

**Sistematización de la Experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá,
Localidad Decima de Bogotá durante el año 2015**

Lilian Yolanda López Rodríguez

Herlín Yohanna Pérez Medina

Mayo 2017

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Trabajo Social

Dedicatoria

A mi madre, quien me ha brindado amor, comprensión, apoyo total y perseverancia.

Lilian Yolanda López Rodríguez

A mi hijo, por ser mi aliciente en el proceso, porque con sus sonrisas me brindo las motivaciones para no desfallecer en este arduo proceso

Herlin Yohanna Pérez Medina

Agradecimientos

Las autoras expresan sus agradecimientos:

A Dios Todopoderoso, por guiar nuestros pasos.

A las mujeres del Colectivo Escuelas del Cuerpo, principalmente las y los de Engativá que han sido parte fundamental de este proceso.

A DORIS HERNANDEZ DUKOVA, Directora de Internacionalización de Uniminuto, por creer en nosotras y nuestro saber.

A DIANA CONVERS, Directora del Pregrado en Trabajo Social de la Uniminuto.

A BLANCA STELLA CASTRO MARTINEZ, por su tutoría sin la cual sería imposible llegar a término.

A nuestra familia, por la inagotable paciencia y el comprender que no estuvimos con ellas por asumir esta prioridad.

A todas aquellas personas que de una u de otra forma colaboraron en la realización de la presente sistematización.

Lilian Yolanda López Rodríguez

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco, a Dios por brindarme la fuerza, para afrontar esta etapa de mi vida y poder continuar con mi proceso de formación. A mi hijo porque con su amor y comprensión en cada una de las circunstancias de esta etapa me permitieron tener un motivo más fuerte para culminar el proceso. A mi padre, por su dedicación y apoyo; a mi madre, por su apoyo constante, su preocupación, por mi bienestar a través de los semestres.

A las mujeres del Colectivo Escuelas del Cuerpo, que han sido parte fundamental de este proceso.

Agradezco a los docentes que han orientado nuestro proceso de formación y a su vez nos han motivado para que realicemos nuestra labor con responsabilidad y amor.

A todas aquellas personas especiales que indirectamente han contribuido en el logro de este sueño.

Herlin Yohanna Pérez Medina

Resumen

El 2015 fue un año en el Colectivo donde se concentraron esfuerzos en pro de su reorganización y desarrollo mediante el desarrollo de talleres planeados estratégicamente con miras a la incidencia en los encuentros ciudadanos. Cabe destacar que fue necesario diseñar, diligenciar y analizar hoja de ingreso para medir actitudes y compromiso de la población de estudio.

El proceso de sistematización del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, aporta elementos para el empoderamiento y reconocimiento de los derechos de las mujeres y liderazgo de las participantes. A si como, organizar actividades para la construcción de la política pública de economía del cuidado, a partir del análisis de sus acciones. Las anteriores categorías fueron reordenadas y reconstruidas por medio de la metodología planteada por Jara (1994), para interpretarlas como lo viven las mujeres del colectivo en el anterior contexto.

La sistematización es investigación que no se satisface en la producción de conocimiento, sino que tiene propósitos de transformación de las prácticas-experiencias y estas, de las realidades sociales en las que se insertan. Para el caso de Trabajo Social se trata de transformaciones con propósitos emancipatorios. Así se impone, a través de la sistematización el diálogo entre una perspectiva interpretativa y un crítico social.

Finalmente se consolida la experiencia vivida con enfoque de género, en el ejercicio pleno del derecho a la participación con decisión, ser lideresas multiplicadoras y propender por la calidad de vida como una propuesta significativa en trabajo social como insumo a la construcción de la política pública de economía del cuidado y para trabajo con mujeres y hombres personas mayores con calidad de vida en Bogotá D.C.

Abstract

2015 was a year in the collective where efforts were concentrated for its reorganization and development through the development of workshops strategically planned with a view to the impact on citizens meetings. It should be noted that it was necessary to design, fill out and analyze income sheet to measure attitudes and commitment to the study population. The process of systematization of the collective School of the body of Engativá, provides elements for empowerment and visibility of women's rights and leadership abilities of the participants. As well as organizing activities for the construction of the public policy of economy of care based on an analysis of the actions of the collective School of the body of Engativá. The above categories were reformatted and rebuilt through the methodology raised by Jara (1994), to interpret them as living what the women of the group in the previous context.

Systematization is research that is not fulfilled in the production of knowledge they have purposes of transformation of professional practices and these in turn, of the social realities in which they are inserted. In the case of Social work it's transformations for emancipatory purposes. So is imposed, through the systematization dialogue between an interpretive perspective and a social critic.

Finally consolidates the experience with gender focus, in the full exercise of the right to participate with decision, be multiplier leaders and promote quality of life as a significant proposal in social work as an input to the construction of the care economy public policy and to work with men and women seniors with quality of life in Bogotá D.C.

Tabla de contenido

<u>Introducción e información general</u>	10
<u>Objetivos</u>	12
<u>Objetivo General</u>	12
<u>Objetivos Específicos</u>	12
<u>Justificación</u>	13
<u>Capítulo I</u>	16
<u>1. Metodología</u>	16
<u>1.1 Punto de partida</u>	18
<u>1.2 Registros de la experiencia</u>	24
<u>1.3 Las Preguntas Iniciales</u>	25
<u>1.4 Recuperación del proceso vivido</u>	26
<u>1.4.1 Caracterización del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, Localidad Decima de Bogotá 2015</u>	28
<u>1.5 La reflexión de fondo: ¿por qué pasó lo que pasó?</u>	40
<u>1.6 Los puntos de llegada:</u>	42
<u>Capítulo II</u>	43
<u>2. Marco Referencial</u>	43
<u>2.1 Marco Teórico</u>	43
<u>2.1.2 Adulto mayor</u>	44
<u>2.1.3 Economía del cuidado</u>	47
<u>2.1.4 Enfoque de género</u>	49
<u>2.2 Marco Conceptual</u>	52
<u>2.2.1 Vejez</u>	53
<u>2.2.2 Corresponsabilidad y participación familiar</u>	54
<u>2.2.3 Las relaciones familiares del adulto mayor</u>	56
<u>2.2.4 Longevidad</u>	61
<u>2.2.5 Proyecto de vida</u>	63
<u>2.2.6 Autocuidado</u>	65
<u>2.2.7 Líder</u>	66
<u>2.2.8 Empoderamiento de la Mujer</u>	67
<u>2.2.9 Equidad de género</u>	69
<u>2.2.10 Duelo y vejez</u>	70
<u>2.3 Marco legal</u>	71
<u>Capítulo III</u>	79
<u>3. Resultados del proceso de Sistematización</u>	79
<u>Lista de referencias</u>	96
<u>Apéndice</u>	99
<u>Anexo 1 hoja de ingreso</u>	100
<u>Anexo 2 Línea de tiempo</u>	101
<u>Anexo 3 Sistematización de talleres</u>	102
<u>Anexo 4 Evaluación general temática del evento</u>	114
<u>Anexos 5. Registro fotográfico</u>	116

