millones de ancianos en México. (OMS, 2004 [en línea])

En 1970 el porcentaje de adultos mayores de 65 años correspondía al 4%; para el año 2025, el porcentaje aumentará hasta el 10%, con alrededor de 12.5 millones de adultos mayores; para el año de 2050, con una población de 132 millones, uno de cada cuatro habitantes será considerado adulto mayor (INEGI, 2000).

cambios o deterioros en las partes física, cognitiva, emocional, social y laboral.

El termino de adultos mayores desde la antropología en interdisciplina con la gerontología, se refiere a las personas que se encuentran en las últimas décadas de la vida, en donde esa etapa se presenta con diversas dificultades, principalmente en aquellas estructuras que son sociales y familiares, dichas estructuras fueron desarrolladas por el adulto mayor a lo largo de su vida, lo cual hace que presenten cambios o deterioros en las partes física, cognitiva, emocional, social y laboral (Ponce, 2007: p.5).

A pesar de que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma, hay diversos factores que influyen en esta situación, principalmente la sociedad, la parte cognitiva y el medio ambiente. No obstante, debido que la edad biológica es un indicador del estado real del cuerpo, se considera que se trata de un grupo de la población que tiene 60 años o más.

Los adultos mayores por lo regular son considerados como personas que tienen ciertas deficiencias principalmente en la parte física y emocional, esto debido a que en muchas ocasiones las redes sociales y familiares que crearon a lo largo de su vida comienzan a debilitarse, los adultos mayores se sienten desplazados, por lo

cual ellos tienen que buscar una forma de volver a sentirse útiles y parte de un determinado grupo social.

Una de las formas que nos permiten explicar esta situación la encontramos al contrastar los conceptos de esperanza de vida y calidad de vida, ya que de acuerdo con la CONAPO la esperanza de vida ha cambiado y ahora es mayor que hace 40 años.

De acuerdo con datos de las Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas 2016-2050 del CONAPO, se estima que la población nacida en 2019 alcance en promedio los 75.1 años, una esperanza de vida mayor a la que se tenía hace 40 años (66.2 años).

Las mujeres tienen una esperanza de vida superior a la de los hombres con una brecha de casi seis años. Para el año 2030, la esperanza de vida al nacimiento alcanzará los 76.7 años en promedio, para las mujeres será de 79.6 años y para los hombres de 73.8 años. En 2019, según datos del CONAPO se han registrado 761 mil 787 defunciones, de las cuales 44.6% fueron mujeres y 55.4% hombres. La tasa de defunciones registradas por cada mil habitantes es de seis personas.

Dentro de los 498 mil 286 decesos de personas de 60 años o más, 50.3% son hombres, mientras que 49.7% son mujeres, reflejando la feminización del envejecimiento, en el que hay 124 mujeres por cada 100 hombres de 80 años y más. Los problemas de salud como principales causas de muerte, tanto para mujeres como para hombres fueron enfermedades del corazón con una tasa de 114.2 decesos por cada cien mil habitantes, le sigue la diabetes mellitus con una incidencia de 85.9 defunciones por cada cien mil, y los tumores malignos con una tasa de 67.8 muertes por cada cien mil.

En tanto, en el grupo de 60 años y más, las muertes por enfermedades del corazón son las más frecuentes con una tasa de 900.5 defunciones por cada cien mil habitantes, mientras que por diabetes mellitus hay 609.2 decesos por cada cien mil, además de tumores malignos con una tasa de 425 muertes por cada cien mil personas mayores. (CONAPO, 2019 [en línea])

Aunque en los últimos años ha aumentado la esperanza de vida nadie se detiene a pensar si este aumento está acompañado de bienestar y calidad de vida, por eso la gente se siente desplazada y busca realizar diversas actividades para alcanzar este



bienestar, y una alternativa es el cuidado de los jardines. Por eso es importante hablar sobre este tema y de los beneficios que este tiene para los adultos mayores.

#### **1.1.5. Calidad de Vida**

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1995), la calidad de vida implica la percepción que una persona tiene de su situación de vida en relación con su contexto, cultura, sistema de valores, sus objetivos, aspiraciones y preocupaciones.

El concepto de la calidad de vida ha sido asumido por distintas disciplinas de estudio, como la economía, la medicina o las ciencias sociales, para su análisis y medición se han elaborado distintos instrumentos, como índices, encuestas, cuestionarios o escalas para determinar la calidad de vida de una comunidad, ciudad, país o región.

La calidad de vida desde la antropología es vista, “como el nivel de vida que tiene cada ser humano, tomando en consideración diversos factores, como el bienestar físico, social y emocional que tiene cada persona, la cuales en algunas ocasiones llegan a variar dependiendo del momento en el cual se encuentren, aparte cada persona tiene una propia percepción de la calidad de vida que tiene” (Soto, 2010: p.24).

En 2018 a Organización de las Naciones Unidas (ONU), a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), ha establecido el Índice de Desarrollo Humano (IDH), como un indicador para medir la calidad de vida. Sus cálculos se basan en aspectos como la esperanza de vida, la educación y el PIB per cápita, lo cual dejaría a otros aspectos igualmente importantes, como el acceso a la vivienda o una buena alimentación por fuera.

#### **1.1.6. Bienestar**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1995), se refiere al bienestar como las actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida y ayuda al ser humano a llegar a un estado óptimo de salud. Para lograr tener ese bienestar, se necesita

tener hábitos saludables que resultan de una adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas y emocionales.

#### **1.1.6.1 Bienestar Físico**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1995), el bienestar físico es cuando el cuerpo tiene un adecuado funcionamiento, ninguno de sus órganos está menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.

Luxemburg, (1985), dice que para que un adulto mayor tenga un completo bienestar físico tiene que mantener su cuerpo conservado y saludable mediante cuatro factores vitales, que son teniendo una buena alimentación, realizando ejercicio, teniendo un adecuado descanso y evitando el estrés, esto con el fin de que el adulto mayor mantenga una adecuada salud y evite enfermedades crónicas o estrés.

#### **1.1.6.2. Bienestar Emocional**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1995), el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”. Lo cual está dirigido a que el ser humano tiene la capacidad de adaptarse a diversos cambios, en donde aprende cosas nuevas con el fin de tener una buena calidad de vida.

Para que el adulto mayor tenga un adecuado bienestar emocional, Luxemburg (1985) menciona que debe tener un estado de ánimo caracterizado por sentidos, ideas o recuerdos positivos, los cuales expresan con cariño, preocupación por la familia y las amistades.

#### **1.1.7. Jardín (actividad socioterapéutica)**

Según la FAO (2014: p. 289) el jardín es parte de una rica tradición que ha sido practicada desde hace muchos años, el cual se transmitía de generación en generación, la cual fortalece la integración familiar y los lazos de amistad.

La aspiración a la naturaleza no expresa únicamente el mito de un pasado natural perdido, expresa también necesidades de los seres humanos para que no se

sientan atormentados, oprimidos en un mundo artificial y abstracto, “el ambiente era considerado como el principal espacio de sobrevivencia social, al ser el proyecto de alimentos, seguridad e integración social” (Iglesias-Piña, 2015: p.80).

El jardín es un cultivo al aire libre, que tienen la posibilidad de cultivar diversos tipos de semillas y vegetales, de igual forma es posible cultivar: plantas comestibles, aromáticas, medicinales, frutales durante todo el año, entre otros tipos de plantas. Esta producción puede ser con dos objetivos, autoconsumo familiar o de la comunidad y producir hortalizas en casa como proyecto productivo, teniendo el beneficio de cultivar alimentos más sanos, que no estén llenos de químicos dañinos para la salud, por lo cual dentro de estos es recomendable el uso de abonos orgánicos.

El cuidado del jardín ayuda a que el adulto mayor fortalezca la relación que existe entre el hombre y el medio ambiente, con el fin de brindarles a los adultos mayores la oportunidad fortalecer diversas habilidades y destrezas con el objetivo de mejorar sus condiciones de vida, tanto en el aspecto motor como en el psicológico. En los últimos años “se ha comprobado que el jardín y el contacto con la naturaleza produce una variedad de efectos desestresantes; por lo cual, es común sentir una cierta serenidad cuando están en el jardín cuidando de sus plantas” (Alm, 2016, [en línea]).

Desde hace siglos ya se hablaba de los beneficios que la naturaleza aportaba al ser humano y cómo un simple paseo por jardines o un viaje al campo podía ayudar a recuperar la salud, en la actualidad, y gracias a numerosos estudios, se comprobó que caminar entre la naturaleza produce un impacto favorable no solo en lo físico, sino también en lo cognitivo.

Así mismo, el jardín socioterapéutico tiene relación en cierto punto con la sustentabilidad, ya que se “tiene como efecto el elevar los niveles de vida de los habitantes y garantizar una relación armónica entre la sociedad y la naturaleza” (Salas-Zapata, 2015: p. 21), además de que menciona que los problemas de insostenibilidad resultan de actividades humanas que no tienen la capacidad de adaptarse a las dinámicas del entorno social y ecológico dentro de los cuales se

desarrollan tales actividades, debido a que la ciencia de la sostenibilidad estudia las interacciones naturaleza-sociedad.

La socioterapia es una intervención profesional con el enfoque sistémico relacional, que permite explorar sentimientos, experiencias, reforzar comportamientos, etc., ampliado así el mundo interno del individuo y la familia, con el fin de promover, estimular, fomentar y asesorar toda búsqueda de bienestar que parta del análisis crítico de quien consulta, promoviendo procesos resilientes de autogestión, introyección y acciones de cambio. (Guerrini, 2017 [en línea])

Esto refuerza la idea de que la actividad del cuidado del jardín puede ser considerada como una socioterapia con la cual los adultos mayores puedan adquirir diversos beneficios, entre ellos el mejorar su calidad de vida, ayudando a prevenir y tratar enfermedades, ayudar a crear y fortalecer lazos sociales, además de adquirir o aplicar conocimientos que en un futuro pueden compartir con las personas.

## **1.2. Encuadre Teórico**

Iglesias-Piña (2005: p.80), hace referencia a que los seres vivos a lo largo de los años han intentado controlar el medio ambiente y la propia naturaleza con una visión utilitarista, en donde los miedos que se tenían sobre la naturaleza se quedan atrás, para convertirla en una canasta de recursos que pueden ser extraídos y utilizados. Así mismo los adultos mayores en el cuidado del jardín modificaron la naturaleza con el fin de adaptarla a sus necesidades y beneficios.

Morín (2008) menciona, que los seres vivos pertenecen a sistemas abiertos, unos dentro de otros, que en el afán de comprender cortan, dividen y analizan por separado cosas que sólo se pueden comprender más allá de la razón o el pensamiento por la totalidad en la que están inmersos los individuos.

Los seres humanos están enloquecidos con la tecnología que él propio hombre ha desarrollado pero a pesar de eso siguen siendo hijos de la Tierra, ya que tienen los conocimientos necesarios para un mejor manejo ecológico, adecuado a los recursos, rechazando la dependencia cultural y técnica, debido a que, como lo menciona Iglesias-Piña, (2015: p. 87), el cuidado del ambiente y de los recursos naturales constituye uno de los principales medios para favorecer y posibilitar el

desarrollo económico, así como mejorar las condiciones de vida de la sociedad, debido a que la comprensión racional divide, separa, hecho, materia, vida y mundo simbólico, siendo necesarios unos como otros, el confundirlos nos lleva a creer que las palabras tienen más importancia que las realidades que ellas representan.

Por lo cual, según Adams (2007), dice que los avances tecnológicos del hombre hacen posibles las más extraordinarias hazañas de control sobre el medio ambiente, ya que cuando hablamos del control del hombre, nos referimos específicamente a su capacidad física y energética para reordenar los elementos de su medio ambiente.

El hombre ha manipulado el medio ambiente de acuerdo con las necesidades que él tiene o desea, ya que este ve a la naturaleza como un ente que propicia recursos para cubrir necesidades, aunque él también se debe de adaptar a los recursos que el medio ambiente le brinda, para esto Castillo-Nonato (2015: p.115), dice que la etnoecología es el uso de los recursos naturales por parte de los grupos humanos, la cual ha permitido la acumulación de conocimientos sobre procesos ecológicos locales, ya que el hábitat, al mismo tiempo, limita y permite el desarrollo cultural.

Por otro lado, en esta investigación se retoman teorías que tratan del envejecimiento, dichas teorías surgen de la gerontología, “la cual es la ciencia que estudia el envejecimiento de los seres humanos y el impacto que tiene a nivel social, cultural y económico” (Fernández, 1993), en este caso la gerontología apoya a la antropología para poder analizar el envejecimiento de las personas en el contexto del cuidado del jardín.

Se retoman dos teorías enfocadas al envejecimiento, la teoría de la actividad y la teoría de la continuidad, ambas vinculadas a través de un envejecimiento que mantenga activo al adulto mayor, y entre más actividades tenga, mejor será su calidad de vida, por otro lado, el continuar con una actividad que realizaba desde hace tiempo, o empezar una nueva, pero dándole un seguimiento, y de esta forma, sentirse útil mientras esté cumpliendo con una rutina.

Se tomará en consideración el enfoque del envejecimiento positivo, en donde se integran los enfoques positivo y saludable, buscando crear un futuro en el cual los adultos mayores sean autosustentables, para que se puedan integrar a todos los ámbitos que la sociedad rige en cuanto a su calidad de vida.

Para Merchán Maroto y Cifuentes Cáceres (2004: p.57) el proceso de envejecimiento no es solamente un hecho biológico, sino que también es un acontecimiento social y cultural, debido a que, para cada sociedad y cada cultura, se debe analizar el envejecimiento desde una perspectiva transcultural, en el que dependiendo del contexto en el que se encuentren, será la perspectiva que tomen sobre la persona anciana, y la postura que tomen respecto a ella.

Se puede entender que el envejecimiento es una cuestión dinámica y natural de la vida humana, el cual está estructurado de forma biológica, psicológica, social y cultural, por lo cual las universalidades de la vejez tendrán que analizarse desde varias perspectivas que van desde la parte física hasta la emocional, y algunos focos de análisis objetivos, pasarán a ser subjetivos.

A pesar de que el envejecimiento es un hecho universal, debemos considerar que “Este fenómeno ha de anclarse en la realidad individual de cada persona, donde las reacciones emocionales ante la propia vejez están determinadas por las circunstancias personales del momento, por la biografía y la personalidad previa.” (Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres, 2004: p. 57)

El cuidado del jardín se desarrolla mediante actividades que realiza el adulto mayor, con la función de crear una relación entre los seres humano y la naturaleza, para mejorar la calidad de vida tanto del adulto mayor como la del medio ambiente. Castillo-Nonato (2015: p.114), describe como el proceso de envejecimiento de las personas es más satisfactorio, si realizan una mayor cantidad de actividades sociales. Por lo cual, se conocen los vínculos de unión y pertenencia que tienen las personas con la naturaleza, la cual concebían como “el ente creador que controlaba y otorgaba sus recursos a los pueblos vinculados a esta cosmovisión”.

### **1.2.1. Teoría de la actividad**

La primera teoría para analizar en función del jardín como actividad socioterapéutica es la teoría de la actividad que “describe cómo el proceso de envejecimiento de las personas es más satisfactorio cuantas más actividades sociales realiza el individuo.” (Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres, 2004: p.57), lo cual quiere decir que, para ello, el estar dentro de una actividad, les da no sólo un sentido de utilidad, sino un motivo para interactuar con otras personas, en el que incluso puede llegar a tener un sentido de pertenencia, es decir de identidad con un grupo con el cual, comparte algo en común.

Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres (2004: p. 58), mencionan que, en 1961 en Kansas City, Havighurst, realiza un estudio con una población entre 50 y 90 años, y concluye que las personas que vivían más años libres de discapacidad coincidían con las personas que realizaban alguna actividad, ya fuera ésta la misma que habían mantenido anteriormente u otra actividad nueva que les resultara gratificante. Concluye diciendo que las personas más activas se encuentran más satisfechas y mejor adaptadas.