Lista de gráficas

Gráfica 1. Lugar de nacimiento integrantes del colectivo Escuelas del cuerpo 2015.....	29
Gráfica 2. Rangos de edad.....	29
Gráfica 3. Estado civil.....	30
Gráfica 4. Composición familiar.....	31
Gráfica 5. Componente social: La categoría participación.....	32
Gráfica 6. Tipo de afiliación en salud.....	33
Gráfica 7. Enfermedades de alto riesgo.....	34
Gráfica 8. Escolaridad primaria y media.....	35
Gráfica 9. Escolaridad general.....	35

Lista de tablas

Tabla 1. Componente y talleres	25
Tabla 2. Marco legal	71
Tabla 3. Apropiación, Cuerpo e Identidad.....	100
Tabla 4. PIOEG Plan de igualdad de oportunidades para las mujeres.....	102
Tabla 5. Talleres con enfoque de derechos.....	103
Tabla 6. Economía del cuidado.....	105
Tabla 7. Política Pública de Mujer y Género.....	106
Tabla 8. Formación ciudadana y participación del adulto mayor.....	107
Tabla 9. Escuela de líderes adultas mayores.....	109
Tabla 10. Formulación de proyectos.....	110
Tabla 11. Taller de duelo	111
Tabla 12. Proyección de Encuentros Ciudadanos.....	113
Tabla 14. Evaluación general temática del evento.....	114

Introducción

La sistematización conforma un proceso de diálogo entre personas que tratan discursos, teorías y construcciones culturales. Durante la vivencia de trabajo social, la sistematización es una forma de investigación cualitativa que pretende interpretar experiencias y donde se le da mayor preponderancia a los diferentes saberes, pero sobre todo, a los puntos de vista de los participantes, como propuesta que se hace desde la Educación Popular, la sistematización busca generar espacios de inclusión; espacios de reconocimiento e interlocución entre diferentes actores (as) del proceso; complejizar la lectura de la realidad y potenciar las capacidades investigativas y pedagógicas, conceptuales y metodológicas de las personas, las organizaciones e instituciones involucradas. Esto visto como un proceso metodológico de sistematización debe pasar por varias etapas: descriptiva, analítica/interpretativa y comunicativa.

Teniendo en cuenta la sistematización como un desafío epistemológico, teórico y metodológico de Trabajo Social, las autoras del proyecto, dentro de su opción de grado como trabajadoras sociales, realizaron la Sistematización de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, Localidad Decima de Bogotá durante el año 2015.

La estructura del documento consta de 4 Capítulos, el primero presenta los objetivos del proyecto, centrado en la Sistematización de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, Localidad Décima de Bogotá durante el año 2015, para precisar los aportes determinantes, significativos, desde el contenido variado y empoderado de los talleres, las metodologías dinámicas de cada uno, el proceso que lleva a logros concretos en empoderamiento, la participación con decisión, el compromiso de volverse multiplicadoras y lideresas; asimismo, los aportes que brindados por el Colectivo a las mujeres adultas mayores en

el proceso de liderazgo y calidad de vida, así como reconocer los aportes del colectivo desde la Economía del Cuidado con cambios en su vida pública y privada. Cerrando el capítulo, se muestra la pertinencia del estudio en la Justificación.

El segundo capítulo, presenta distintos abordajes del proceso de Sistematización, de acuerdo a Jara (1994) y se expone el esquema del proceso de sistematización de la Experiencia del Colectivo de Escuelas del Cuerpo de Engativá.

El tercer capítulo, marco referencial, muestra los referentes conceptuales de; Adulto mayor, economía del cuidado y enfoque de género. Finalmente, se presenta el proceso de análisis y sistematización del Colectivo Escuela del Cuerpo de Engativá, mediante la recuperación de la experiencia, la caracterización de sus integrantes y resultados de sistematización de talleres, para dar paso al análisis y reflexión los resultados del desarrollo metodológico.

Objetivos

Objetivo General

Visibilizar los aprendizajes generados por la experiencia en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, de manera que aporten a la construcción de prácticas similares para beneficio de los adultos mayores.

Objetivos Específicos

- Reconstruir de manera histórica y ordenada la experiencia, determinando, así como las integrantes del Colectivo Escuelas del Cuerpo concibieron el proceso comunitario y qué aportes brindó para la vida diaria.
- Realizar una interpretación reflexiva sobre la experiencia con las mujeres del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, permitiendo reconocer la importancia del trabajo social con lideresas comunitarias.
- Describir e interpretar prácticas sociales particulares, priorizando el punto de vista de las actoras, a la subjetividad, a la historia local, a la lógica y a los sentidos que están presentes en las prácticas.

Justificación

El proceso de sistematización del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, aporta elementos para el empoderamiento y visibilización de los derechos de las mujeres y liderazgo de las participantes. Así como, organizar actividades para la construcción de la Política Pública de economía de cuidado a partir del análisis de las acciones del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá. Las anteriores categorías fueron reordenadas y reconstruidas por medio de la metodología planteada por Jara (1994), para interpretarlas como lo viven las mujeres del colectivo en el anterior contexto.

Cabe destacar que los trabajos en grupo, permiten socializar e implementar diferentes agendas sobre adulto mayor, economía del cuidado, políticas públicas de la mujer y género, participación y liderazgo, formulación de proyectos entre otros. Estos ejercicios promueven en las integrantes del colectivo, la apropiación de conceptos y competencias para liderar y replicar la experiencia en otros grupos como la escuela de líderes de adulto mayor del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), grupos artísticos y de persona mayor de Aguas Claras y el grupo de actividad física Jesús y María; siendo fuentes de motivación para actividades hacia la comunidad externa, visibilizando el establecimiento de los grupos, sus objetivos y metas; relacionando la teoría con la práctica.

En este sentido, el presente trabajo se justifica desde la perspectiva social en base a visibilizar los aprendizajes generados por la experiencia en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, de manera que aporten a la construcción de experiencias similares para beneficio de este tipo de población.

Es así como, el colectivo Escuelas del Cuerpo se fundamenta en dinamizar la transformación de la realidad de sus integrantes que buscan satisfacer necesidades bien sean sociales,

económicas, ambientales, culturales, etc. De ahí la importancia que adquiere el proyecto cuando afianza la identidad del participante, desde una dimensión social, cultural, democrática, económica, política y emocional.

Es por ello, que desde el ámbito formativo y profesional se puede percibir cómo se establecen los grupos y cuáles son los objetivos, intereses y metas de éste para que el profesional pueda relacionar la teoría con la práctica y pueda dinamizar, potenciar dichos espacios, por cuanto el proceso de sistematización de la experiencia, es base para la construcción teórica que con diálogo de saberes y desarrollo de procesos genera cambios, produce conocimiento.

De igual modo, otro elemento que justifica la presentación de este trabajo es el querer aprovechar la oportunidad que brinda la UNIMINUTO, quienes a través de la Misión Académica Internacional a España—Bulgaria en el 2016 y el cursar la cátedra de sistematización, dio diversos elementos metodológicos, tales como el punto de partida, las preguntas iniciales, la recuperación del proceso vivido, la reflexión de fondo, los puntos de llegada, los cuales motivaron, orientaron y facilitaron su realización.