Existe un sentir popular que la actividad en las personas mayores, no solamente ayudan a un buen envejecimiento, sino que también ayudan a sobrevivir ante determinados procesos, por lo cual, esta teoría de la actividad al ser muy conocida sirve de argumento teórico a muchas prácticas de animación entre los mayores y a otros programas de envejecimiento activo.

Por último, Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres resaltan que, al hablar de envejecimiento saludable, también se está tocando el tema de la adaptación satisfactoria a la vejez, como lo indica Bühler, y que estaría relacionada con los siguientes patrones conductuales de acomodación de las personas mayores:

- Anhelar descansar y relajarse porque se ha cumplido el tiempo de trabajo.
- Desear y conseguir mantenerse activos.
- Aceptar las limitaciones para continuar trabajando y verse forzados a resignarse por la evidencia de falta de capacidades.

- Sentimiento de frustración con el tipo de vida vivida. (Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres 2004, p. 58)

### **1.2.2. Teoría de la continuidad**

“La teoría de la continuidad, basada en la teoría de la actividad, concibe al individuo en permanente desarrollo” (Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres, 2004: p. 60). Por otro lado, Robert Atchley (1971,1972), considera que la vejez es una prolongación de las etapas evolutivas anteriores y el comportamiento de una persona en este momento se estaría condicionando por las habilidades desarrolladas.

Una persona mayor puede encontrarse con situaciones sociales diferentes a las ya experimentadas, sin embargo, la capacidad de respuesta, la adaptación a procesos nuevos, así como el estilo de vida en esta etapa de envejecimiento están determinados, entre otros factores, por los hábitos, estilos de vida y la manera de ser y comportarse que ha seguido a lo largo de su vida en el pasado.

La jubilación para una persona no implica necesariamente paralizarse o dejar de crecer como persona en lo social y familia, esta es una etapa en la cual aun se tiene la capacidad de crear o animarse a realizar experiencias que provienen de distintos ámbitos que le rodea, como la salud, lo social, lo psicológico y desde la antropología lo cultural.

El mantenimiento de las actividades desarrolladas en la edad madura o la adquisición de otras nuevas se convierte en una garantía para tener una vejez exitosa, es decir, que el adulto mayor puede continuar con una actividad que ha llevado a cabo durante toda su vida, pero de igual forma, puede integrar nuevas actividades diferentes a su cotidianidad, en este caso el jardín terapéutico.

A la vez, la satisfacción durante la vejez se relaciona con el mantenimiento de la actividad y costumbres anteriores, con el vínculo entre aquellos elementos que le dieron consistencia personal, al mismo tiempo, de que se le da una seguridad y una autoestima que sirven de apoyo cuando se actualizan en la vejez; por consiguiente, la respuesta para comprender la actitud de los adultos mayores ante los cambios



que se producen en la vejez debe ser indagada en la personalidad que se tiene previamente a este momento de cada uno de los individuos.

El proceso de adaptación a los cambios en la vejez adquiere garantías de éxito, haciendo referencia a la mejora en la calidad de vida del individuo, mientras este se mantenga en constante actividad (envejecimiento exitoso) cuando el individuo se mantiene activo.

Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres, (2004: p. 61), mencionan que, Maddox, apoyándose en un estudio de personas que habían obtenido éxito reconocido en el mundo de las artes, las ciencias o la política cuando tenían edad avanzada propone que las personas después de su retiro laboral deben mantener su actividad el mayor tiempo posible y cuando determinadas actividades ya resulté imposible de realizarse, es aconsejable sustituirlas por otras actividades que le permitan mantenerse activo, acorde a sus capacidades.

# **CAPÍTULO II**

## **Etnografía de los Jardines**

## 2.1. Geografía

### 2.1.1. Localización del Municipio de Texcoco

El municipio de Texcoco se encuentra en el Estado de México, dicho municipio es característico por el tipo de vocación que desde los años 40 presentan que es el agrícola-ganadero, incluso ahí se ubica la primera escuela agrícola de Latinoamérica “Chapingo”, el clima de Texcoco es considerado templado con 19°C, lo cual es apto para poder dedicarse al cuidado y cultivo de las plantas.

El Estado de México se encuentra ubicado en el centro sur del país, limitando al norte con Querétaro, al noreste con Hidalgo, al este con Tlaxcala, al sureste con Puebla, al sur con Morelos y Ciudad de México, al suroeste con Guerrero y al oeste con Michoacán. Con sus más de quince millones de habitantes, es la entidad mexicana con mayor número de habitantes, de los cuales más de dos tercios se concentran en la Zona Metropolitana del Valle de México, dividido en 125 municipios. (Ver mapa 1)

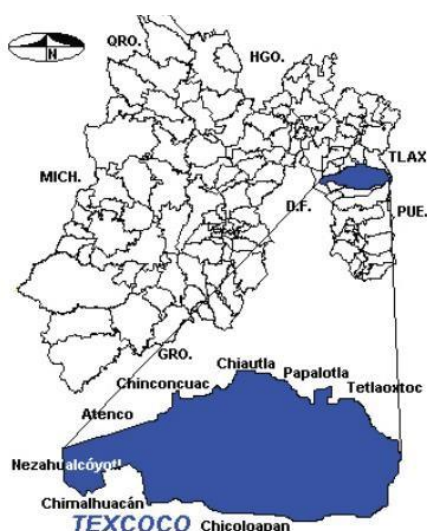


Mapa 1. Ubicación del Estado de México, recuperado de <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM15mexico/mediofisico.html>

**Texcoco** es uno de los 125 municipios del Estado de México, se encuentra ubicado en la región oriente del Estado de México y forma parte del Valle Cuautitlán-Texcoco, así como del área metropolitana de la Ciudad de México en su parte oriente con las coordenadas geográficas son 19.30° N, 98.53° O (Garza, 2000: p. 45). Se ubica a 23 kilómetros de Distrito Federal en la parte nororiente del Estado,

pertenece a la Región Económica III, es sede de distrito judicial, electoral y rentístico.

El municipio de Texcoco colinda al norte con los municipios de Tepetlaoxtoc, Papalotla, San Andrés Chiautla, y Chiconcuac; al sur con Chimalhuacán, e Ixtapaluca; al oeste con Atenco; y Nezahualcóyotl; y al este con los estados de Tlaxcala y Puebla (Moreno, 2007: pp200). Por otro lado, el municipio de Texcoco cuenta con una extensión territorial de 428.53 kilómetros<sup>2</sup>, en la cabecera municipal la altitud es de 2250 msnm (INEGI, 2000) (Ver mapa 2)



Mapa 2. Ubicación del municipio de Texcoco, recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/401/40190110.pdf>

Texcoco tiene algunas elevaciones importantes, como el monte Tláloc (4120 msnm), que se extiende desde la comunidad de Santiago Cuautlalpan hasta San Jerónimo Amanalco; el cerro Tepechichilco en la comunidad de Tequexquináhuac; el cerro Tetzcutiznco en la comunidad de San Nicolás Tlaminca y el Ejido de San Dieguito Suchimanca; el Tecuachacho en San Miguel Tlaixpan y el cerro de Moyotepec en San Jerónimo Amanalco. Así mismo, también están el Cuatemulco, Tlapahuetzia y Apipilhuasco, los cuales son cerros adquirieron el nombre de la comunidad a la que pertenecen, igual forma en el municipio hay varias cañadas que hacen al territorio algo accidentado. (Estadística Básica Municipal, 1998).

### **2.2.2 Características del Suelo**

El suelo está relacionado con sedimentos de tierra arcillosas, producto de un proceso lacustre de barro. La tierra degradada o con fin de tipo habitacional urbano, son tierras blandas sobre las cuales se asienta una parte importante de la población desde épocas prehispánicas. La tierra destinada para el suelo urbano es del 5% del total de uso del suelo existente, la ociosa es del 2% y la erosionada del 17%. (Diagnóstico Municipal 2000, Gobierno del Estado de México).

Los costos ambientales de la urbanización son producto de las distorsiones en el uso de sustancias nocivas para la salud y el ambiente. El crecimiento urbano tiene un afecto en los recursos naturales y en el ambiente del municipio, provocando un cambio en el suelo agrícola, pecuario y forestal, a urbano semiindustrial o comercial. Los ejidos se han visto afectados por el crecimiento demográfico de una población migrante, así como por la búsqueda de nuevas alternativas. (Diagnóstico Municipal 2000, Gobierno del Estado de México).

### **2.1.3 Vegetación y Clima**

Su clima es templado semiseco con una temperatura media anual de 19°C, es considerado como un clima cálido, además de tener una altura sobre el nivel del mar, es propicio para que el municipio cuente con una flora propia, por ejemplo en el Monte Tláloc se tienen especies como el oyamel, el encino y otras coníferas, aunque no en cantidades suficientes como para que exista una explotación de ellos, esto pasada debido a que anteriormente se explotaron los bosques sin ninguna consideración, aunque en el clima ha ayudado a al crecimiento de árboles como el pirul, el sauce, el fresno, nogal, tejocote, capulín, chabacano, olivo, manzano e hijo, por otro lado, en cuanto a las plantas, las principales son las rosas, los claveles, alcatraces, gladiolas, agapandos, nube, margaritas, violetas, buganvillas, nardos y azucenas.

### **2.1.4 Tipo de población**

De acuerdo con los resultados que presento el segundo conteo de población y vivienda en el 2015 (INEGI 2015), en el municipio se cuenta con un total de 45,179 viviendas, de las cuales 39, 290 son particulares, por otro lado, las actividades

económicas fundamentales son el comercio, los textiles, y las actividades agropecuarias en sus alrededores, además de contar con una central de abastos, localizada en la antigua estación del ferrocarril, además de dos mercados en el centro histórico, que son el de San Antonio y el Belisario Domínguez; los lunes hay un tianguis en el que se establecen hasta 1,500 puestos de verduras, frutas y otros artículos

En la parte oriente del municipio se encuentra una zona de población indígena, que consiste en un total de 2942 personas que hablan alguna variante del náhuatl, las cuales representan a su vez el 1,91% de la población; en este municipio predomina la religión católica, siendo un 93,2% de la población; el municipio cuenta con 5.16% de población analfabeta, por otro lado, tiene 52 comunidades rurales o semirurales de las cuales el 80% de ellas cuentan con pavimentación total o parcial, además de contar con servicios de autobuses y/o vagonetas.

### **2.1.5 Colonia Nezahualcóyotl, Boyeros**

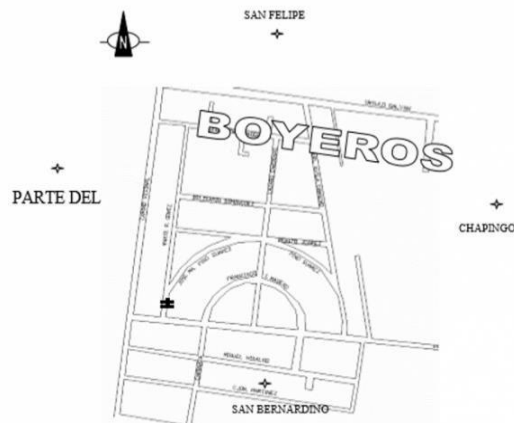
La colonia Nezahualcóyotl (Boyeros) se localiza en el municipio de Texcoco. Tiene un clima templado semiseco, presenta una temperatura media anual de 18°C. Dicha colonia es contemporánea de la década de los 50, se le asignó este nombre náhuatl en honor al gobernante de Texcoco de la época prehispánica (1431-1472) (1999, Texcoco)

Para la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, el jeroglífico proviene de la palabra Nezahualli, que significa ayuno y Cóyotl que significa coyote. Por lo tanto, su significado probablemente sea el de coyote en ayuno, y como en este lugar el ganado de la Hacienda de Chapingo se alimentaba de los pastizales de esta zona, se le conocía como Boyeros. (1999, Texcoco)

Geográficamente se localiza a los 19° 29' 34 latitud norte y a los 98° 54' 12 longitud oeste del meridiano y a una altura promedio de 2,238 m.s.n.m., colinda al oeste con el ex-Lago de Texcoco, el cual sin ser un paisaje paradisíaco, desde aquí es posible contemplar un cielo azul, libre de contaminantes y adornado con decenas de nubes, admirar a los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, que con su belleza culmina el escenario del lago de Texcoco, uno de los cinco que conformaron la cuenca del Valle de México y el único que inexplicablemente estuvo compuesto por aguas saladas de mayor concentración.(Estadística Básica Municipal, 1998). (Ver mapa 3)

La colonia Nezahualcóyotl, Boyeros tiene una delegación auxiliar que está coordinada con el Municipio de Texcoco, cuenta con una población

*Croquis de Localización*



**Mapa 3.** Colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, recuperado de <http://texcocosuhistoria.mex.tl/comunidades.html>

aproximadamente de 2,800 habitantes, de los cuales el 60% son mujeres y el resto hombres. En el ámbito educativo existen las escuelas de nivel preescolar Jardín de Niño Nezahualcóyotl, la primera General Manuel Ávila Camacho, Secundaria Oficial Manuela Ávila Camacho y una preparatoria CBT No.2 Texcoco.

Como servicio a los menores de edad y adultos mayores de esta comunidad, se encuentra la Lechería LICONSA ubicada en la calle Manuel Ávila Camacho, se cuenta con una Delegación ubicada en la misma calle, en la cual se reúnen los adultos mayores tres veces a la semana para realizar actividades como manualidades y ejercicios de macrogimnasia; se cuenta con un Auditorio ubicado entre la calle Emiliano Zapata y Francisco I. Madero, se tiene un gimnasio al aire

libre ubicado en el jardín de la comunidad que se encuentra en la calle Francisco I. Madero, hay una Clínica de Especialidades ubicada en la calle Marte R. Gómez y se tiene un deportivo cercado, que cuenta con juegos infantiles, con una pista para caminar, una cancha de futbol y un gimnasio al aire libre, ubicado entre las calles de Belisario Domínguez y Lázaro Cárdenas.

Actualmente, la superficie del ex lago de Texcoco se encuentra conformada por cinco lagos artificiales que se alimentan de las lluvias y de los ríos Churubusco y La Compañía. El lago de Texcoco ha resucitado y nuevamente vuelve a ser hábitat de varias especies de plantas y animales. Obra de rescate ecológico de enormes alcances ambientales para el área metropolitana y que muy poca gente conoce, cuenta con dos principales caminos que son la carretera libre Reyes-Lechería (libramiento) y la Avenida Úrsulo Galván que enlaza con la zona sur de la ribera lacustre, su principal transporte publico son los autobuses del Valle y a su vez cuenta con una base de taxis llamada Nueva Era.

## **2.2. Descripción de los jardines**

Por lo cual, primero que nada, se tuvo que dividir la colonia por cuadrantes, para poder recorrerla y ubicar en donde se encuentran los adultos mayores que tienen un jardín. Una vez dividida la colonia se comenzó a recorrer para ubicar las casas que tienen un jardín a la vista de las personas. Mientras se recorría la colonia se observó que, en las casas con jardín, predominaban las plantas de ornato, las medicinales y los árboles frutales.

En el primer cuadrante se encontraron cuatro casas, en el segundo cuadrante se encontraron tres casas, en el tercer cuadrante no se encontraron casa y por último en el cuarto cuadrante se encontraron tres casas con jardines vistosos, aunque poco después se pudo observar que había casas que no tienen su jardín a la vista, pero lo tienen dentro.

Los adultos mayores tienen en común qué encuentran al jardín como una ayuda para poder distraerse debido a que gracias a esto se sienten ocupados y en cierto punto útil ante la sociedad, la cual a su vez los hace sentir bien consigo mismos, ya que consideran que esto contribuye a conservar una vida más sana.