En efecto, las actividades realizadas por las trabajadoras sociales en formación, se enfocan al trabajo social comunitario, encaminado hacia la construcción de conocimientos a favor de la comunidad, mediante la experiencia vivida del colectivo durante nueve años y en particular la sistematización de los talleres durante 2015, debe entenderse como un proceso histórico de integración con el cuerpo, emoción y mente, con la intervención de mujeres adultas mayores que viven múltiples experiencias, que con toda seguridad dejan huellas mediadas por las estructuras sociales, políticas económicas y culturales, así como por situaciones y realidades institucionales que limitan y condicionan sus posibilidades de acción.

En este sentido, el estudio se justifica a nivel social porque al aportar elementos para el empoderamiento y visibilización de los derechos de las mujeres se fortalece toda la sociedad. Para ello se realizan talleres para contribuir con acciones concretas al empoderamiento y visibilización de los derechos de las mujeres que les garantice y restablezca sus derechos con perspectiva de género y enfoque diferencial.

Capítulo I

1. Metodología

Este capítulo presenta distintos conceptos del proceso de Sistematización y enfatiza en la metodología propuesta por Jara (1994), mediante cinco tiempos para la sistematización de la Experiencia del Colectivo de Escuelas del Cuerpo de Engativá.

Inicialmente se aborda el concepto de Sistematización de acuerdo a Jara (1994), el cual se refiere como “un ejercicio de experiencias prácticas concretas. Dichas experiencias son procesos sociales dinámicos: en permanente cambio y movimiento” (p. 35). Son también procesos sociales complejos, en los que se interrelacionan, de forma contradictoria, un conjunto de factores objetivos y subjetivos, como el contexto en el que se desenvuelven; interpretaciones e intenciones de los distintos sujetos que intervienen, resultados esperados o inesperados que van surgiendo, Relaciones y reacciones entre las personas que participan.

Las experiencias son vitales, cargadas de una enorme riqueza acumulada de elementos que, en cada caso, representan procesos inéditos e irrepetibles. De allí que sea tan apasionante, como exigente, la tarea de comprenderlas, extraer sus enseñanzas y comunicarlas. Este punto de partida demanda apropiarse de la experiencia vivida y dar cuenta de ella, compartiendo con otros lo aprendido.

Otra aproximación del concepto de sistematización referenciada por Jara (1996, 44), se centra en la reflexión sobre experiencia y su reconstrucción ordenada, la experiencia involucra a diversos actores, la sistematización intenta dilucidar también el sentido o el significado que el proceso ha tenido para los actores que han participado en ella (citado en Martinic, 1984).

Por otro lado, se concibe la sistematización como productor de conocimiento, ya que es un proceso permanente, acumulativo, de creación de conocimientos a partir de nuestra experiencia

de intervención en una realidad social, como un primer nivel de teorización sobre la práctica. Es la articulación entre teoría y práctica para contribuir en convertirlo en una herramienta realmente útil para transformar nuestra realidad (citado en El Taller permanente de Sistematización CEAAL, 1992).

Otro de los propósitos principales de la sistematización es la conceptualización de la práctica, para ordenar todos los elementos que intervienen en ella, en el que cada una de sus partes ubique la razón de ser, sus potencialidades y sus limitaciones del quehacer, en la búsqueda de coherencia entre lo que se pretende y lo que se hace (citado en Antillan, 1991).

Así mismo, resalta que la sistematización es un proceso participativo, de creación participativa de conocimientos teórico-prácticos, desde y para la acción de transformación, entendida como la construcción de la capacidad protagónica del pueblo (Citado en Cadena, s.f). Al respecto, Jara (1994) concluye que “la sistematización es útil, en tanto aporta en la mejora y comprensión de experiencias y así poder mejorarlas” (p. 48). Evidencia aciertos, desaciertos, estrategias para afrontar dificultades. Así mismo, la sistematización permite intercambiar y compartir aprendizajes con otras experiencias para re significar las prácticas y experiencias.

En este segundo momento del capítulo, se elige a la metodología de Óscar Jara, donde se propone una ruta metodológica formada por cinco fases. Seguidamente se realiza una descripción detallada de las actividades realizadas en cada una de éstas fases con el propósito de establecer cada una de las tareas y acciones que permiten visibilizar los aprendizajes generados por la experiencia en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, de manera que aporten a la construcción de experiencias similares para beneficio de este tipo de población, bajo los lineamientos de la propuesta de Jara (2004), donde se detalla a continuación el esquema metodológico con el cual se orienta la investigación:

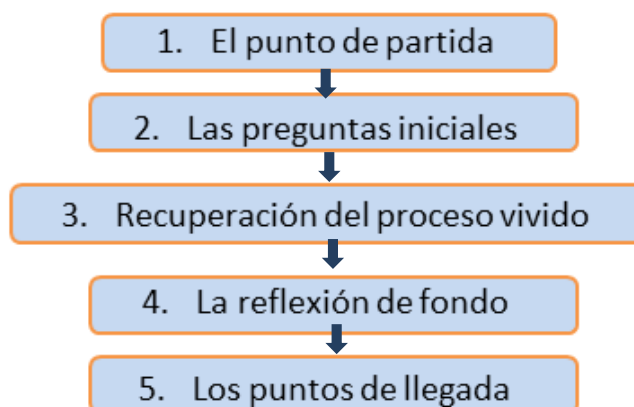


Figura 1. Esquema metodológico de Jara (1996)

1.1 El punto de partida

Haber participado de la experiencia

El punto de partida hace referencia a la experiencia como tal, indica que se parte del vivir una experiencia para poder sistematizarla. Se comienza por evocar a mujeres lideresas, como Herlyn Pérez Medina, dentro del cabildo Yanacona y Lilian Yolanda López Rodríguez, desde la localidad de Engativá. Seguidamente, se pasa a narrar cada una, como fue esa partida de tan gratificante experiencia a nivel humano y profesional.

Al respecto, Lilian Yolanda López Rodríguez, inquieta siempre por ayudar a las y los más frágiles, empieza a participar de los espacios locales institucionales en la Alcaldía de Engativá, donde se informa e inicia haciendo parte vital del subcomité de mujer y géneros con dirección técnica en esa época del Col-centro operativo local de bienestar social, hoy subdirección local de integración social. En efecto, por la labor en la comunidad y capacidad de gestión como presidenta de la J.A.C. del barrio Luis Carlos Sarmiento de la localidad décima de Engativá, ha

sido invitada a participar en la construcción del PIOEG-Plan de igualdad de oportunidades para la equidad de género, para representar y posicionar las necesidades y problemáticas de las mujeres comunales de Bogotá.

En este sentido, vivir la experiencia que, a sistematizar, es parte importante del camino de vida, pues como mujer, Lilian Yolanda López Rodríguez ha sido discriminada y violentada por el hecho de serlo, practicar Taekwondo hasta llegar al grado cinturón negro II dan, trasgredir en ocasiones lo establecido; además amenazada por su liderazgo. Todo esto, ponerse en los zapatos de las demás, amar la enseñanza, tener la disposición y carisma de servir, la han llevado a poner sus conocimientos, experiencia, tiempo al servicio de las demás, con el ánimo de mejorar calidad de vida de las participantes; con sólido conocimiento de derechos y deberes, con el apoyo de su hermana Sandra Patricia López Rodríguez, Licenciada en educación física, y Francy Ruiz Castro, profesional en técnica de danza y mujer resiliente, atendida en la Casa de Igualdad de Oportunidades (CIO) para las mujeres de Engativá.