Los adultos mayores encuestados de la Colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, tienen principalmente tres tipos de plantas, que son las de ornato, las medicinales y las frutales. Dichas plantas las tienen en sus jardines, los cuales se encuentran ubicados al aire libre.

<b>Adulto Mayor</b>	<b>Plantas de ornato</b>	<b>Plantas medicinales</b>	<b>Árboles frutales</b>	<b>Total de plantas</b>
<b>Lorenia</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>29</b>
<b>Ángela</b>	<b>88</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>135</b>
<b>Celia</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>45</b>
<b>Teresita</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
<b>Josefina</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>54</b>
<b>Guillermo</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>53</b>

Fuente: Trabajo de campo, 2020

Las plantas de ornato son aquellas plantas que se cultivan con fines estéticos, son las que más tienen los adultos mayores en sus jardines, esto debido a que ellos mencionan que les gustan más estas plantas porque le dan una mejor vista a su jardín, y en algunas ocasiones hace que su casa tenga aroma a flores. Entre las plantas de ornato que tienen los adultos mayores son la cuna de moisés, rosas, corona de cristo, alcatraz

Por su parte, las plantas medicinales son aquellas que como el nombre lo indica son utilizadas para curar enfermedades o en algunos casos se ocupan para preparar algunos alimentos o para condimentarlos, las que más comunes para los alimentos son tomillo, yerbabuena, menta, hoja santa y romero.

En cuanto a los árboles frutales son aquellas plantas con flores que producen una fruta que se consume o se utiliza por los seres humanos o por algunos animales, los adultos mayores mencionan que tienen este tipo de plantas debido a son plantas que ayudan a ver más vistosos sus jardines, además de que estos árboles les dan frutos que pueden comer o compartir con otras personas. Tienen de árboles frutales principalmente mísperos, durazno, manzana y limón.

## **Lorenia**

### **Ubicación**

El jardín de la señora Lorenia, se encuentra ubicado en el domicilio calle Belisario Domínguez #4, su jardín está dividido en dos, una parte a pie de calle y la otra parte dentro del terreno de su casa, en la entrada, pegado a la barda.

### **Antecedentes**

Ella lleva aproximadamente 15 años con su jardín, comenta que empezó con su jardín porque se sentía un poco sola, ya que ella es de Sonora y su familia vive allá, en la colonia solo vive con su esposo el cual por su trabajo se va de viaje constantemente y su única hija se fue a vivir a Chignahuapan. Así que ella decidió tener un jardín con el fin de mantenerse ocupada y entretenida

Al principio comenzó con su jardín afuera de su casa a pie de banqueta en tres macetas de cemento, en la primera maceta tenía plantadas cinco plantas de rosa de color rojo y dos claveles blancos, en la segunda maceta tenía tres plantas de rosa roja, dos plantas de clavel blanco y una planta de jade, por último, en la tercera maceta tiene, tres plantas de clavel blanco, dos plantas de rosa de color rosa y una planta de jade.

Pero decidió quitar esas plantas de ahí, porque la gente pasaba y cortaba las flores sin autorización, al cortar las flores no lo hacían, solo las jalaban y eso hacía que no solo se dañara la planta que jalaban, sino que también se dañaban las otras. A sus plantas les ponía un moño color rojo y un tiempo cerco con una malla pero que aun así la gente y los perros maltrataban las plantas, por lo cual decidió únicamente plantar los pinos y pasar sus plantas dentro de su casa.

### **Tipo de plantas**

La señora Lorenia en total tiene 29 plantas de las cuales 19 son de ornato, siete son plantas medicinales y tres son árboles frutales. En cuanto a las plantas de ornato tiene dos orquídeas color morado, dos azucenas blancas, una cuna de moisés la cual la fue enredando en la puerta de su casa para que tuviera más espacio, tiene tres rosas color rojo, dos rosas color rosa, una rosa color blanco, tres plantas de clavel color blanco, una corona de cristo de color rosa claro, dos plantas de alcatraz color amarillo y dos dalias.

También tiene plantas medicinales, esas las tiene 10cm arriba de las plantas de ornato y esas macetas se encuentran clavadas a la barda de su casa, tiene una planta de hinojo, una de ruda, una de ajeno, una manzanilla, una yerbabuena, una sábila y un tomillo. Por otro lado, en cuanto a los árboles frutales, un míspero, un aguacate, y uno de un durazno, estos se encuentran a un costado de las plantas de ornato.

### **Diseño**

El jardín se encuentra dividido en dos secciones, la primera sección se encuentra fuera de su casa a pie de calle, en esa parte del jardín tiene tres macetas de cemento de aproximadamente 1.5m de largo por 1m de ancho y 40cm de alto, en donde cada maceta tiene un árbol de pino.

En la segunda sección de su jardín dentro del terreno de su casa, las plantas se encuentran en macetas, las cuales se encuentran despegadas del suelo a 40 cm de este, debido a que no cuenta con espacio para poder plantarlas dentro de su casa, además de que sus nietos tenían edades de 2, 4 y 6 años e iban a visitarla, les gustaba jugar con las plantas, las maltrataban, por lo cual decidió subirlas.

<b>Tipos de plantas “Lorenia”</b>		
<b>Ornato</b>	<b>Árboles Frutales</b>	<b>Medicinales</b>
<b>Orquídea</b>	<b>Mísperos</b>	<b>Hinojo</b>
<b>Azucena</b>	<b>Aguacate</b>	<b>Ruda</b>
<b>Cuna de Moisés</b>	<b>Durazno</b>	<b>Ajenjo</b>
<b>Rosa</b>	<b>Manzana</b>	<b>Manzanilla</b>
<b>Clavel</b>		<b>Yerbabuena</b>
<b>Corona de cristo</b>		<b>Sábila</b>
<b>Alcatraz</b>		<b>Tomillo</b>
<b>Dalia</b>		
<b>Trueno</b>		
<b>Pino</b>		

Fuente: Trabajo de campo, 2020

## **Ángela**

### **Ubicación**

El jardín de la señora Ángela, se encuentra ubicado en la Lázaro Cárdenas #3, una de las calles principales de la colonia, el jardín está dentro del terreno de la casa, justo en el patio, dividido en tres secciones.

### **Antecedentes**

Dicha señora desde pequeña le gustan las plantas, ella es originaria de Jalisco, donde paso gran parte de su niñez en el campo cuidando plantas. Ella siempre ha tenido jardines, solo que no tenía tantas plantas como ahora, por eso sabe cómo cuidar sus plantas, desde que abono ponerles a las plantas como lo es la cascara

de huevo y el grano de café, hasta con que puede limpiar las hojas de las plantas de ornato y los árboles frutales para que tengan brillo y se eviten plagas.

### **Tipo de plantas**

Dicho jardín está dividido en 3 fracciones y cuenta con un total de 135 plantas, de las cuales 16 son plantas medicinales, 88 son plantas de ornato y 31 son árboles frutales.

En la primera fracción se encuentra plantas medicinales, tiene tres plantas de mastuerzo, tres de ruda, dos de ajeno, cuatro de manzanilla y cuatro de yerbabuena.

En la segunda fracción tiene principalmente plantas de ornato y algunos árboles frutales, tiene cuatro orquídeas de color morado, cuatro azucenas de color de blancas, tres plantas de malvón rosa, cuatro anturios, cuatro ceritas, tres cunas de moisés, dos ala de murciélago, tres ojo de cotorro, cinco magnolias, cinco clavel de color blanco, tres parras, cuatro huele de noche color amarillo, cuatro ave de paraíso color rojo, tres lluvia de estrellas, cuatro coronas de cristo color rosa claro, dos cempasúchil, tres ramos de novia, cinco rosas de castilla color rosa, seis alcatraces tres blancos y tres amarillos, cuatro dalias, cuatro girasoles y tres tulipanes de la india color morado.

En la tercer y ultima fracción, la cual se encuentra rodeando la terraza que tiene, en dicha fracción tiene principalmente árboles frutales, tiene tres arboles de granada, dos mísperos, tres aguacates, tres zapotes blancos, dos palmas, tres duraznos, tres de manzana, dos de limón real, dos de plátano, dos naranjos, dos de lima, tres de chabacano y un nogal. También tiene algunas plantas de ornato, tres aves de paraíso color rojo, dos magnolias y una orquídea morada.

### **Diseño**

El jardín está adaptado en un espacio de 7m de largo x 6 m de ancho, en donde, además de tener sus plantas, tienen un espacio al final del jardín de 3m de largo x 2m de ancho en donde tiene pavorreales. El jardín está dividido en tres fracciones, la primera fracción se encuentra en el camino que va de su casa al patio, en donde

tiene principalmente plantas medicinales, la segunda fracción es la más grande abarcando la mitad del patio y la tercera fracción rodea una terraza.

También dentro de su jardín tienen dos pericos y siete perritos de raza chihuahua. Dentro del jardín está adaptada una terraza junto a su árbol de granada y una palma las cuales proporcionan sombra y en la cual tienen una mesa con cuatro sillas, además de que en esa misma zona tiene un tejado en el que se encuentra enredado la planta de cuna de moisés.

<b>Tipos de plantas “Ángela”</b>		
<b>Ornato</b>	<b>Árboles Frutales</b>	<b>Medicinales</b>
<b>Orquídea</b>	<b>Granada</b>	<b>Mastuerzo</b>
<b>Azucena</b>	<b>Mísperos</b>	<b>Ruda</b>
<b>Malvón</b>	<b>Aguacate</b>	<b>Ajenjo</b>
<b>Anturios</b>	<b>Zapote</b>	<b>Manzanilla</b>
<b>Ceritas</b>	<b>Palma</b>	<b>Yerbabuena</b>
<b>Cuna de Moisés</b>	<b>Durazno</b>	
<b>Ala de Murciélago</b>	<b>Manzana</b>	
<b>Ojo de cotorro</b>	<b>Limón Real</b>	
<b>Magnolia</b>	<b>Plátano</b>	
<b>Clavel</b>	<b>Nopalillo</b>	
<b>Parras</b>	<b>Nopal</b>	
<b>Huele de noche</b>	<b>Calabaza</b>	
<b>Ave de paraíso</b>	<b>Naranja</b>	
<b>Lluvia de estrellas</b>	<b>Lima</b>	
<b>Corona de cristo</b>	<b>Chabacano</b>	
<b>Cempasúchil</b>	<b>Nogal</b>	
<b>Ramo de novia</b>		
<b>Rosa de castilla</b>		
<b>Alcatraz</b>		

<b>Dalia</b>		
<b>Trueno</b>		
<b>Girasol</b>		
<b>Tulipa de la India</b>		

Fuente: Trabajo de campo, 2020

## **Celia**

### **Ubicación**

El jardín de la señora Celia, se ubica en el domicilio de Lázaro Cárdenas #12, siendo esta una de las calles principales de la colonia, este jardín se encuentra fuera de su casa a pie de calles y está dividido en 3 partes.

### **Antecedentes**

Ella lleva aproximadamente 20 años con su jardín, solo que anteriormente en su jardín estaba dividido en dos partes y solo tenía alcatraces, a los cuales los rodeaba una barda de arbustos de trueno, ambas partes estaban conectadas por medio de un arco de truenos. Pero hace siete años decidió cortarlo para darle una mejor vista a su casa y posteriormente dividió su jardín en tres secciones.

Dichas secciones del jardín fueron bardeadas con una valla de púas, esto porque tanto sus nietos, como los perros se metían a maltratar las plantas, sus nietos las maltrataban ya que se ponían a jugar futbol en la banquetta y los perros se metían a orinar el jardín.

Menciona que en algunas ocasiones ponía dentro de su jardín botellas de refresco de dos litros llenos de agua, ya que le comentaron que al poner eso los perros no se meterían al jardín a orinar, comenta que no funciono por lo cual decidió quitarlas, por lo cual, mejor opto por ponerles la cerca de palos de bambú.



En este jardín se puede observar que utiliza fertilizantes naturales, en especial el grano de café previamente escurrido, este lo aplica principalmente en los árboles frutales, también utiliza la cascara de huevo molido, pero ese lo aplica en las plantas de ornato y en algunas ocasiones utiliza jitomate machacado.

### **Tipo de plantas**

El jardín cuenta con un total de 45 plantas, de las cuales 25 son de ornato, 16 son plantas medicinales y cuatro son árboles frutales. El jardín se encuentra dividido en tres secciones, en la primera sección tiene dos plantas de ornato que son: dos plantas de jade y dos arbustos de trueno, también se encuentran plantas medicinales, una ruda y una sábila.

En la segunda sección se encuentra principalmente plantas de ornato como lo son; seis plantas de alcatraz blanco, dos plantas de rosa roja, una azucena blanca, dos plantas de rosa de castilla color rosa claro, un tulipán de la india de color morado, dos plantas de corona de cristo de color rosa, las cuales están en una maceta dentro del jardín; cinco plantas de jade, de las cuales tres se encuentran en maceta dentro del jardín y las otras dos se encuentran plantadas y dos arbustos de trueno que tienen la de dos metros de largo y el otro de 1.50m de ancho; en esta sección del jardín también se encuentra un árbol frutal que es el míspero.

En la tercera sección se encuentran principalmente plantas medicinales como lo son; una planta de hinojo, dos de ruda, dos de ajeno, dos de yerbabuena, en donde una se encuentra en maceta y la otra plantada en el jardín, dos sábilas, un tomillo y dos plantas de menta, una se encuentra en maceta y la otra plantada en el jardín, un árbol de floripondio color amarillo, un planta de hoja santa que mide 1.5m, la cual es usada como barda para delimitar el jardín, también se encuentran árboles frutales, un árbol de manzana, un árbol de limón y un árbol de durazno.

## Diseño

Este jardín está dividido en tres secciones, en donde a los tres los protege una pared de arbustos de trueno, a dos los divide una valla de palos de bambú y al otro una cerca de piedra de 50 cm, muchas veces la gente lo utiliza para sentarse.

La primera sección del jardín tiene un tamaño de 1.5m de largo x 1.5m de ancho, en donde se encuentran plantas de ornato y medicinales, en la segunda sección del jardín tiene un tamaño de 2m de largo x 1.5m de ancho, en cual se encuentran principalmente plantas de ornato, por último, la tercera sección del jardín tiene un tamaño de 2.5m de largo y 1.5m de ancho, en este se encuentran principalmente plantas medicinales y algunos árboles frutales.

Las plantas de las tres secciones del jardín cuentan con un listón rojo, menciona la señora que esto lo puso para evitar que las personas le echen ojo a su jardín, debido a que antes de que pusiera el listón rojo ella menciona que sentía que su jardín se veía feo y sus plantas no crecían como ella quería.

<b>Tipos de plantas “Celia”</b>		
<b>Ornato</b>	<b>Árboles Frutales</b>	<b>Medicinales</b>
<b>Alcatraces</b>	<b>Mísperos</b>	<b>Hinojo</b>
<b>Rosas</b>	<b>Manzana</b>	<b>Ruda</b>
<b>Tulipán de la india</b>	<b>Limón</b>	<b>Ajenjo</b>
<b>Rosa de castilla</b>	<b>Durazno</b>	<b>Yerbabuena</b>
<b>Corona de cristo</b>		<b>Hoja Santa</b>
<b>Trueno</b>		<b>Sábila</b>
<b>Floripondio</b>		<b>Tomillo</b>

<b>Cuna de Moisés</b>		<b>Menta</b>
<b>Planta de Jade</b>		
<b>Azucena</b>		

Fuente: Trabajo de campo, 2020

## **Teresita**

### **Ubicación**

El jardín de la señora Teresita, se encuentra ubicado en la calle Lázaro Cárdenas #14 y se encuentra dentro del terreno de su casa, justamente en la parte de atrás de su casa, dividido en dos secciones, en el cual tiene principalmente plantas medicinales, aunque también tiene plantas de ornato y árboles frutales.

### **Antecedentes**

Dicha señora comenta que antes no le interesaba cuidar plantas, ni tener jardín, ella pensaba que era una pérdida de tiempo y dinero, pero menciona que a raíz de que falleció su hijo, hace 11 años, por lo cual busco una forma de mantenerse ocupada por lo cual comenzó a tener un jardín.

Ella tiene tres cubetas con cactus plantados los cuales tienen moños de listón rojo amarrados, esto con la finalidad de que no caigan las brujas, ya que tiene la creencia de que anteriormente las brujas caían en la colonia y su casa era una de esos lugares, además de que menciona que actualmente en algunas ocasiones se escucha como aun caen las brujas, por lo cual usa eso de protección tanto para ella como para su jardín, debido a que algunas de las plantas que ella tiene pueden ser utilizadas por las brujas

### **Tipo de plantas**

Dicho jardín se divide en dos secciones con un total de 28 plantas, 11 son plantas medicinales, 13 son de ornato y cuatro son árboles frutales. En la primera sección

se encuentran las plantas medicinales en macetas, que son tres de ruda, dos de yerbabuena, cuatro sábilas, lavanda y mental.

En la segunda sección del jardín, se encuentran las plantas de ornato y los árboles frutales, en cuanto a las plantas de ornato, tiene, tres orquídeas de color morado, tres rosas rojas, una corona de cristo color rosa claro, tres tulipanes de la india color naranja, dos girasoles y una cuna de moisés, y de los árboles frutales, tiene dos árboles de limón, un árbol de manzana y un árbol de guayaba.

### **Diseño**

Este jardín mide aproximadamente 4m de largo x 2.5m de ancho, en la primera sección del jardín son puras plantas medicinales, las cuales se encuentran en macetas, colgadas a 50cm del suelo. La segunda sección del jardín, se encuentran

<b>Tipos de plantas “Teresita”</b>		
<b>Ornato</b>	<b>Árboles Frutales</b>	<b>Medicinales</b>
<b>Orquídea</b>	<b>Limón</b>	<b>Ruda</b>
<b>Rosa</b>	<b>Manzana</b>	<b>Yerbabuena</b>
<b>Corona de cristo</b>	<b>Guayaba</b>	<b>Sábila</b>
<b>Tulipanes de la india</b>		<b>Menta</b>
<b>Girasoles</b>		<b>Lavanda</b>
<b>Cuna de Moisés</b>		

las plantas de ornato y los árboles frutales, las cuales están plantas en el suelo.

Fuente: Trabajo de campo, 2020

## **Josefina**

### **Ubicación**

El jardín de la señora Josefina se ubica en la calle Manuel Ávila Camacho #28, otra de las principales calles de la colonia, el jardín se encuentra dentro del terreno de su casa, justo en la entrada, formando un camino de la entrada de su zaguán a la entrada de su casa.

### **Antecedentes**

A ella desde pequeña le han gustado las plantas, sus papás tenían un jardín y ella siempre les ayudaba a cuidarlo, además de que cuando se caso y se fue a vivir a la colonia, su esposo le adaptó un espacio para que la señora pudiera tener su jardín, como ella quisiera.

### **Tipo de plantas**

Este jardín se encuentra dividido en dos partes con un total de 54 plantas, de las cuales 31 son de ornato, 12 son medicinales y 11 son árboles frutales. En la primera sección tiene dos palmas, dos árboles de camote, tres árboles de ciruelo, uno de míspero y tres duraznos. En cuanto a las plantas medicinales, tiene tres rudas, dos yerbabuenas, cuatro sábilas colocadas una a una en cada esquina del jardín, dos de menta y una mercadela

En la segunda sección tiene dos plantas de rodilla de cristo, tres rosas color rojo, tres tulipanes color naranja, cinco alcatraces dos de color amarillos y tres de color blanco, tiene dos plantas de lagrimita, tres claveles de color blanco y dos claveles color rojo, tres ramos de novia, tres azucenas color blanco, tres tulipanes de la india color morado y dos cunas de moisés, las cuales ha enredado en el zaguán de su casa, de igual forma tiene en la esquina una palma y cuatro sábilas.

### **Diseño**

Ambas partes de su jardín se encuentran divididas por un camino de losetas que es por donde pasa la señora para poder ingresar a su casa, por lo cual ambas partes de los jardines miden lo mismo, 3m de largo por 1.5m de ancho.

En la primera parte de su jardín que es la parte que está pegada a la barda de su casa, tiene principalmente árboles frutales y plantas medicinales, en donde tiene cuatro sábilas colocadas en cada una de las esquinas de su jardín

Dentro de ambas partes de los jardines de encuentra en cada esquina una sábila con un moño de listón rojo, ella menciona, que acomodo así sus plantas con el fin de proteger su casa tanto de espíritus como de las personas que luego pasan por su casa, debido a que ella tiene la creencia de que la gente le echa ojo a su casa, lo cual provoca que sus plantas se maltraten y no crezcan como desea.

<b>Tipos de plantas “Josefina”</b>		
<b>Ornato</b>	<b>Árboles Frutales</b>	<b>Medicinales</b>
<b>Rodilla de cristo</b>	<b>Palma</b>	<b>Ruda</b>
<b>Rosa</b>	<b>Camote</b>	<b>Yerbabuena</b>
<b>Corona de cristo</b>	<b>Míspero</b>	<b>Sábila</b>
<b>Tulipanes</b>	<b>Durazno</b>	<b>Menta</b>
<b>Alcatraces</b>		<b>Mercadela</b>
<b>Lagrimita</b>		
<b>Clavel</b>		
<b>Ramo de novia</b>		
<b>Azucena</b>		
<b>Tulipán de la India</b>		

<b>Cuna de Moisés</b>		
-----------------------	--	--

Fuente: Trabajo de campo, 2020

## **Guillermo**

### **Ubicación**

El jardín del señor Guillermo se encuentra ubicado en la calle José María Pino Suárez #3, este jardín se encuentra dentro del terreno de la casa, justo en la entrada, este jardín va desde el límite del zaguán hasta la entrada de la casa

### **Antecedentes**

Él desde pequeño le gustan las plantas esto es porque su abuelita siempre le enseñó la importancia de cuidarlas, además de que siempre le enseñó como tratarlas para que crecieran, se vieran bonitas y les dieran los frutos que ellos querían, comenta que pasaba gran parte del tiempo en el campo.

Él lleva aproximadamente 30 años con su jardín y dedicándose a la jardinería, con el fin de transmitirles a sus tres hijos el amor a las plantas, pero comenta que solo al mayor le gustan las plantas y todo lo relacionado a la jardinería.

### **Tipo de plantas**

Este jardín cuenta con 53 plantas, de las cuales 30 son de ornato, 6 son medicinales y 17 son árboles frutales, tiene principalmente más árboles frutales, tiene dos árboles de limón, dos de mandarina, tres de naranja, dos de guayaba, dos de durazno, dos de pera, dos de chabacano y dos de aguacate, también tiene plantas de ornato; tiene dos rosas de color rojo y dos rosas de color blanco, tiene dos alcatraces de color amarillo y dos de color blanco, tiene dos malvón de color rosa, tiene tres margaritas de color blanco, dos cunas de moisés y 15 noche buenas. También tiene plantas medicinales como dos rudas, una yerbabuena, dos sábilas y un epazote.

### **Diseño**



Dicho jardín tiene un tamaño de 4.5m de largo por 2.5m de ancho, en este jardín tiene plantas de ornato y árboles frutales, estas están sembradas en el suelo, mientras que las plantas medicinales, se encuentran en macetas y estas están colocadas a lo largo de su casa.

<b>Tipos de plantas “Guillermo”</b>		
<b>Ornato</b>	<b>Árboles Frutales</b>	<b>Medicinales</b>
<b>Rosa</b>	<b>Limón</b>	<b>Ruda</b>
<b>Alcatraces</b>	<b>Mandarina</b>	<b>Yerbabuena</b>
<b>Malvón</b>	<b>Naranja</b>	<b>Sábila</b>
<b>Margarita Blanca</b>	<b>Guayaba</b>	<b>Epazote</b>
<b>Cuna de Moisés</b>	<b>Durazno</b>	
<b>Noche Buenas</b>	<b>Pera</b>	
	<b>Chabacano</b>	
	<b>Aguacate</b>	

Fuente: Trabajo de campo, 2020

# **CAPÍTULO III**

## **Cuidado de los jardines**

En la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, actualmente el cultivo del jardín no es común, a pesar de que, en dicha zona, hace aproximadamente 10 años esta era una de las principales actividades que se realizaba, por lo cual, es complicado encontrar personas que se dediquen a eso, principalmente dentro de sus casas.

Por otro lado, los adultos mayores que tienen jardín forman un determinado grupo social, en el cual platican con otras personas sobre sus jardines y cuestiones personales, además de que mientras lo hacen intentan tener algún familiar para poder brindarles los conocimientos que ellos tienen sobre el jardín, además de conozcan la importancia de este

También se puede mencionar que los adultos mayores mencionan que al tener un jardín los distrae de pensamientos que no deben tener, por ejemplo, pensamientos negativos, además de que les ayuda a tener la mente ocupada y se sienten útiles o en ciertos puntos importantes para la sociedad, debido a que en varias ocasiones les ha tocado que alguna vecina o algún familiar recurre a ellas para pedirle alguna planta principalmente medicinal para preparar alguna comida o algún remedio casero, por otro lado, también les ha tocado que alguna conocida les vaya a pedir un injerto para poder empezar con su jardín y al momento de pedirse injerto les piden tips o apoyo a las señoras para que tengan un buen jardín y evitar plagas o cosas por el estilo.

### **3.1 Comienzos del jardín**

Lorenia

La señora Lorenia Espinoza tiene 68 años, está casada, tiene una hija y tres nietos, ella es originaria de Sonora, cuando vivía allá tenía un salón dedicado al cuidado de la belleza, pero al llegar a vivir a la Colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, su esposo ya no la dejó trabajar y se dedicó a ser ama de casa.

Ella decidió tener un jardín en principio porque le gustan las plantas, ya que en Sonora sus papás tenían plantas y de ahí surgió su gusto por ellas, además de que también decidió tener un jardín porque su esposo sale constantemente de viaje debido a su trabajo y su hija al casarse se fue a vivir a Chignahuapan, Puebla.

Así que prácticamente pasa mucho tiempo sola, por lo cual decidió tener un jardín para poder mantenerse ocupada, también para que en cierto punto no se sienta sola y tenga con quien estar y platicar cuando se sienta preocupada. Comenta que mientras cuida sus plantas, les platica sobre cómo le fue en el día, sintiendo una satisfacción difícil de describir, pero considera que es como una sensación de tranquilidad y paz.

### Ángela

La señora Ángela Galindo tiene una edad de 77 años, es casada y tiene un hijo; dicha señora es originaria de Jalisco, cuando tenía 20 años se fue a vivir a la Ciudad de México y ahí fue a donde conoció a su esposo, el señor Armando Cedillo de 77 años. Después de algunos años de relación se casaron y decidieron irse a vivir al municipio de Texcoco, específicamente a la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros.

Durante su infancia pasaba gran parte del tiempo en el campo con su familia, de ahí es donde surgió su amor por cuidar plantas. Al llegar a la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, dentro de su casa adaptó un jardín en el cual pudiera tener una gran variedad de plantas. Ella siempre ha sido ama de casa, como su marido es pensionado y a ambos les gusta tener un jardín, pasan todo su tiempo cuidando de él.

En voz de la señora Ángela “siempre que cuido mis plantas, platico con ellas y les canto, me gusta mucho hacerlo y a ellas les gusta que lo haga, además así crecen más bonitas” (trabajo de campo, 2020). Ella se encarga de cuidar las plantas, les aplica abonos y les da de comer a sus animales que tiene dentro de su jardín, mientras que su esposo corta el pasto y poda los árboles.

La señora no tiene un lugar específico para comprar sus plantas, los lugares donde las adquiere es en un tianguis que está en Texcoco, en el tianguis de la colonia en donde vive, o en algunas ocasiones las señoras del pueblo les obsequian algunas.

### Celia

La señora Celia Elizalde tiene 74 años, es viuda, tiene seis hijos, 16 nietos y siete bisnietos, ella sufre de dolor en la espalda y en la cintura, esto debido a que tiene

sus discos de la columna desgastados por trabajar desde temprana edad. Esta señora ha sido comerciante a lo largo de su vida, de pequeña su familia tenía puestos de zapatos en el mercado San Antonio ubicado en la cabecera municipal de Texcoco, al mudarse a la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, puso una tienda la cual cerro después de 25 años, para después poner una cocina económica que es la que tiene actualmente.

Esta señora tiene su jardín afuera de su casa y ella menciona que “me gusta cuidar mi jardín, porque me sirve de distracción, me relaja y hace que me olvide las cosas que me preocupan, me ayuda a aclarar mis pensamientos, casi siempre regaño a mis plantas porque no crecen bien o se me achicopalan con las malas vibras de las personas” (Trabajo de campo, 2020).

Teresita

La señora Teresita Arteaga tiene 63 años, no es casada y tenía un hijo que falleció hace 14 años. Ella menciona que “cuando mi hijo murió tuve una depresión muy fuerte, con él siempre platicaba y pasaba mis tardes, pero desde que se fue me la pasaba durmiendo o viendo televisión, no salía y si lo hacía era para ir a comer con mí vecina Doña Celia, ella me ayudó mucho para salir adelante, porque ya estaba en un punto en el que tuve que tomar medicamentos para tratar mí depresión, bueno hasta el momento los tomo, pero ya no es tan seguido como antes” (trabajo de campo, 2020).

La señora Celia le regalo una planta para que al menos tuviera algo en que entretenerse y no estuviera pensando demás, incluso fue ella quien le recomendó tener un jardín para que se sintiera acompañada y se pudiera distraer con algo. Comenta que la señora Celia, le decía que tenía que comenzar a salir y distraerse que le iba a hacer mal quedarse en su casa todo el tiempo, fue entonces cuando la señora Celia, la invitó a la excursión que se hace Xochimilco para despejarse y conocer otras cosas, fue ahí donde ella decidió comprar algunas plantas para tenerlas en maceta dentro de su casa para distraerse, cuidarla y evitar que tuviera pensamientos inadecuados y despejar su mente de tanta cosa.

Josefina

La señora Josefina Hernández, tiene 86 años, es divorciada y no tiene hijos, ella es originaria de Sonora, pero desde pequeña se fue a vivir a la Ciudad de México, al casarse comenzó a vivir a la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, en la que actualmente vive. Ella es jubilada y actualmente ama de casa, en algunas ocasiones vende quesos y tortillas de harina que le traen sus familiares de Sonora.

“Desde pequeña me gustan las plantas, cuando era pequeña mis papás tenían un jardín y yo siempre le ayudaba a mi mamá a cuidarlo, por eso me gustan tanto, me hacen recordar a mí mamá. Paso la mayor parte de mi día cuidando mi jardín o cocinando, ya que no me gusta salir y si lo hago es para ir a ver a mi familia a Ciudad de México, solo lo hago porque ellos vienen por mí, intento solo irme dos o tres días para no dejar mi jardín descuidado”

Ella consigue sus plantas en el Mercado de Cuernavaca, en el Mercado de Jamaica y en el Mercado Nativitas, ubicados en la Ciudad de México.

Guillermo

Él señor Guillermo Ortiz tiene 68 años, es casado y tiene tres hijos, él a diferencia de las otras señoras es originario de la Colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, en el municipio de Texcoco. Él es jardinero desde hace más de 30 años, comenta que él comenzó a ser jardinero porque le gustan las plantas, debido a que cuando era pequeño su abuelita le transmitió su amor las plantas ya que ella tenía muchas, esto debido a que sus abuelitos eran ejidatarios de la colonia, lo que quiere decir que su familia es una de las familias fundadoras de la colonia.

Este señor comenzó a ser jardinero, ya que consideraba que tenía los conocimientos necesarios para poder atender de mejor forma los jardines de otras personas, hasta que decidió tener su propio jardín y utilizar sus conocimientos en este, pero sin dejar de lado su trabajo como jardinero.