Posteriormente, se tomó la decisión de trabajar colectivamente por los derechos-deberes de las mujeres, donde se maximizó el autocuidado y la salud plena a partir del desarrollo de talleres basados en: Apropiación cuerpo e identidad, PIOEG (Plan Igualdad de Oportunidades para la Equidad de Género), talleres con enfoque de derechos, economía del cuidado, Política Pública de Mujer y Géneros PPMG, Formación ciudadana y participación del adulto mayor, escuela de liderazgo de adulto mayor, taller de duelo, formulación de proyectos; proyección de encuentros ciudadanos.

En efecto, estos se realizan mediante procesos como: Análisis situacional, lluvia de ideas, foro, simposio, video-foro, dibujo, actividad física, socio drama, juego de roles, eco mapa, y mantenerme como sujeta política entre tanta deuda social, fue mi derrotero, lo cual se logró en

participación con incidencia y salud plena, obteniendo excelentes resultados, viendo como cada mes el colectivo aumentaba, participaba, las mujeres expresaban satisfacción y cambio de actitudes.

Cabe decir que estas actividades se iniciaron con diez (10) personas, posteriormente llegando a participar doscientas (200), donde actualmente asisten solo entre cinco a quince, por diferentes causas, tales como: Fuerte invierno, dificultad con el aporte de \$ 3.000 por taller, y la no presencia de Lilian Yolanda López Rodríguez, por cruce de horario con responsabilidades académicas los jueves en la mañana.

Es de destacar, en este contexto que con el colectivo se ha participado en proyectos locales, lo que ha permitido como funcionarias, el fortalecimiento, la organización y empoderar como mujeres, teniendo que ampliar la labor a otras localidades y fortalecer nuevos liderazgos.

Conjuntamente con esta labor, Lilian Yolanda López Rodríguez, ha sido funcionaria local como gestora de la CIOM- casa de igualdad de oportunidades para las mujeres de Engativá, punto focal en Engativá; como población civil mujer de base empoderada y feminista; actualmente consejera consultiva de mujeres de Bogotá, espacio autónomo representando a las mujeres del territorio de Chapinero y representante del COLMyG-Comité Operativo local de Mujer y Género de Chapinero ante el CLSM- Consejo Local de Seguridad para las Mujeres; estos dos últimos cargos que se adquieren por votación de organizaciones de mujeres del nivel local.

Este colectivo aporta a la mejoría en la salud física y mental de las mujeres y la propia, por lo cual día a día crece el número de participantes y el espacio físico reducido, conllevando a desplazarse al humedal Santa María del Lago desde el año 2010 hasta la actualidad.

En este sentido, cabe decir que son diversos los logros, pero es pertinente resaltar la participación con incidencia de las mujeres del colectivo en los encuentros ciudadanos y el posicionamiento de sus agendas construidas colectivamente en las administraciones anteriores: Bogotá sin indiferencia, Bogotá positiva, Bogotá más humana y Bogotá mejor para todas y todos.

Es necesario recalcar que, de este colectivo han surgido nuevos liderazgos que hoy tienen sus grupos en las comunidades donde habitan. La mayoría participa en otros grupos, donde todas conocen la ubicación y programación de las dos sedes para adultas mayores de la localidad y de la CIOM-Casa de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres de Engativá y su oferta de servicios, en torno a orientación y asesoría socio-jurídica desde el enfoque de derechos de las mujeres.

De igual modo, orientación psicosocial a mujeres; orientación y acercamiento a la oferta institucional de Bogotá; empoderamiento de las mujeres en el ejercicio de sus derechos; brindan asesorías socio jurídico, psicosociales individuales y colectivas en las veinte localidades de Bogotá; fortalecimiento a grupos, redes y organizaciones de mujeres; territorialización del PIOEG; Gestión interinstitucional para el posicionamiento de los derechos de las mujeres en el ámbito local.

Por otra parte, desde que se creó el colectivo, se plantearon de manera participativa lo que se denominó reglas de la casa, basadas en las siguientes:

- Llegar puntuales y con la mejor actitud positiva.
- Escuchar atenta y respetuosamente a cada una sin juzgar ya que somos diferentes, diversas y desiguales.
- Lo aprendido y visto en cada taller multiplicarlo en todas partes, familia, comunidad, etc.

- Dar lo mejor de cada una, sin esperar y contribuir con un aporte solidario.
- Trabajar de acuerdo a las posibilidades físicas y mentales de cada una. Y los desacuerdos tramitarlos dentro del colectivo.

Cabe decir que, durante el mes de agosto de 2014, desde cuando se cursó los Fundamentos del trabajo social, Herlyn Pérez Medina, obtuvo conocimientos sobre el Colectivo, y se compromete a acompañar la gestión en el año 2015; además, como hija de indígena Yanacona, se compromete a la emancipación del género con enfoque diferencial, como secretaria del cabildo Yanacona en el contexto ciudad.

Así mismo, en el proceso de vinculación al colectivo, se evidencia el empoderamiento de las integrantes del grupo, las cuales rompieron con los paradigmas mentales que se estructuraron en la dinámica familiar, donde la mujer mayor se dedica al hogar y se consagra a mejorar sus labores como ama de casa; también se inició un proceso de acompañamiento donde hubo relación con las integrantes del colectivo.

Uno de las principales motivaciones para ingresar al colectivo, es conocer el proceso que allí se desarrolla, dado que, en el ejercicio de formación como trabajadora social, no se había tenido la oportunidad de vincularse a este tipo de espacios, que se construyen por y para la mujer, con el fin de generar una cultura de igualdad, oportunidad y emancipación.

Durante el proceso de participación, se ha comprendido que estas mujeres se encuentran fortalecidas por experiencias en la dinámica de ejercer participación con incidencia como derecho, frente a los temas que se relacionan con la mujer y que, debido a ello, la responsabilidad, ha sido más alta, porque al momento de debatir un tema o realizar un taller, ellas refieren con argumentación teórica y no se permite ser sorprendidas por un proceso de baja calidad.

En efecto, en la actualidad, participan entre quince a treinta personas y desde el 2011, se concertó por decisión colectiva crear un fondo para las conmemoraciones, celebraciones y paseos con el sistema de aporte solidario. Aquí se inició con \$ 500, a los dos años \$ 1.000, a los dos más \$ 2.000 y en la actualidad el aporte es de \$ 3.000, lo cual, por la difícil situación económica actual, se ha minimizado la asistencia al colectivo. Al finalizar cada dos años el periodo de labores, se realiza la rendición de informe económico.

Con el apoyo de Lilian Yolanda López Rodríguez, cada día tomaba mayores responsabilidades con el colectivo como lo fue la elaboración, aplicación y ejecución de ejercicios, talleres sobre derechos, líderes adultos mayores, economía del cuidado, por retomar algunos. De los mayores retos nace cuando ella informaba sobre no asistir al colectivo y solicitaba que se coordinara el encuentro con el colectivo que en ese momento contaba con veinte (20) o treinta (30) mujeres, aunque el miedo ha invadido el sentido de responsabilidad y compromiso como agente dinamizador, permite diseñar y ejecutar la jornada, con el fin generar espacios de participación que construyan ciencia.