Comenta que él siempre ha comprado sus plantas en el mercado de Texcoco, también las llega a comprar en la carretera Lechería, en un invernadero que se encuentra en Xocotlán y en un mercado de Chapingo llamado “Farmacia Viviente”, en donde compra más plantas de sol que de sombra, ya que él considera que son

más fáciles de cuidar. Al principio compraba plantas de estilo ornamental, pero luego comenzó a sembrar árboles frutales, como limón, mandarina, naranja, guayaba, pera durazno, chabacano y aguacate, aunque también llega sembrar algunas verduras, pero eso es ocasionalmente.

### **3.2 Red de consejos**

Lorenia

La señora Lorenia consigue sus plantas en el “Mercado de plantas de Xochimilco”, a donde organiza una excursión al menos cuatro veces al año, a la cual invita varias señoras de la colonia para que también vayan a comprar sus plantas. Ella comenta que en la excursión que ella organiza, primero van a San Pablo Autopan, la cual es una delegación de la Ciudad de México, a donde las señoras van a desayunar, para posteriormente comprar moles, semillas, hojas para tamal, plantas y otras cosas, ya que en dicho lugar hay más variedad, además de que salen más baratas y de mejor calidad que en Texcoco, después de hacer las compras se dirigen a Xochimilco.

Al llegar a Xochimilco, las personas tienen la opción de ir al recorrido por el lago o irse directamente al mercado de las plantas; al irse al recorrido, este dura de 40 minutos a una hora, en el recorrido, las personas pueden comer y tomar libremente, al terminar ese recorrido, se deben ir al mercado de las plantas, en cual tienen alrededor de una hora a dos horas, depende de la gente. Si no deciden ir al recorrido, si van directamente al mercado de plantas, tienen alrededor de tres horas o tres horas y media para poder recorrer el mercado, ver todos los tipos de plantas y los tipos de tierra que se necesitan para que las plantas crezcan adecuadamente y no se contagien por ninguna plaga.

La señora Lorenia comenta “yo recorro el mercado de las Flores con varias vecinas de mi colonia, todas tenemos jardín y mientras caminamos, vamos viendo las plantas que hay y cuales se verían bonitas en nuestros jardines, nos aconsejamos de que plantas comprar y sobre las experiencias buenas y malas que hemos tenido con ellas” (trabajo de campo, 2020).

Se dan consejos mutuamente para el bien de sus jardines, principalmente sobre cómo se deben cuidar ciertos tipos de plantas, que a su vez son de ayuda para saber qué hacer con las plantas, ya sea para hacer que crezcan de forma adecuada o para saber qué hacer en caso de que las plantas tengan alguna plaga, ya que las señoras de la colonia no acostumbran a utilizar algún tipo de químico, sino que utilizan puro abono natural.

Por lo cual, ella menciona que “yo antes no acostumbraba a ponerles nada a mis plantas, solo las regaba y platicaba con ellas, pero esos viajes a Xochimilco me han ayudado mucho, mis vecinas me dijeron cascara de huevo aplastada a mis plantas y limpiar las hojas de las plantas con cascara de aguacate esto, para que crezcan, no se sequen ni se enfermen y brillen las hojas, mientras hago esto hablo con ellas para decirles que crezcan bonito, que me siento muy feliz de lo mucho que hemos crecido juntas” (trabajo de campo, 2020).

La señora menciona que todas sus plantas de ornato tienen un moño rojo, ya que varias señoras le recomendaron hacer eso para evitar que a sus plantas le hagan ojo, debido a que, tanto ella como las señoras, tienen la creencia de que en muchas ocasiones la gente que pasa y ve sus plantas con envidia y les “les echan ojo”, lo que provoca que estas se marchiten o se sequen.

“Muchas veces me ha pasado que la gente les echa ojo a mis plantas, así que hago todo lo posible por evitar, me pone muy triste ver como se marchitan, me ha tocado que tengo que tirarlas porque no las pude salvar, me da coraje ver cómo la gente puede ser tan envidiosa, mis plantas no se meten con nadie, solo están para apoyarme y la gente no lo ve así” (trabajo de campo, 2020).

Ángela

La señora menciona que “las señoras de esta colonia han sido muy amables conmigo, me han dado muchos consejos sobre que abono natural usar en mis plantas, yo antes utilizaba abonos químicos, pero me dañaron mis plantitas y



también les afectaron a mis animalitos, por eso decidí cambiar a los naturales” (trabajo de campo, 2020).

Ella utiliza como abono la cascara de huevo molida, aplicándola principalmente los árboles frutales una vez a la semana, mientras que en las plantas lo aplica una vez cada 15 días, en algunas ocasiones como abono utiliza jitomate aplastado, ese lo aplica en las plantas una vez a la semana, mientras que en los árboles frutales lo aplica dos veces por semana, lo hace de esa forma ya que considera que así sus plantas crecen mejor.

Ella les ha dicho a otras señoras que pueden usar las cascarras de aguacate para limpiar las hojas de sus plantas, principalmente a los árboles frutales, ya que al hacer esto las hojas no se ven opacas, además de que evitan que entren plagas a estas mismas.

Celia

Ella atiende su jardín al menos tres veces a la semana, no lo hace todo el día por su negocio, así que lo hace por ratos, menciona que “cada que me desocupo voy a mí jardín a quitar las plantas que estén feas, que son las que se queman con el frio o se secan por el calor que hace” (trabajo de campo, 2020). En muchas ocasiones pone a sus nietos a regar sus plantas en las mañanas o en las noches, durante al menos media hora.

La señora menciona que “desde mediados del año pasado he estado padeciendo problemas de cintura y de espalda, ya me canso más rápido y no puedo hacer las mismas cosas de antes, me duele al agacharme, estar mucho tiempo sentada o parada, por eso les pido ayuda mis nietos y bisnietos para que me ayuden a hacer las cosas que me cuestan trabajo, entiendan lo importante que son las plantas y de paso que se alejen de sus celulares, de los videojuegos y de la televisión” (trabajo de campo, 2020).

A ella la señora Lorenia le recomendó utilizar como abono la cascara de huevo molida, está la aplica tres veces a la semana en todas sus plantas para no batallar con las plagas, además como ella tiene una cocina económica y ocupa

constantemente el huevo, se le facilito este abono, por otro lado, la señora Ángela le recomendó utilizar jitomate machacado una vez al mes, además de que la hija de la señora Celia le recomendó utilizar el grano de café como abono al menos tres veces a la semana principalmente en los árboles frutales para evitar que estos se enfermen.

Esta señora tiende a ponerle moños a sus plantas medicinales, para evitar que las envidias dañen sus plantas, esto lo hace porque su jardín se encuentra a pie de banqueta y es inevitable que la gente con malas intenciones les eche ojo a sus plantas, por eso es por lo que les pone moños rojos. De igual forma, ella acostumbra a amarras sus plantas con un hilo rojo para evitar que a sus plantas principalmente las medicinales eviten cortarles ramas o arrancarlas de la tierra por maldad, ya que ella siempre le ha dicho a la gente que si necesitan un poco de su planta sin problemas ella se las regala, esto se lo recomendó la señora Teresita

Teresita

Ella comenta que “yo no sabía cómo cuidar mis plantas, empezó a serlo para no sentirme sola, así que mis vecinas me dijeron como cuidar mis plantas, empezaron diciéndome cada cuando tenía que regar mis plantas, según tengo que hacerlo cada tercer día para que estén hidratadas” (trabajo de campo, 2020).

Sus vecinas también le dijeron que clase de abono podía utilizar para sus plantas, principalmente la cascara de huevo una vez al mes, jitomate machacado una vez cada 15 días, ya que ella no considera tan necesario ponerles abono a las plantas, así que ella acostumbra a solo regar y quitar las plantas secas.

Josefina

La señora dice que ella se enfoca mucho evitar plagas en sus plantas y que estas estén limpias, ya que menciona que “hace poco, estaba quitando las hojas secas del jardín como siempre lo hacía, sin guantes, mientras lo hacía note que mis plantas tenían plaga, no se me sorprendió porque casi siempre tienen, hasta que

sentí que algo me pico en la mano, me puse pomada y no le tome importancia, hasta la madrugada que me empezó a doler la mano y vi que la tenía inflamada y morada, fui al doctor y me dijo que me había picado una araña y que me había causado una alergia, me inyecto medicamento, me mando pastillas y poco a poco se me desinflamo la mano” (trabajo de campo, 2020).

Por lo cual, ella intenta mantener su jardín en buenas condiciones, evitando enfermedades en sus plantas, para lo cual varias vecinas le recomendaron algunas cosas que puede hacer para evitar plagas, que es el usar lo que la mayoría de las señoras de la colonia utilizan que son abonos naturales, como la cascara de huevo molida y la cascara de aguacate para limpiar las hojas de algunas plantas, además de que si ve que una planta está en malas condiciones la arranca para evitar que contagie a las demás.

Guillermo

Él acostumbra a brindarle atención a su jardín al menos dos veces a la semana, ya que continúa trabajando y se le complica dedicarle el tiempo necesario, pero lo que le dedica, lo considera suficiente, debido a que de esta forma él siente que deja a su jardín ser libre para poder crecer como este quiera, y así él le puede dar diversas formas.

Él solo acostumbra a podar y cortar el pasto de su jardín, además de que abuelita le inculco que tenía pegarle con una vara a los troncos de los árboles frutales, los sábados de gloria, ya que ella creía que al hacer esto los árboles crecían fuertes, no se tuercen, además de evitar que se sequen o se pudran.

Al señor Guillermo, su abuelita le explico que debía utilizar como abono cascara de algunas frutas, como la de plátano, naranja y aguacate, además de que las señoras del pueblo le recomendaron utilizar como abono cascara de huevo molida para evitar plagas, así que el acostumbra a aplicar cascara de huevo al menos una vez a la semana y las cascaras de fruta cada que tiene oportunidad.

### 3.3 Entorno Favorable

“El concepto entorno favorable, no está plenamente estandarizado, sin embargo, el Plan de Acción Internacional de Madrid y su Estrategia Regional aluden especialmente a las condiciones socioculturales y ambientales que propicien un envejecimiento digno y seguro en la comunidad de origen, estas condiciones se dividen en dos ámbitos de intervención: los entornos sociales y los entornos físicos” (CEPAL, 2006:p.113).

Lorenia

Ella atiende su jardín tres veces a la semana, lo hace de esa forma debido a que lo usa como una distracción de lo que le pasa en su vida. Este último año sus tres nietos han estado con ella, lo cual hace que ellos ocupen la mayor parte de su tiempo ya que tienen edades de 7, 6 y 4 años, por lo que constantemente tiene que estar al pendiente de lo que hacen.

Menciona que “cuando mis nietos eran más pequeños, regalé muchas plantas porque cada que venían maltrataban y me daba coraje ver como las trataban, yo le explicaba que eso no estaba bien pero no me entendían, hasta que poco a poco fueron entendiendo que deben de cuidarlas, ahora incluso cuando viene me ayudan a cuidar mi jardín, ellos se encargan de rosear con agua las hojas de mis plantas y a veces de limpiar las hojas con cascara de aguacate” (trabajo de campo, 2020).

Ángela

La señora menciona ( mientras cuido mi jardín, platico con mis plantas sobre todo lo que me pasa, les platico mis sueños, lo que me preocupa, lo que pienso, los planes que tengo y más, trato a mis plantas como si fueran personas, son mis mejores amigas, siempre están para mi cuando necesito que alguien me escuche” (trabajo de campo, 2020).

Cuando ella cuida su jardín lo hace con su marido, esto se ha vuelto de una actividad que ambos disfrutan hacer juntos, ya cada uno sabe que es lo que tiene que hacer, la señora menciona “no me gusta que mi viejo atienda mis plantas, no tiene delicadeza, ni paciencias, además no platica con ellas, él es más de cortar el pasto

y darle de comer a los animales, él sabe que no me gusta que trate mal a mis plantas, así que mejor ni se mete a ayudarme, a menos de que no lo pueda hacer o me cueste trabajo” (trabajo de campo, 2020).

Ella comenta que sus árboles le dan muchos frutos, así que ella procura regalarlos a sus vecinos para que no se pudran y se desperdicien, ya que son muchos para ella y su esposo. Antes de cortar los frutos, ella acostumbra a pedirle permiso a los árboles, ya que al hacerlo está respetando la planta, sus frutos y el espacio de esta.

Celia

Ella cuando va al mercado de Xochimilco a comprar sus plantas, lleva a una de sus nietas y una de sus hijas para que conozcan de plantas y valoren la importancia que estas tienen y como es que se pueden utilizar dentro de la vida diaria, ya que se pueden utilizar para decorar, para tratar alguna enfermedad o para condimentar la comida, depende de cómo las quiera utilizar cada persona.

Esta señora menciona “yo llevo a mi hija y a mi nieta a Xochimilco para que aprendan a cuidar las plantas, para que el día que yo no lo pueda hacer ellas cuiden de mi jardín, cuando muera quiero que sigan manteniendo a mi jardín bonito, desde que yo llegue a la colonia siempre lo he tenido y espero que siga después de que yo muera, incluso ya les enseñe a como podar mis truenos, para que no tenga que andar pagándole a un señor que lo haga, cada vez son más careros y no hacen las cosas bien, ya son muy guachos” (trabajo de campo, 2020).

Teresita

La señora consigue sus plantas en el mercado de Xochimilco, algunas veces en los puestos de plantas que se ponen en la entrada de la colonia donde vive o cuando alguna vecina le llega a regalar una planta. Ella menciona “muchas veces hago tambalache de plantas con mis vecinas, ellas me dan una planta que quiero y yo les doy una que ellas gusten, la última vez lo hice con la señora Celia ella tenía un tulipán de la india color morado y yo tenía ese mismo, pero en naranja, así que ella me dio una plantita del que tenía y yo del mío, ahora ambas tenemos dos colores de tulipanes” (trabajo de campo, 2020).

Ella al ir al mercado de plantas em Xochimilco noto que podría cuidar sus plantas como distracción, menciona “al principio me costó trabajo comenzar a cuidar un jardín, jamás lo había hecho, no me interesaba hacerlo” (trabajo de campo, 2020), pero ahora hizo conciencia y ya son parte de su vida, para esto tuvo que recurrir con sus vecinas para que la fueran instruyendo con los cuidados que debe tener su jardín.

La señora Teresita menciona “intento cuidar mis plantas una vez al día, a veces siento que ellas son las realmente me cuidan y no yo a ellas, les platico sobre cómo me siento, sobre las cosas que me gustan y me preocupan, siempre las ando chuleando para se pongan más bonitas, mis plantas son mi familia, intento cuidarlas lo más que puedo, me da gusto verlas bonitas, grandes y con muchos frutos” (trabajo de campo, 2020).

Ella procura cuidar su jardín todos los días por la tarde, ya que en el día hace otras actividades, como ir a cursos de manualidades y repostería, va a visitar a sus amigas o a uno de sus hermanos. En su jardín ella acostumbra a tener caracoles, ya que considera que estos se comen las plantas secas o las que tienen plagas, además de darle una vista diferente a su jardín.

Por otro lado, en la azotea de su casa tiene cactus con moños rojos dentro de cubetas, esto lo hace para protegerse de las brujas, menciona que “aquí en la colonia siempre han caído las brujas y siempre caen en las azoteas de las casas, muchas gente las ha visto, muchas veces las brujas ocupan las plantas medicinales para hacerle maldades a las personas, por eso prefiero protegerme y proteger mi jardín, para evitar que usen de mal gusto mis plantas, no me esfuerzo tanto por el hacer el bien y cuidarlas, como para que estás lleguen y la usen para cosas feas” (trabajo de campo,

Josefina

Esta señora menciona “paso casi todo mi día cuidando mi jardín regándolo y quitando las hojas secas, en otras ocasiones solo estoy sentada observándolo y platicando con mis plantas, sin hacer otra cosa más que estar sola disfrutando de mi jardín, sintiéndome tranquila y feliz” (trabajo de campo, 2020).