En este punto, se ha considerado importante plasmar que este grupo social no solo fue retomado con el fin de cumplir objetivos de una asignatura. La participación en este espacio ha sido un proceso en el cual se pueden desarrollar habilidades, herramientas y la capacidad de empoderar la vida personal y profesional, para contribuir con el entorno y desarrollo profesional.

En efecto, como trabajadoras sociales en formación, se ha comprendido que, para poder actuar como colectivo transformador, se debe estar emancipadas de las opresiones patriarcales. Si se logra la emancipación personal, habrá capacidad de actuar socialmente para erradicarla la desigualdad de género; siendo este uno de los principales factores para que las mujeres participantes desarrollaran estrategias analíticas y transformadoras necesarias para romper con

los roles de género y transformar las estructuras patriarcales que a nivel social han generado tantos obstáculos para la mujer.

Como anhelo de esta sistematización de experiencia vivida con el colectivo escuelas del cuerpo, se desea, por un lado, visibilizar el liderazgo en las competencias de Ser, Estar, Hacer, Tener, y un sentido político, es decir, el para qué de la misma; por otro lado, también debe tener un sentido formativo como iniciativa programática para desarrollar salud plena, habilidades y destrezas en las personas mayores y que este último debería estar relacionado con la transformación de las condiciones de desigualdad e injusticia social que viven a diario las mujeres, llevándolas a mejorar su calidad de vida.

En efecto, la experiencia vivida por las autoras en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá en 2015, ha permitido conocer la trayectoria y agenda de trabajo que desarrollan las mujeres adultas, mayores a lo largo de más de 9 años de creación del proceso organizativo. Así mismo, ha permitido participar en la agenda de actividades y contenidos del colectivo.

1.1.1 Tener registros de la experiencia

Para recuperar la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá se tomaron en cuenta y diseñaron los siguientes instrumentos de recolección de información:

- Diseño de Hoja de ingreso (ver anexo 1)
- caracterización de mujeres del colectivo: El instrumento está estructurado en cuatro (4) componentes, el primero, identificar los participantes del colectivo por medio de la categoría territorio y familia. El segundo componente es social y desarrolla la categoría de participación y liderazgo. El tercer componente es salud y da cuenta de la categoría seguridad social en salud, el cuarto y último componente se refiere a la categoría escolaridad.

La aplicación del instrumento se realizó individualmente antes o después de las jornadas de encuentro del colectivo. La sistematización y análisis de la hoja de ingreso de las 21 mujeres adultas mayores, permitió lograr la caracterización de sus integrantes.

- Sistematización de diez (10) talleres (ver anexo 4)

Tabla N^o 1

Componentes: categorías- temas- subtemas

CATEGORIA	TEMAS	SUBTEMAS
ADULTO MAYOR	FORMACION CIUDADANA Y PARTICIPACION ESCUELA DE LIDERES ADULTO MAYOR FORMULACION DE PROYECTOS	VEJEZ RELACIONES FAMILIARES DEL ADULTO MEYOR LIDER
ECONOMIA DEL CUIDADO	APROPIACION CUERPO E IDENTIDAD ECONOMIA DEL CUIDADDO DUELO	CORRESPONSABILIDAD Y PARTICIPACION FAMILIAR LONGEVIDAD AUTO CUIDADO
ENFOQUE DE GENERO	ENFOQUE DE DERECHOS PLAN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDAD PARA LAS MUJERES (PIOEG) POLITICA PUBLICA DE MUJER Y GENERO PROYECCION ENCUENTROS CUIDADANOS	PROYECTO DE VIDA EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EQUIDAD DE GENERO

Fuente: Elaboración propia 2017

1.2 Las Preguntas Iniciales

De acuerdo al proceso realizado en el colectivo es necesario desarrollar las preguntas a fin de profundizar en la experiencia desarrollada.

¿Para qué queremos sistematizar?

Se busca sistematizar la experiencia del colectivo para construir conocimiento frente a la realidad que se ha construido de la mano del colectivo ¿Se ha mejorado el nivel de liderazgo y calidad de vida de las mujeres adultas del colectivo? Las integrantes del colectivo han mejorado su participación en los diferentes procesos, lo que ha evidenciado su rol de líderes positivas en las mesas de discusión.

A partir de las anteriores preguntas se formularon los objetivos del proyecto de caracterizar la investigación. En cuanto a los objetivos de la sistematización, se busca reconstruir y analizar los hallazgos encontrados en las actividades del Colectivo Escuelas del cuerpo durante el año 2015 y Colectivo Escuelas del Cuerpo conformado por 21 mujeres entre los 50 y los 85 años.

¿Qué aspectos centrales de la experiencia nos interesa sistematizar?

El primer eje de sistematización, está asociado con los aportes del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá en visibilizar cuales son los aportes del colectivo en el liderazgo y calidad de vida de sus integrantes, que factores intervienen en la transformación. Así mismo, proporciona elementos de la Política de Economía genera acciones en la implementación de la Política Pública de Mujer y Género, por medio de su agenda de talleres realizada en 2015, este es un hilo conductor en el que se enmarcan gran parte de las actividades que desarrolla el colectivo.

1.3 Recuperación del proceso vivido

Reconstruir la historia

Es importante tener un contexto general de la experiencia, evidenciando los principales acontecimientos que sucedieron en el lapso del proceso y en este caso, se expone de manera

cronológica. Es así como, se acude al análisis de los instrumentos descritos en el punto de partida, iniciando con la historia y línea del tiempo del colectivo.

Esta experiencia se inicia en la institución CIO- casa de igualdad de oportunidades para las mujeres de Engativá, en el año 2015, en el mes de febrero. En este lugar de encuentro de la comunidad se gesta el proceso, en principio como una actividad que permite promover la salud plena de las mujeres, pero al pasar el tiempo y conseguir el fortalecimiento del proceso y su reconocimiento ante la comunidad Bogotana, se decide enfatizar en acciones que promuevan y garanticen los derechos de cada una de las integrantes del colectivo, reconociendo que en principio es necesario afianzar la autoimagen, el auto reconocimiento y las características propias que las hacen únicas, para luego ganar espacios en donde los “otros” reconozcan el poder personal de cada una de estas personas.

Al conocer la comunidad se reconoce que, como característica, la mayoría de las mujeres que asisten a la Cio - casa de igualdad de oportunidades para las mujeres, son personas mayores con vida sedentaria, sus estados de soledad son frecuentes. Lo que conlleva proponer reuniones periódicas, que se realizan los días jueves, cuyas temáticas abordadas, responden a las necesidades de la comunidad.

A partir, de la dinámica de implementación de este trabajo con la comunidad, se plantea la necesidad de trazar objetivos claros, que les permitiera a estas mujeres, desarrollar sus procesos personales, a continuación, se enumeran:

- Reconocer la política pública de mujer y géneros.
- Realizar actividad física, recreativa, cultural, ambiental y participar en diversos eventos en pro de su autocuidado como mujeres mayores.

- Hacedoras de paz desde su actuar, su ser y cualquier otro componente que haga parte de su proceso personal.

Aunque el periodo de análisis del presente estudio es del 2015, conocer la visión global del proceso, aporta en el análisis del periodo de investigación, en cuanto se puede interpretar, conocer y analizar la gestión del colectivo en un contexto distrital y local, partiendo de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá.

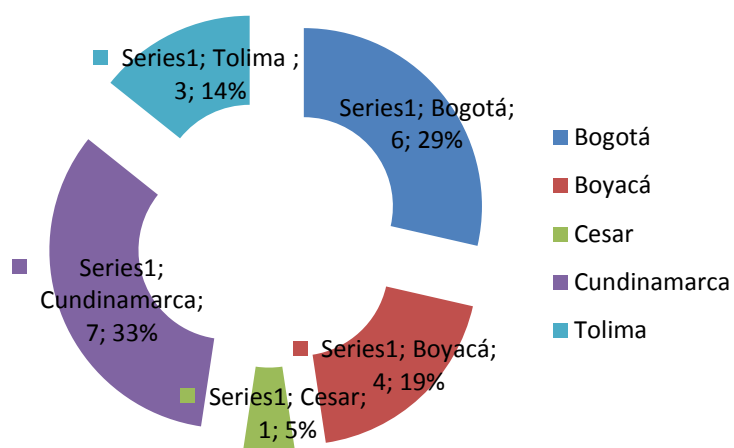
1.3.1 Caracterización del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, Localidad Decima de Bogotá 2015

En este apartado, se muestran los resultados de la aplicación del Instrumento No. 1 Hoja de ingreso al Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá (Ver anexo 1), el cual fue diligenciado por 21 de sus integrantes durante el 2015. El registro de la información se realizó de forma independiente durante el inicio y finalización de la realización de talleres.

El instrumento como se enunció anteriormente, tiene 4 categorías: territorio y familia, participación, seguridad social en salud y escolaridad.

La sistematización y análisis de la Hoja de ingreso de los 21 integrantes, permitió lograr la caracterización que a continuación se expone, de acuerdo a las categorías de los componentes antes citados.

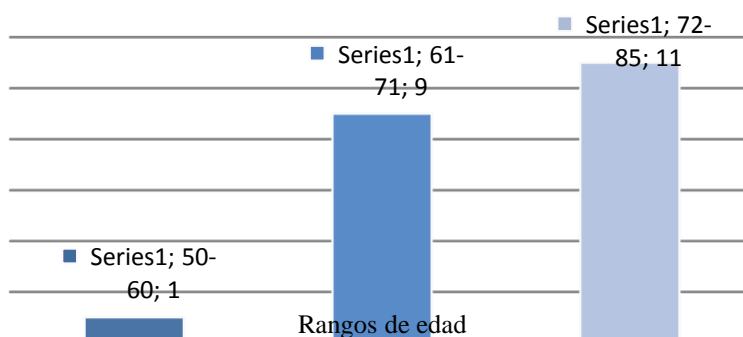
- *Componente de Identificación de participantes del colectivo: La categoría Territorio y Familia:* De los 21 integrantes del colectivo 19 son mujeres y 2 hombres entre los 50 y los 85 años, a partir de este componente se realizan el análisis del lugar de origen, rangos de edad, estado civil y composición familiar.



Grafica 1. Lugar de nacimiento integrantes del Colectivo Escuelas del Cuerpo 2015.

El 33%, es decir 6 personas registran como lugar de nacimiento el Departamento de Cundinamarca, municipios de Fusagasugá, Gachancipa, Gachetá, Junín, Quipile, Soacha y Ubaté. Bogotá D.C concentra el 29% del lugar de origen equivalente a 6 personas. El tercer lugar es Boyacá con el 19% equivalente a 4 de personas de los municipios de Beteitiva, Guayatá y Togui, seguido del Tolima con el 14% el cual representa a 3 personas de los municipios de Mariquita y Chaparral, finalmente se encuentra el Departamento de cesar con 5%.

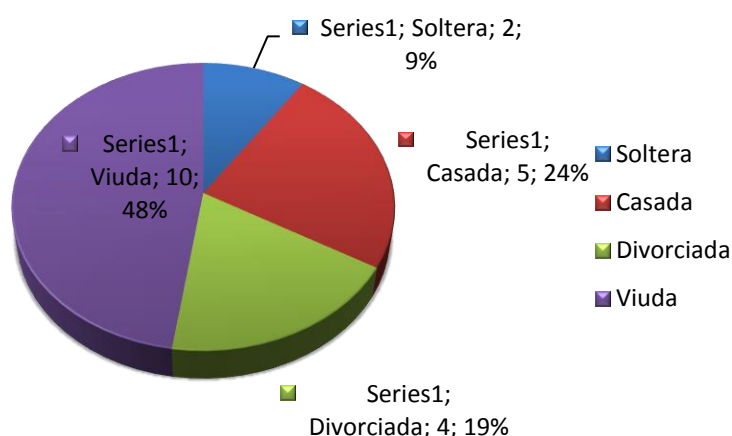
De la anterior lectura se puede deducir que, Bogotá es una ciudad receptora de ciudadanos de diferentes regiones del país, sin embargo el segundo mayor porcentaje del lugar de origen de integrantes el colectivo es Bogotá, mantenido una relación activa con la localidad de Engativá.



Grafica 2. Rangos de edad, Colectivo Escuelas del Cuerpo 2015.

La edad de los 21 participantes del colectivo está entre los 50 y 85 años. El 52%, es decir 11 participantes están entre los 72 a 85 años, seguidos del 43% con 9 participantes de 61 a 71 años y finalmente el 5% con 1 mujer entre los 50 a 60 años.

Al cruzar la edad con lugar de origen se encuentra que la mayoría de las integrantes del colectivo se concentra en personas mayores de 72 a 85 años, Bogotá es la ciudad de origen de la mitad de integrantes en el último rango de edad. El rango de edad entre los 61 y 71 años es procedente de diferentes municipios de Cundinamarca, Boyacá, Tolima y Cesar.