Comenta que ella tiene principalmente plantas de ornato, debido a que en algún momento de su vida plantó árboles frutales en su casa, pero que crecieron demasiado y cuando había mucho viento los árboles se movían muy feo y le daba miedo que se cayeran encima de su casa, por lo cual, decidió cortarlos, pero para esto tuvo que ir al municipio para pedir permiso en donde explicó las razones por las cuales quería tirar los árboles, así que le hicieron pagar un permiso de \$250 más aparte lo que les tuvo que dar a las personas que los fueron a tirar que también era parte del municipio.

Guillermo

El señor se dedica a cuidar otros jardines además del suyo para mantenerse activo, haciendo que sus huesos no se atrofien, le ayuda a bajar el estrés y la depresión, además de tener un ingreso económico. Él menciona “he tratado de transmitirles a mis tres hijos el amor que yo siento por las plantas, pero solo al mayor le ha interesado y él es quien me ayuda a cuidar el jardín de la casa y luego va a ayudarme de jardinero a otras casas de aquí de la colonia” (trabajo de campo, 2020).

Como al señor le gustan las plantas, cuidar de ellas y todo lo relacionado con el cultivo, trabajo en el Centro Internacional de Mejoramiento de Maíz y Trigo (CIMMYT) y en la Universidad Autónoma de Chapingo, en estos lugares trabaja de jardinero, aunque aprendió más cosas sobre cómo cuidar las plantas, aprendió a que fertilizantes puede utilizar si dañar su salud, además de como trasplantar sus árboles y que tierra es factible utilizar para que sus plantas crezcan sanas” (trabajo de campo, 2020).

Por último, comenta que antes de comenzar a cuidar los jardines, se persigna y les pide permiso a las plantas antes de cortarlas, ya que él tiene la creencia de que si no hace las plantas se pueden llegar a marchitar, además de que siempre procura estar platicando con las plantas para hacer más ameno su trabajo.

Las actividades que realizan los adultos mayores son con el fin de crear un entorno favorable, en donde todos los esfuerzos que hacen se vean recompensados haciéndolos tener una mejor calidad de vida y obtener algunos beneficios, como

fortalecer relaciones tanto familiares como sociales enseñando a otras personas a cuidar del jardín, además de hacer más ameno el cuidado de este, les cantan y platican con sus plantas, se persignarse antes de comenzar a atenderlas, con el fin de hacer más ameno el cuidado del jardín.



# **CAPÍTULO IV**

## **Impacto del Cuidado del Jardín**

Para esta investigación se tomaron a consideración seis adultos mayores, cinco mujeres y un hombre, con edades de entre 60 y 80 años. Estos adultos mayores fueron seleccionados debido a que todos cuentan con un jardín propio, el cual cuidan constantemente realizando las actividades que ellos puedan hacer sin afectar su estado de salud, pero en algunas ocasiones piden apoyo para realizar actividades pesadas, estos adultos mayores cuentan con residencia en la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, en el municipio de Texcoco.

En los adultos mayores se han llegado a presentar diversos padecimientos o enfermedades que los han ido dañando poco a poco a lo largo de su vida, en muchas ocasiones son causadas por el sentir emocional que tiene el adulto mayor, ya que este se llega a sentir inútil por ser considerado como una persona vulnerable dependiente de alguien más para poder realizar sus actividades.

En el cuidado del jardín las personas se benefician de la relación socioambiental de tres maneras, la primera es en la realización de actividades físicas al aire libre, la segunda es la mejora en la función mental y la tercera es la interacción social, todo esto sucede mientras que el adulto mayor tiene un adecuado bienestar, disfruta su vida y mejora su calidad de vida.

En el cuidado del jardín los adultos mayores tienen la oportunidad de mantener su cuerpo y mente activos, con sus conocimientos, habilidades y destrezas que son necesarias para poder brindarle un cuidado adecuado al jardín, estando ellos en un estado de paz y tranquilidad, esto debido a que el cuidado del jardín es una actividad socioterapéutica que ayuda a que el adulto mayor tenga una mejor calidad de vida, previniendo y/o tratando algunas enfermedades mentales.

Dicha actividad es beneficiosa, siempre y cuando se realiza desde una concepción en donde el adulto mayor se siente parte del ambiente, lo que deriva de tener respeto por lo propio y lo ajeno, además de ver todo desde una perspectiva utilizable y reutilizable.

#### **4.1. Interacción socioambiental**

El cuidado del jardín, además de ser una actividad socioterapéutica, es también una actividad socioambiental, ya que además de ayudar a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, mediante la actividad física y mental, ayuda a que los adultos mayores tengan una mayor y mejor interacción tanto con la sociedad como con el ambiente, en donde todas las partes involucradas resulten beneficiadas y valoradas.

En este sentido, la antropología ecológica ayuda a entender la relación socioambiental que existe a lo largo de la investigación, tomando en consideración el desarrollo que han logrado obtener de forma conjunta el hombre con el ambiente, beneficiándose ambas partes.

En este caso, el cuidado del jardín ha sido un conducto por el cual el adulto mayor ha aprovechado los beneficios del ambiente, para mejorar su calidad de vida, teniendo un envejecimiento satisfactorio, sintiéndose independiente al realizar sus actividades diarias, además de lograr una conciencia ambientalista, que beneficie a este, al crearse espacios verdes, en donde el adulto mayor puede transmitir ese conocimiento ambiental a sus familia y conocidos, además de crear un sentido de apreciación y respeto por el entorno que los rodea, para lograr a crear una conciencia ambientalista de forma colectiva.

Así mismo, Leticia Durand (2002: pp. 180), comenta que la ecología “es una ciencia natural, que engloba el entorno físico en el que interrelacionan especies vivas”, dicha ciencia es de utilidad para poder estudiar los jardines más a fondo, debido a que se piensa que el único beneficio que otorgan los jardines, son los frutos que dan los cultivos, ya que como bien se sabe estos proporcionan energía y nutrientes necesarios para crecer y protegen a las personas contra enfermedades, pero, por otro lado, se desconoce que otro beneficio que tiene el jardín se basa principalmente en la relación armoniosa que existe entre el hombre y la naturaleza dando como resultado mejorar la calidad de vida de las personas.

Los adultos mayores les enseñan a sus hijos, nietos y a otras personas a cómo cuidar el jardín, al darse el tiempo y la tranquilidad de hacerlo con amor, tal cual lo harían los adultos mayores, además de que les enseñan la importancia que tiene el

tener un jardín y la relevancia que tiene el medio ambiente en la vida diaria para la sociedad, mientras hacen eso fortalecen relaciones familiares y en algunas ocasiones crean vínculos sociales.

Así mismo, algunos adultos mayores han logrado fortalecer relaciones con sus familiares, en el caso de la señora Celia y la señora Lorenia, ellas han reforzado el lazo que tenían con sus nietos y con sus hijos, ya que ellas se han dado a la tarea de inculcarles a ellos, el amor y el cuidado por los jardines, para lograr que ellos aprendan, para que el día que ellas no puedan cuidar su jardín, sus familiares lo hagan.

Es importante mencionar que ambas señoras a pesar de algunas ausencias ellas extrañan esta actividad ya que se sienten muy a gusto y además de que con ayuda de las plantas se relajan, ya que como se ha mencionado anteriormente platican con su jardín y le cuentan sus penas a este, y se apoyan de sus nietos para que ellos a un futuro descarguen su estrés ya que en la actualidad la gente se estresa por todo.

Por otro lado, la señora Ángela ha fortalecido los lazos de su matrimonio, ya que ella con ayuda de su marido cuidan su jardín, aunque él solo le ayuda a realizar actividades que se le dificulten, que son el cargar cosas pesadas, podar el pasto y otras. Por otro lado, en el caso del señor Guillermo él ha intentado fortalecer lazos con sus hijos sobre el jardín, pero hasta el momento aun no le funcionan, ya que por el momento sus hijos no muestran mucho interés por el cuidado del jardín.

En el caso del señor Guillermo, él ha intentado hacer que sus hijos se interesen y aprecien la importancia del ambiente por medio del cuidado del jardín, ya que el durante toda su vida se ha dedicado a la jardinería, pero hasta al momento no ha logrado que sus hijos se interesen, debido a que ellos no les parece relevante el cuidado del jardín.

A lo largo de los años, los adultos mayores se han encargado de crear diversos lazos de amistad con otras personas de la colonia, a las cuales les piden consejos, tips e incluso han creado diversas costumbres y tradiciones con respecto a los

jardines, en este caso, algunas señoras han creado la costumbre de ir por lo menos tres veces al año a una excursión a Xochimilco a comprar tierra y plantas, además de que todas acostumbran a utilizar el mismo tipo de abono para sus plantas.

Dentro de esos lazos de amistad con señoras de la colonia, por lo regular acostumbran a pedirse consejos para evitar que sus jardines tengan plagas, y crezcan bonitos, además de que tienden a compartirse de las diferentes plantas que tiene cada una, haciendo que sus jardines sean variados.

Las plantas medicinales las utilizan para preparar comida, ya que muchas de estas plantas como lo son el hinojo, yerbabuena, hoja santa, tomillo, menta, ayudan a que la comida tenga un sabor particularmente sabroso.

<b>Usos de las plantas medicinales que tienen los adultos mayores</b>		
Tipo de plantas	Uso medicinal	Uso en alimentos
Hinojo	Bilis, resaca, cólicos menstruales	Ensaladas, pasteles o pan
Ruda	Resaca, cólicos menstruales, interrupción de embarazo, espasmos estomacales, dolor de cabeza	
Ajenjo	Dolor de Estómago, cólicos menstruales	Sopas, salsas, ensaladas
Manzanilla	Infecciones en el estómago, gastritis, úlceras, problemas intestinales, calmar los nervios	

Yerbabuena	Colitis, problemas estomacales, dolor de cabeza, hígado graso	Sopa, albóndigas, caldo de verdura
Sábila	Golpes, quemaduras, aliviar el acné, estreñimiento	
Tomillo	Problemas estomacales, dolores de garganta	Aderezos, sopas, verduras al vapor,
Mastuerzo	Diurético	
Menta	Descongestiona las vías respiratorias, problemas estomacales	Agua,
Lavanda	Digestión, disminuye el estrés, disminuye el dolor de cabeza,	Mermeladas, postres
Épazote	Dolores estomacales, cólicos menstruales,	Chilaquiles, Caldo tlalpeño, frijoles, pescado

Fuente: Trabajo de campo, 2020

El conocimiento que tiene el adulto mayor sobre el uso y beneficios de las plantas medicinales lo transmite de forma oral entre los miembros de la familia. Es importantes mencionar que los primeros cuidados ante un padecimiento se aplican en el contexto del hogar. En este sentido las plantas medicinales juegan un papel muy importante.

#### **4.2. Actividad física y emocional**

Tanto la actividad física como la emocional, son base para que el adulto mayor pueda tener buen estado de salud y a su vez tener un bienestar general el cual se logra obtener mediante una serie de hábitos saludables para lograr tener una mejor calidad de vida.

La actividad física es beneficiosa para la salud a cualquier edad, en este caso, sí los adultos mayores realizan dicha actividad acorde con sus capacidades, logran tener y mantener un cuerpo conservado y saludable, evitando así enfermedades, aliviando los síntomas de depresión y estrés, logrando que los adultos mayores tengan una mejor calidad de vida.

Por lo cual, al momento de que los adultos mayores realizan la actividad del cuidado del jardín, están realizando una actividad física que tiene consigo beneficios, uno de ellos es el estar en constante movimiento sintiéndose útiles para ellos mismos y para la sociedad, además de sentirse con energía.

Los adultos mayores por lo regular acostumbran a realizar las actividades del cuidado del jardín por las mañanas o por las tardes, esto depende mucho de las actividades hogareñas que tengan que realizar, pero por lo regular prefieren hacerlo en las mañanas para que puedan aprovechar su día realizando alguna otra actividad, cuando cuidan su jardín por las tardes es principalmente para relajarse y despejar su mente de las cosas que les pasaron en el transcurso del día.

Los adultos mayores al momento de realizar el cuidado del jardín efectúan actividad física, la cual les ayuda a no ser sedentarios y estar más motivados a hacer otras cosas, en su mayoría los adultos mayores no padecen de alguna enfermedad o malestar les impida cuidar su jardín, a excepción de dos señoras (Ángela y Celia), las cuales en algún momento tuvieron inconvenientes para poder desarrollar dicha actividad.

La señora Ángela menciona “en los últimos 5 años he sufrido mucho de dolores en la rodilla, hasta tuvieron que operarme y ponerme una prótesis para que pudiera caminar bien, después que me operaron me las vi negras, no podía estar mucho tiempo parada y tenía dificultades para caminar, iba a terapia, me cansaba y desesperaba mucho, mi viejo me apoyo para poder recuperarme, ese tiempo no cuide de mi jardín, así que mi viejo lo hizo, no me gustaba como hacia las cosas pero no podía reclamarle” (trabajo de campo, 2020)

Al no gustarle como es que su esposo cuidaba de su jardín, ella comenzó a cuidar poco a poco de él, en muchas ocasiones tuvo que caminar en una andadera para evitar forzar sus rodillas, procuraba regar sus plantas sentada y mientras lo hacía les cantaba a las plantas, si necesitaba realizar una actividad que le costara trabajo le pedía ayuda a su esposo, ella considera que su jardín le sirvió como una rehabilitación para su operación.

Por otro lado, la señora Celia, menciona “en los últimos cinco años, he sufrido muchos de dolores en la columna y en la cintura, estos dolores han sido tan fuertes que muchas veces no me puedo levantar, no puedo hacer mis actividades diarias ni en mí cocina, ni en mí jardín, luego es tanto el dolor que tengo que irme a Toluca o a Cancún a que me hagan terapias para disminuir mi dolor” (trabajo de campo, 2020).

Mientras ella está recibiendo sus terapias, les pide de favor a sus familiares o a su vecina Teresita que cuiden de su jardín, para que cuando ella regrese no encuentre su jardín en malas condiciones y tenga que empezar de cero con su jardín, ella es consciente de que otras personas no hacen el mismo trabajo que ella hace con su jardín, pero la reconforta saber que su jardín es atendido cuando ella no puede hacerlo.

El 90% de los adultos mayores entrevistados se valen por sí solos para realizar el cuidado de su jardín, ellos procuran estar constantemente al pendiente de ellos , además de que siempre buscar diferentes estrategias para, mantener su jardín en buenas condiciones, mientras hacen eso sienten que al realizar esa actividad tienen mayor energía y mejor habilidad motriz.

En cuanto a la función mental, los adultos mayores intentan mantenerse constantemente activos y ser independientes en todo momento mientras cuidan su jardín, ya que en muchas ocasiones ellos ocupan ese tiempo para estar a solas con su jardín y pensar sobre las cosas que les pasan o les preocupan; los jardines los podan, los limpian y los mantienen libres de plagas haciendo que se vean bonitos.



En muchas ocasiones las personas de la comunidad reconocen el esfuerzo y admiran el trabajo que realizan los adultos mayores cuidando su jardín, haciendo sentir a los adultos mayores plenos con su jardín, ya que su trabajo es reconocido y admirado por otras personas.

Por lo regular los adultos mayores utilizan su jardín como una forma de distracción, como una compañía para no sentirse solos y también de terapéutica, debido a que platican con las plantas las diferentes cosas que les pasan, de cómo se sienten al respecto o aquello que los mortifica día a día, platican con las plantas con el fin de que estas crezcan y se pongan bonitas.

Mientras los adultos mayores están en contacto con el medio ambiente refuerzan su memoria y trabajan sobre las emociones que sienten, además de que ellos saben que pueden platicar con sus plantas sobre cualquier cosa y ellas siempre estarán ahí para escucharlos, aunque que no tendrán una respuesta como tal por parte de sus plantas, pero es seguro que tienen un lugar para poder expresarse y desahogarse.