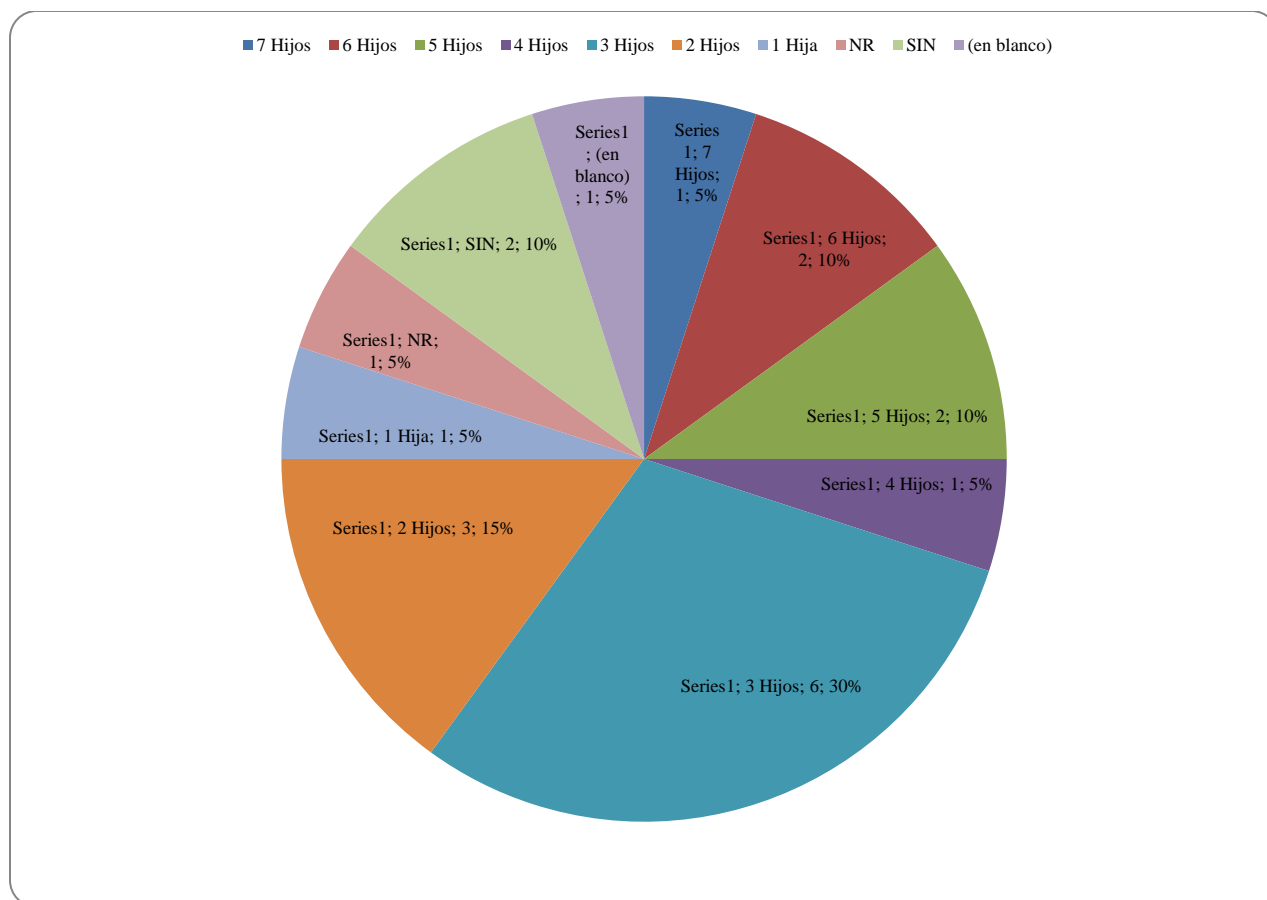
Grafica 3. Estado Civil de mujeres Colectivo Escuelas del Cuerpo 2015.

El estado civil de los integrantes del Colectivo Escuelas del Cuerpo en 2015 se caracterizó principalmente porque 10 de 21 han perdido su pareja ya que son viudas y representan la mayor tendencia con el 48%. El segundo valor corresponde a que 5 de 20 son casados es decir el 24%, el tercer valor es que 4 de 20 son divorciadas con el 19% y finalmente 2 de 20 son solteras con el 9%.

Al cruzar la edad con estado civil se puede observar que de las 10 mujeres viudas, el 80% corresponde a mujeres en el rango de 72 a 85 años y el 20% al rango entre 61 a 71 años,

contrario a los 5 casados de los cuales el 80% está entre 61 a 71 años y el 20% entre los 72 a 85 años.

El rango de edad de mujeres viudas en su mayoría está entre los 72 a 85 años, por este motivo el colectivo ha realizado acciones en pérdida, duelo y realizan seguimiento a su estado psico emocional.



Grafica 4. Composición Familiar de integrantes del Colectivo Escuelas del Cuerpo 2015.

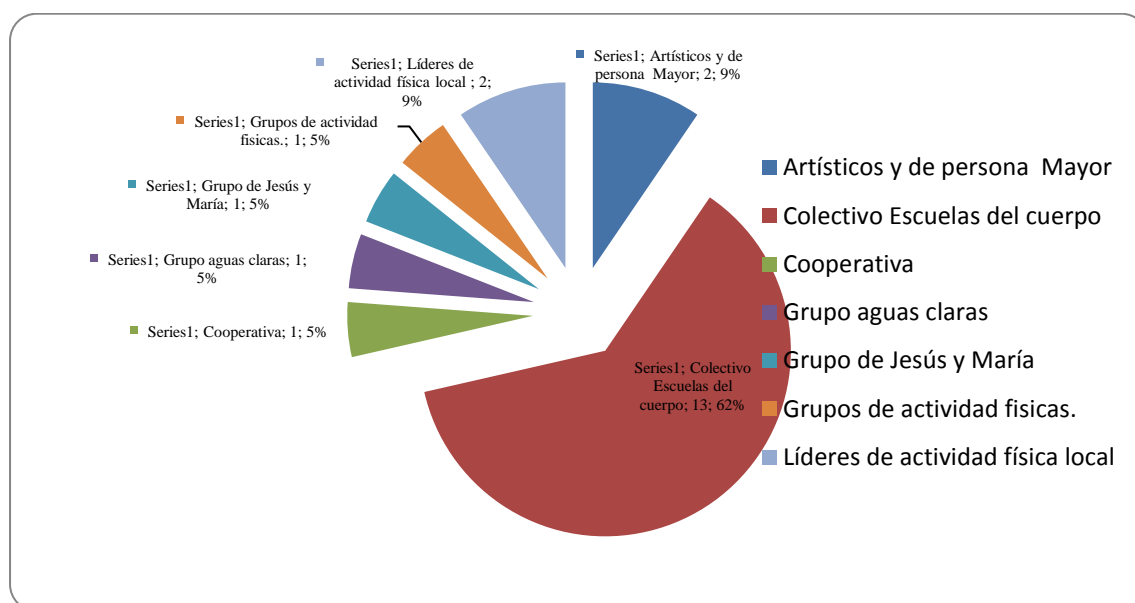
La composición familiar registra que el 30% de los participantes equivalentes a 6 integrantes registran que tienen 3 hijos, seguido del 15% representado por 3 integrantes que tienen 2 hijos, el 10% son 2 integrantes que tienen 5 hijos, otro 10% representa 2 integrantes con 6 hijos de los cuales en una familia falleció 1 hijo y en la otra familia 4 hijos son de ella y 2 hijos del

compañero. Por último, el 5% representa 1 integrante que tiene 7 hijos, otro 5% con 4 hijos y 1 integrante con 1 hija. 4 no registran información.

7 de los 21 integrantes viven con 1 hijo, este resultado hay un caso de hijo adoptivo, 2 integrantes viven con 2 hijos; uno con el esposo y otro menciona el gato como miembro de su familia. 2 viven con 3 hijos, 2 con su compañero/a, 2 con su esposa/o e hija/o y 1 vive con la madre, 1 vive con el esposo, 1 vive con la hija, el yerno y sus dos nietos, 1 vive con la sobrina y 1 vive sola.

2. Componente Social: La categoría Participación

Una de las evidencias más importantes de la caracterización se halla en el Componente Social, ya que expresa la influencia del Colectivo Escuelas Cuerpo en los procesos participativos, de liderazgo y empoderamiento de derechos. El 65% correspondiente a 13 miembros relacionan que participan en el Colectivo de Escuelas del Cuerpo, 3 de éstos participan en otro grupo de actividad física.