Consideran al jardín como parte de su vida, ya que al estar cuidándolo los adultos mayores se sienten satisfechos y felices con lo que ha logrado cada uno con su jardín, para todos ha sido un proceso largo en el cuidado del jardín, algunos no tenían ningún conocimiento sobre lo que era cuidar un jardín, pero poco a poco y con ayuda de otras personas lograron tener uno y cuidarlo.

Cuando cuidan sus jardines lo hacen con amor, y con gusto, en algunas ocasiones llegan a regañar a sus plantas por la forma en la que están o se ponen, para ellos es muy importante su jardín, ya que muchas de sus plantas la utilizan para diversas cosas, en este caso utilizan más las plantas medicinales para darle una sazón diferente a su comida y para algún malestar que tengan.

El jardín para muchos de los adultos mayores se ha vuelto parte de su rutina diaria, en especial para las señoras Josefina y de la señora Ángela, las cuales ocupan gran parte de su tiempo en estar en su jardín cuidándolo y platicando con él.

En el caso de la señora Josefina ella, ella menciona “me gusta regar mis plantas en las noches, siento que así me libero de todas las malas vibras que me echa la gente, me relajo, refresco a mis plantas, tapo algunas florecitas, me olvido de toso los pensamientos negativos y me centro en lo feliz y en lo bien que me hacen sentir mis plantas, hacer eso me ayuda a dormir con un bebé” (trabajo de campo, 2020)

Por su parte, la señora Ángela le dedica la mayor parte de su tiempo a su jardín, ya que ella desde temprano, riega sus plantas y aquellas que tiene en maceta las acomoda de la sobra al sol, ella piensa que, al darles baños de sol, estas podrán florecer mejor y se mantendrán sanas, al terminar el día las regresa considerando que el sereno de la mañana les puede afectar, mientras otras personas consideran que el sereno ayuda a las plantas.

Mientras realiza el cuidado del jardín, ella pone música o platica con sus plantas, si llega a tener visitas les muestra su jardín y por lo regular ella acostumbra a regalarles una flor, principalmente ave de paraíso, no lo hace con algún fin, pero ella se siente satisfecha al mostrar y regalar una parte de su jardín.

#### **4.3. Propuesta socioterapéutica**

A partir de la investigación realizada a seis adultos mayores que cuidan y atienden su jardín, son aquellos que están constante comunicación para platicar, en primera instancia sobre sus jardines, acerca de los cuidados que se les tiene que dar, así como también llegan a platicar sobre cuestiones personales, con el fin de buscar

Los adultos mayores utilizan al jardín como una vía para no sentirse solo, ni estar aburridos, además de que aún tienen interés por aprender y mejorar sus conocimientos sobre las cosas, en este caso eso se hace con el cuidado del jardín. Por lo cual, como producto de la investigación se pretende hacer un jardín en donde los adultos mayores que no tienen la posibilidad de contar con un espacio propio en el que puedan realizar dicha actividad, además de que aquellos que tienen jardín propio, puedan interactuar con otros adultos mayores mientras cuidan y mantienen en buen estado un jardín.

Para esto se dialogó con los delegados de la colonia Nezahualcóyotl, Boyeros, con el fin de que los adultos mayores se mantengan activos con otras actividades además de las que ya realizan dentro de la delegación de la colonia, que son macro gimnasia y manualidades, para esto se pretende trabajar en conjunto para realizar un jardín socioterapéutico como parte de las actividades que se realizan para los adultos mayores.

Esta es una propuesta enfocada en los resultados positivos que ha tenido la asociación Palmölf, en países como Suecia, España y Reino Unido, dicha asociación se encarga de crear jardines terapéuticos para adultos mayores y para personas con discapacidades. Estos jardines cuentan con cuatro módulos con terapias y actividades específicas ayudando a mejorar la calidad de vida de las personas ayudándolas a expresar sus sentimientos y a tener una mejor coordinación.

El objetivo de esta propuesta es que los adultos mayores con ayuda del cuidado del jardín puedan mejorar su calidad de vida entreteniéndose y aprendiendo cosas nuevas, ya que pueden llegar a sentirse desplazados por su edad, lo cual les impide tener un envejecimiento activo y pleno, así que, con ayuda de esto, podrán realizar actividades físicas, fortalecer su estado emocional, crear lazos de amistad y reforzar otros, mientras cuidan el jardín de forma autónoma.

Esto consiste en tener un espacio al aire libre de aproximadamente 28m de longitud x 15m de ancho, para tener un total de 450m<sup>2</sup> para el jardín socioterapéutico. Dicho espacio será de fácil acceso para los adultos mayores, estará al aire libre, pero con una protección para evitar que dañen el jardín, se contará con jardineras de madera, bancas estilo picnic, aproximadamente 140 diferentes especies de plantas de tipo medicinales, ornato, colgantes y árboles frutales.

Este jardín será dividido en cuatro secciones, en donde cada sección tendrá diversas actividades que el adulto mayor podrá realizar mientras interactúan con el ambiente y con otras personas, además de que adquirir nuevas experiencias ya afrontar retos en conjunto.

La primera sección medirá aproximadamente 150m<sup>2</sup>, la cual se denominará “**mí jardín**”, esta sección estará dividida en dos partes, debido a que en medio habrá un camino que conectará con las otras secciones del jardín. En ambas partes de la primera sección se pretende tener jardineras de madera en las cuales se tendrán plantas de ornato y medicinales, también se tendrán árboles frutales, solo que estos estarán sembrados en el suelo.

La segunda sección será un espacio aproximado de 60m<sup>2</sup> denominado “**zona de relajación**”, el cual tendrá un estilo tipo terraza, en donde habrá bancas estilo picnic, mesas y sillas, para que los adultos mayores se puedan sentar a interactuar entre ellos, platicando sobre el jardín u otras cuestiones personales.

La tercera sección constará de un espacio de aproximadamente 150 m<sup>2</sup>, el cual se llamará “**jardín volador**”, este espacio estará techado, con el fin de tener jardineras de madera colgando del techo, en dichas jardineras se tendrán plantas de tipo colgantes, ya que ayudara a que esta sección sea atractiva para los adultos mayores. Además de las jardineras colgantes, se tendrán jardineras de madera en el suelo, las cuales tendrán plantas de ornato, esto con la finalidad de que esta sección sea de fácil acceso para que los adultos mayores puedan cuidarlas ya sea de pie o sentados.

La cuarta sección contara con un espacio aproximado de 60m<sup>2</sup>, que se conocerá como “**talleres**”, como su nombre lo dice se impartirán diferentes talleres sobre el cuidado del jardín y la importancia que este tiene para la vida diaria y manualidades, con el fin de que los adultos mayores que tengan un mayor conocimiento sobre el jardín puedan instruir a otros para el cuidado de este.

Dichos talleres se realizarán al menos tres veces a la semana, en ellos los adultos mayores aprenderán a realizar composta y abono naturales, para sus plantas, utilizando algunos residuos de sus casas, los cuales utilizaran dentro del jardín, para que este se encuentre en buen estado y poder obtener frutos que se puedan vender y obtener recursos económicos para seguir manteniendo el jardín, además de que los adultos mayores observen que las actividades que realizan los beneficia tanto en su salud como económicamente.

Con ayuda de este jardín socioterapéutico se pretende que los adultos mayores despierten aún más su curiosidad sobre el cuidado del jardín y sus beneficios que estos tienen, adquiriendo un conocimiento sobre este, el cual en un futuro puedan compartir con su familia y conocidos, creando una conciencia ambiental.

Esta propuesta está enfocada únicamente para adultos mayores, ya que son el objeto de estudio de esta investigación, además de ser considerados como un grupo vulnerable que requiere de atención, para prevenir que se sientan insatisfechos con su vejez. Pero esta propuesta no es limitada, ya que también puede ser enfocada para beneficio de los niños con la finalidad que desde pequeños puedan crear conciencia ambiental.

Sección 1, "Mi jardín"

Puerta corrediza (entrada)

Sección 1, "Mi jardín"

Árboles frutales

Bancas estilo picnic

Sección 3, "Jardín volador"

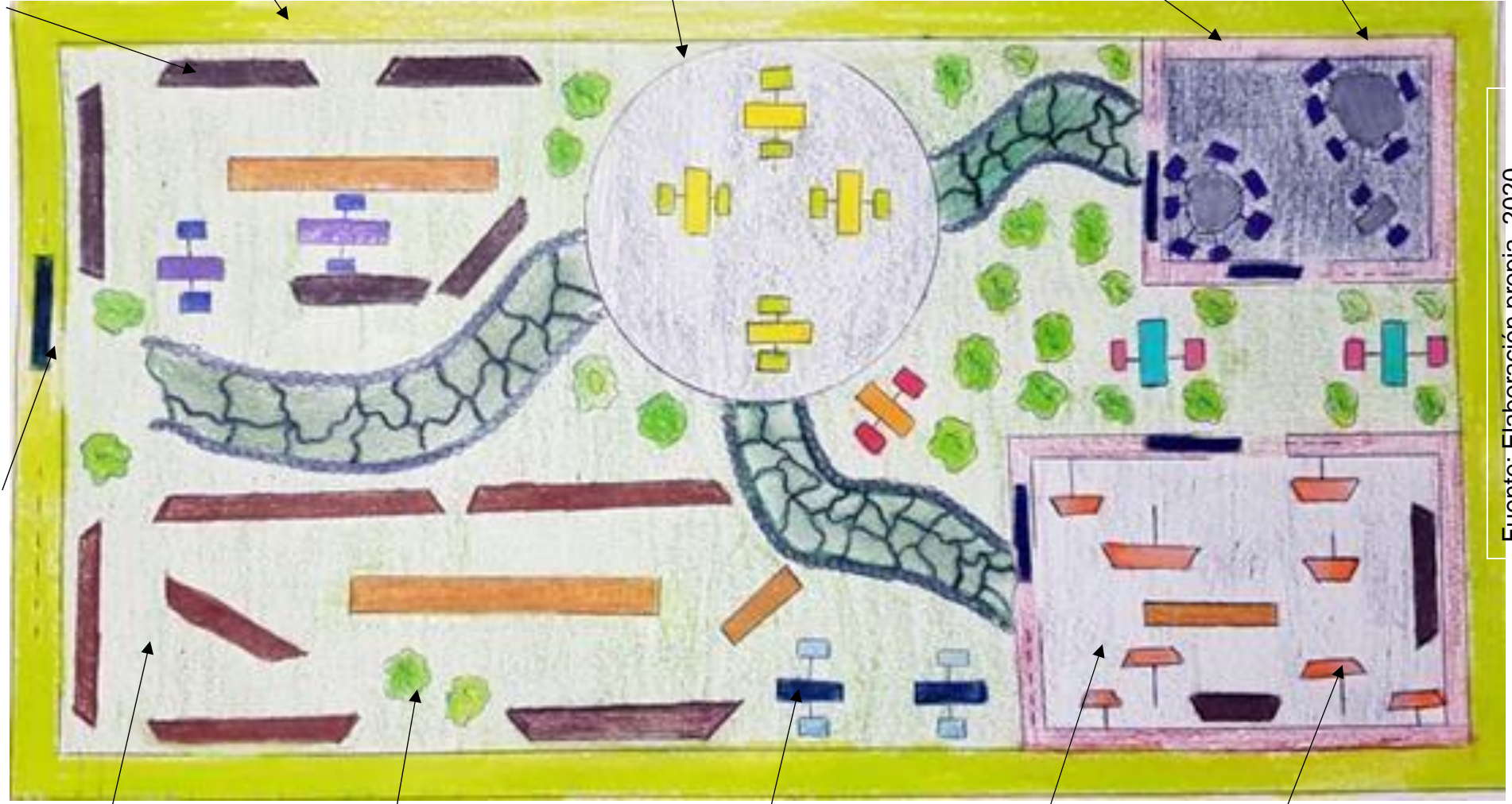
Macetas colgantes

Sección 2 "Zona de relajación"

Sección 4 "Talleres"

Mesas y sillas

Fuente: Elaboración propia, 2020



# Conclusiones

Con base en la investigación previamente realizada, se han generado diversas conclusiones que a continuación se describen.

En primer lugar, el objetivo general de esta investigación se basa en el análisis del impacto que tiene el cuidado del jardín como actividad socioterapéutica para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, teniendo una hipótesis que da por hecho que el cuidado del jardín mejora y beneficia la calidad de vida de los adultos mayores, favoreciendo su estado físico y emocional. Es importante reconocer las actividades que realiza el adulto para estar en constante actividad y sobre todo que acepte sus debilidades y sus fortalezas que este tiene.

La hipótesis se comprueba debido a que en los seis casos de estudio muestran que el cuidado del jardín mejora y beneficia la calidad de vida de los adultos mayores favoreciendo su estado físico y emocional, debido a que, con ayuda del cuidado del jardín, los adultos mayores generan un sentido de pertenencia hacia una actividad y a una interacción social, que ayuda a que el adulto mayor le encuentre sentido a su vida y la disfrute

Los seis adultos mayores tomados en cuenta para esta investigación, concluyen diciendo que el cuidado del jardín les ha enseñado sobre el sentido de pertenencia y sobre como a pesar de las deficiencias que tengan por su edad, aún pueden ser parte de algo que los aliente a levantarse todos los días, a tener de que platicar no solo con su familia, sino también con otras personas.

Así mismo los seis casos son adultos mayores sienten satisfacción y felicidad al ver lo que han logrado con su jardín, de pasar de no tener nada, a tener un jardín, amplio, vistoso y bien cuidado que otras personas admiran, ya que en la colonia ellos son reconocidos por mantener, cuidar un jardín y saber cómo tratar bien a las plantas como a las personas.

Por otro lado, los adultos mayores comentan que siempre el cuidado del jardín ha beneficiado su vida, pero a lo largo de ese tiempo han tenido dificultades principalmente cuando tienen que realizar actividades pesadas, o cuando sus jardines llegan a tener plagas, debido a que en ocasiones las plagas no solo han



afectado a las plantas, sino que también han llegado a perjudicar los adultos mayores si no se tiene el cuidado pertinente, ya que los insectos los han llegado a picar, haciendo que tengan que ir al doctor para asegurarse de que no afecte a su salud.

Por último, considerando los resultados obtenidos en la investigación, además de lo observado durante el trabajo de campo, se puede decir que resulta interesante como es que el cuidado del jardín resulta ser tan beneficioso para la calidad de vida de los adultos mayores, ya la práctica de este tipo de acciones puede prevenir enfermedades mientras se realizan actividades colectivas que ayuden al ambiente cuidándolo y respetándolos,

Los adultos mayores consideran curioso cómo es que al estar en contacto con la naturaleza y dar un paseo por sus jardines, les ayuda a mejorar su calidad de vida mientras se interesan por cuidarlos y platicar con ellos, además de que se sienten útiles mejorando el ambiente y adquiriendo nuevos conocimientos sobre el cuidado del jardín, para posteriormente compartir eso con sus familiares o conocidos.

Ellos al realizar esta actividad, se demuestran a si mismos que son útiles, así como también lo son para la sociedad y sobre todo comprueban que pueden hacer un sinnúmero de actividades con o sin ayuda, además de no considerarse como una carga para sus familiares, si no que los adultos mayores en conjunto con sus familiares realizan el cuidado del jardín aprendiendo uno del otro mutuamente.

Se nace en un mundo que no es totalmente nuestro, ni nos pertenece, ya que este mundo es compartido con animales y plantas, los cuales se deben respetar y cuidar para lograr tener un balance y poder aprovechar al máximo los recursos que estos brinden, ya que en muchas ocasiones las plantas han ayudado a curar enfermedades y los animales forman parte de la alimentación, por lo cual, se debe crear conciencia ambiental, con el fin de que se comprenda la importancia que tiene el ambiente dentro de la vida diaria de cada persona.

# Anexos

## Anexo 1

### Instrumento de evaluación de las Actividades Físicas

Este teste diseñado con base el Barthel (1958), en el cual se realizan una serie de preguntas con el fin de conocer la dependencia funcional que tienen los adultos mayores para realizar una actividad física, enfocada dicha actividad física en el cuidado del jardín.

	Con Ayuda	Independencia
<b>Necesita ayuda para cuidar su jardín</b>		
<b>Trasladarse de un lugar a otro mientras cuida su jardín</b>		
<b>Qué tipo de herramientas utiliza</b>		
<b>Utiliza desechos de su casa en su jardín</b>		
<b>Organiza su tiempo para cuidar su jardín y hacer otras actividades</b>		
<b>Realiza una tarea pesada en su jardín</b>		

El puntaje se obtiene sumando los ítems del 1 al 6. El puntaje es de 1 a 6; de 0 a 3, indica que es independiente para realizar alguna actividad, de 4 a 6, indica que el adulto mayor necesita ayuda para realizar actividades.

## Anexo 2

### Instrumento de evaluación de la emoción

El siguiente test, está diseñado con base en los test State Examination MMSE y del MMSE modificado, los cuales están diseñados para tener una evaluación cognitiva que tienen los adultos mayores al momento de cuidar su jardín.

	Felicidad	Estrés
Qué satisfacción tiene al cuidar su jardín	2	0
Qué siente cuando su jardín sufre algún tipo de daño (plagas, heladas, maltrato)	2	0
Qué pasa cuando por alguna razón no puede cuidar su jardín	2	0
Que siente cuando usted está quitando la hierba seca en el jardín.	2	0
Al realizar la limpieza de su jardín que sensación tiene.	2	0

Se suman los ítems, la escala va de 0 a 10, en donde de 0 a 4 significa que el adulto mayor vive bajo mucho estrés, de 5 a 10 que el adulto mayor se siente pleno con sus actividades diarias.

### **Anexo 3**

#### **Guion de entrevista**

1. Como aprendió a cuidar de su jardín
2. Intercambia experiencias con sus vecinas
3. Que siente al cuidar su jardín
4. Qué tipo de abonos utiliza en su jardín
5. Conoce los beneficios de las plantas de su jardín
6. Existe una clasificación de plantas en su jardín
7. Protege de alguna forma sus plantas
8. Tiene alguna creencia sobre el jardín
9. Usted le fomenta a sus familiares el cuidado del jardín

## **Anexo 4**

### **Guion de cuestionario**

1. ¿Por qué decidió tener un jardín?
2. ¿Cuánto tiempo lleva con su jardín?
3. ¿Qué tipo de plantas tiene en su jardín?
4. ¿Dónde adquiere sus plantas?
5. ¿Necesita ayuda para cuidar su jardín?
6. ¿Qué tiempo le dedica al cuidado de su jardín?
7. ¿En que horario cuida su jardín?
8. ¿Conoce los beneficios de tener un jardín?

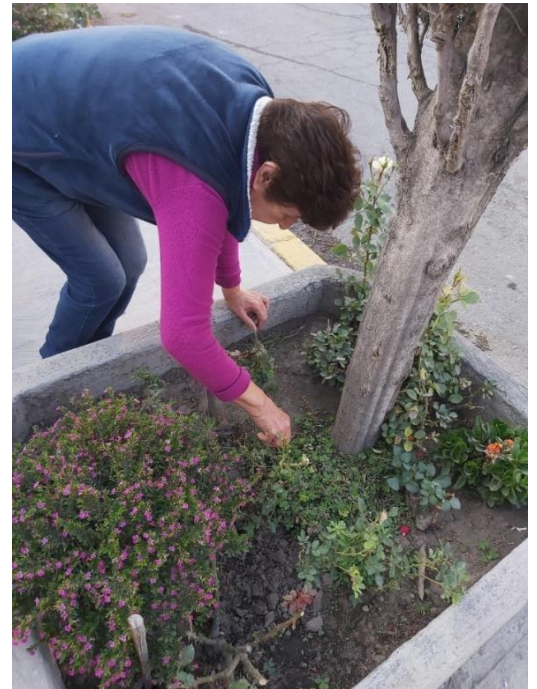
### Anexo 3

Señora Lorenia

Fuente: Trabajo de campo, 2020



La señora Lorenia, quitándole las hojas secas a sus plantas que se encuentran en maceta dentro de su casa.



La señora Lorenia, arreglando una maceta de la primera sección de su jardín que se encuentra fuera de su casa a pie de banqueta.

## Anexo 4

Señora Ángela

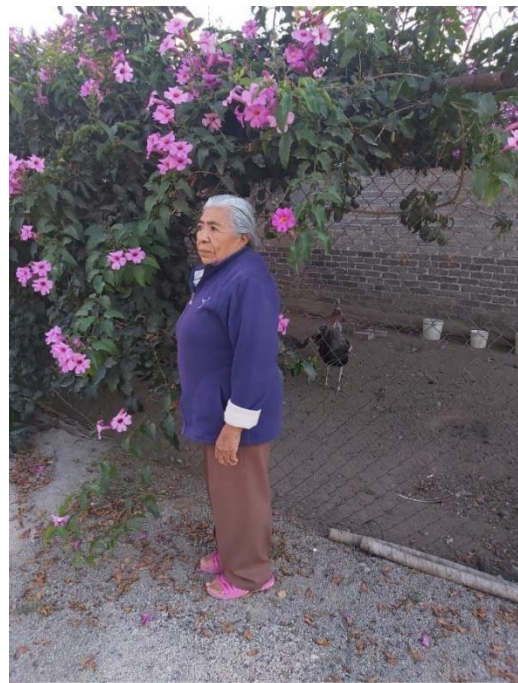
Fuente: trabajo de campo, 2020



La señora Ángela, recogiendo los frutos que le dio su árbol de naranja.



La señora Ángela cuidando sus azucenas blancas que se encuentran en maceta a la entrada de su jardín



La señora Ángela posando al final de su jardín, junto a su pavorreales.



## Anexo 5

Señora Celia

Fuente: Trabajo de campo, 2020



La señora Celia quitándole las hojas secas a su corona de cristo que se encuentra en una maceta en la segunda sección de su jardín.



La señora Celia acomodándole la tierra a su azucena blanca que tiene en un maceta en la segunda sección de su jardín.



La señora Celia regando su hoja santa en la tercera sección de su jardín, en donde tiene plantas medicinales.

## Anexo 6

Señora Teresita

Fuente: Trabajo de campo, 2020

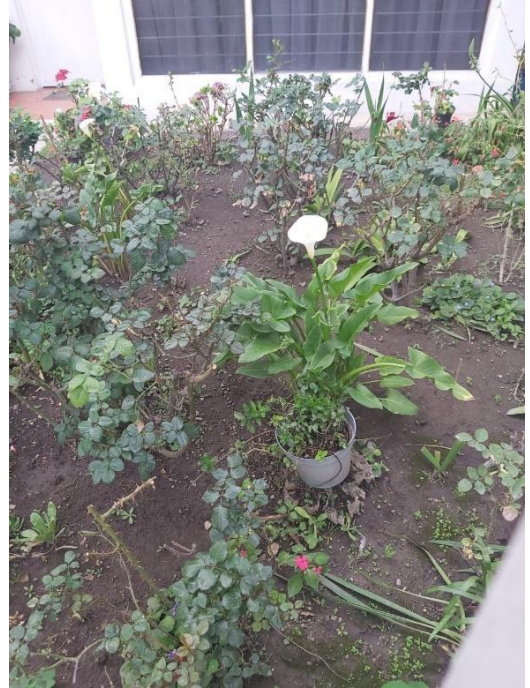


La señora Teresita acomodando sus plantas medicinales que tiene en macetas.

## Anexo 7

Jardín de la señora Josefina

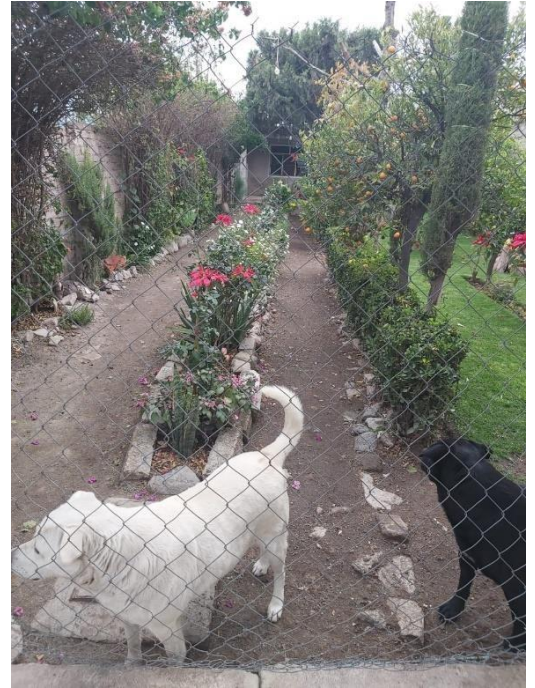
Fuente: Trabajo de campo, 2020



## Anexo 8

Jardín del señor Guillermo

Fuente: Trabajo de campo, 2020



# **Bibliografía**

1. Adams, R. (2007) La red de la expansión humana. Ciesas. México
2. Alm, M. (19 de Julio de 2016). JARDINERIAON. Obtenido de Horticultura: <https://www.jardineriaon.com/horticultura-la-jardineria-y-el-cuidado-de-las-plantas-como-terapia-para-la-salud.html>. Comunidad de Madrid, Universidad Autónoma de Madrid. (Consultado: 5 febrero 2020)
3. Atchley, C.R. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis?. *The Gerontologist*, 11. pp. 13-17
4. Castillo-Nonato Jesús. (2015). La Concepción Ambiental en Antropología. Un Vínculo hacía el paradigma del desarrollo sustentable. En F. C. Aquino, *Epistemología de la Sustentabilidad* (pp. 105-137). Toluca, Estado de México: Universidad Autónoma del Estado de México.
5. CEPAL, (2006), Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) – División de Población de la CEPAL. Pp. 113-159, 191- 202. Santiago de Chile
6. Colombia. CEPAL (2000) Panorama social de América Latina 2000-2001.
7. CONAPO. (15 de mayo de 2018). Obtenido de <http://www.gob.mx/conapo>
8. FAO, (2014). Una huerta para todos. Manual de auto-instrucción. 5ta edición revisada y ampliada, Santiago de Chile, pp289.
9. Geertz, Clifford. (1988). La interpretación de las culturas. Barcelona: Gedisa.
10. Dichdji, Ayelen (2017). Naturaleza y Cultura: Diálogos Interdisciplinarios entre la Historia Ambiental y la Antropología. *Revista Luna Azul*, núm. 44, enero-junio, 2017, pp.227-293. Universidad de Caldas Manizales, Colombia.
11. Durand, Leticia. (2002). La relación ambiente-cultura en antropología. *Recuento y perspectivas*. *Nueva Antropología* XVIII:pp.169-184.
12. FAO, 2014. Una huerta para todos. Manual de auto instrucción. 5ta edición revisada y ampliada, Santiago de Chile, pp289.
13. Fernández, Rocío (1993). Calidad de vida en la vejez, *Intervención Psicosocial*, vol II N° 5, Madrid.
- 14.

15. Flores Martos, Juan y Luisa Abad González. 2010. "Abordando las emociones desde la antropología". En emociones y sentimientos, 15-28. Cuenca: Universidad de Castilla-La Mancha. Pp.186
16. Fuentes Del Municipio De Texcoco, Del Gobierno Del Estado De México Y De Instituciones Independientes.
17. Garza Gustavo, 2000, Gestión Municipal en el área metropolitana en Monterrey, 1989- 1994. Miguel Ángel Porrúa, IISUNAM, México. Cap. 8. Pp. 45
18. Gobierno del Estado de México, 2000, Diagnóstico de uso de Suelo.
19. Havighurts, R. (1968). Disengagement and patterns of again. Chicago: University of Chicago Press. Hochschild, A. (1975). Disengagement theory: A. critique and proposal. Am. Soc. Rev. 40: 553-569.
20. Iglesias-Piña, David. (2015). La relevancia del ambiente en el desarrollo sustentable. Un enfoque desde la ciencia económica. En F. C. Aquino, Epistemología de la Sustentabilidad (pp. 105-137). Toluca, Estado de México: Universidad Autónoma del Estado de México.
21. INEGI. (2015). Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Obtenido de <http://www.beta.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=15099> (Consultado: 11 mayo 2020)
22. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 1990 y 2000 Estadística Básica del Edomex.
23. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática/ Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, 2000, Indicadores de Desarrollo Sustentable, INEGI/ SEMARNAP/INE. México, pp. 12-16.
24. Jiménez, Francisco (2016). Antropología Ecológica. Colección: Paz y Conflicto, Editorial DYKNINSON, S.L. Meléndez Valdés, 6. 28015 Madrid.
25. Maddox, G.L. (1973). Activity and morale: A longitudinal study selected elderly subjects. Social Forces, 42, pp. 195-204
26. Mauss, Marcel. 1968 Essais de sociologie. Minuit. París.
27. Merchán Maroto, E. & Cifuentes Cáceres, R., (2004). Teorías Psicosociales del Envejecimiento. En: El envejecimiento desde las teorías psicosociales.

- Madrid: Universidad de Castilla La Mancha y Escuela Universitaria de Enfermería. Pp. 57-61
28. Milton, K. (1997). Ecologies: anthropology, culture and the environment” en International Social Science Journal, núm 49.
  29. Moreno Sánchez Enrique (2007). Características territoriales, ambientales y sociopolíticas del Municipio de Texcoco, Estado de México. Quivera, vol9, núm 1, pp. 177-206. Universidad Autónoma del Estado de México.
  30. Morín, E. (2008). Año 1, de la Era Ecológica.
  31. Lutz, Catherine y Geoffrey White. (1986). “The Anthropology of Emotions”. Annual Review of Anthropology 405-436.
  32. Luxemburg, R. (1985). La acumulación del capital, volumen II. Barcelona: Editorial Orbis S.A,
  33. OMS. (2004). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1) México, Distrito federal, 2013 pp. 9- 16.
  34. OMS (1995). “Sobre la calidad de vida”. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social science and medicine 41: 1403-1409.
  35. Peláez, M. (2005). “Atención integral en salud para las personas adultas mayores”, ponencia presentada a la Reunión de Gobiernos y expertos sobre Envejecimiento en Países de América del Sur, Buenos Aires, noviembre.
  36. Rappaport, R., (1971) Cerdos para los ancestros, Editorial siglo XXI. pp. 170-185
  37. Rappaport, R (1985), “Hombre, cultura y sociedad”, capítulo 9, pp.261-292., Fondo de Cultura Económica, México.
  38. Rosaldo, Michelle. (1984). “Toward an Anthropology of Self and Feeling”. En Culture Theory: Essays on Mind, Self, and Emotion, editado por Richard A. Shweder y Robert A. LeVine,. Nueva York: Cambridge. pp.137-157
  39. Sagarpa. (25 de abril de 2017). Los huertos de traspatio, espacios productivos y educativos para la familia. DELEGACIÓN REGIÓN LAGUNERA, pp. 2.



40. Salas-Zapata, Walter A. (2015). La ciencia de la sostenibilidad: Una propuesta de objeto de estudio. En F. C. Aquino, Epistemología de la Sustentabilidad (pp. 105-137). Toluca, Estado de México: Universidad Autónoma del Estado de México.
41. SEMARNAT. Gob. Obtenido de <http://biblioteca.semarnat.gob.mx/janium/Documentos/Ciga/Libros2013/CD001599.pdf>. (Consultado 6 febrero 2020)
42. Texcoco (1999), Historia y Geografía de sus comunidades. Obtenido de <http://texcocosuhistoria.mex.tl/comunidades.html#inicio> (consultado 14 noviembre 2020).