Grafica 5. Componente social del Colectivo Escuelas Cuerpo 2015.

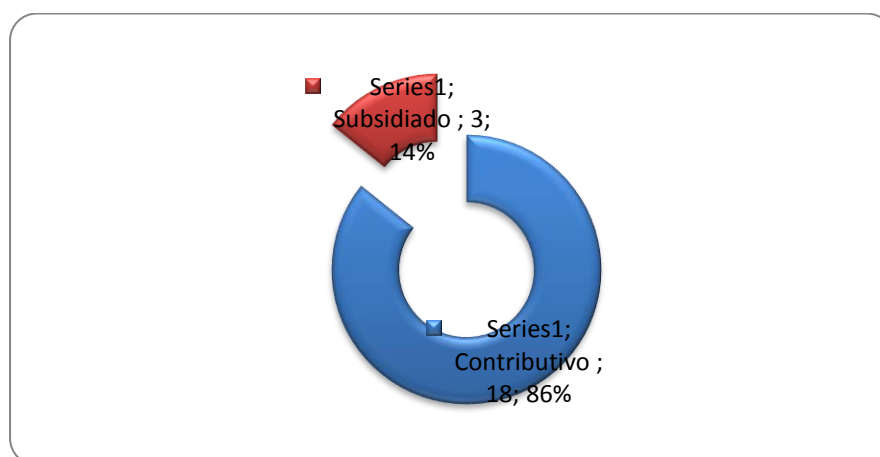
Una de las evidencias más importantes de la caracterización se halla en el Componente Social, ya que expresa la influencia del Colectivo Escuelas Cuerpo en los procesos participativos, de liderazgo y empoderamiento de derechos. El 65% correspondiente a 13 miembros relacionan que participan en el Colectivo de Escuelas del Cuerpo, 3 de éstos participan en otro grupo de actividad física.

Otro aspecto que refuerza este argumento, es que el 10% representado en 2 miembros son líderes de actividad física local, el 5% es decir 1 mujer está asociada a una cooperativa, el 5% está vinculada a grupos artísticos y de persona Mayor, el 5% es integrante de Grupo de Aguas Claras y el 5% es integrante al grupo de actividad física Jesús y María.

Los 21 integrantes registran su participación en colectivos, grupos, cooperativas y Juntas de Acción comunal, siendo el colectivo de Escuelas del Cuerpo un espacio de formación para ejercer roles de líderes en otros grupos de artes y deportes en la localidad.

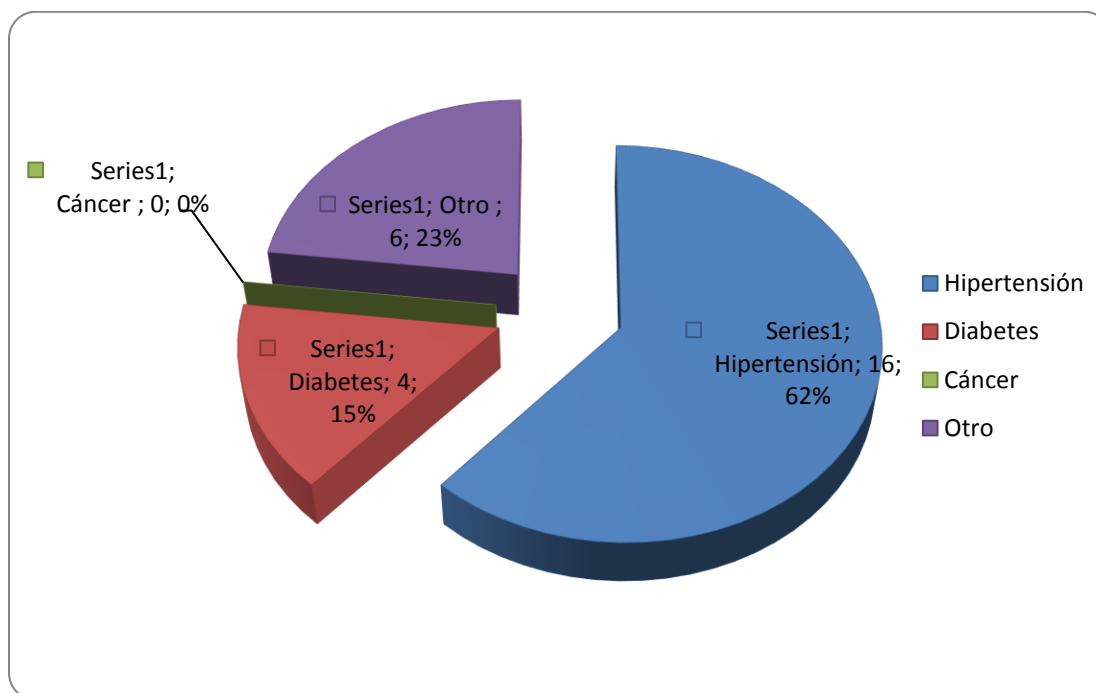
En cuanto al cómo participa en los grupos en los que están vinculados 3 de los 21 registran ser asociados a Cooperativa, Lideresas de Juntas de Acción Comunal.

3. Componente salud: categoría seguridad social en salud



Grafica 6. Tipo de Afiliación en salud del Colectivo Escuelas Cuerpo 2015.

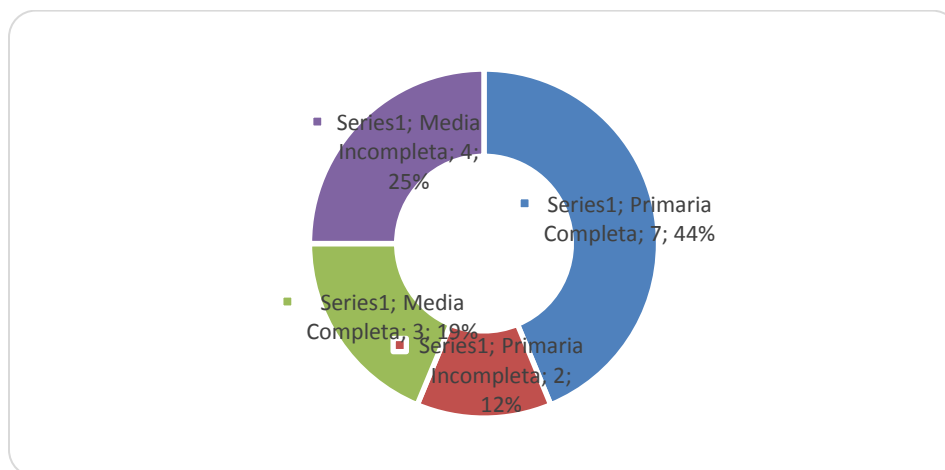
El tipo de afiliación en salud del colectivo refleja que el 86% es decir 18 integrantes se encuentran en el régimen contributivo y el 14% equivalente a 3 integrantes al régimen subsidiado, en las que se destacan la EPS Capital Salud y la IPS Hospital de Engativá.



Grafica 7. Enfermedades de Alto Riesgo Colectivo Escuelas Cuerpo 2015.

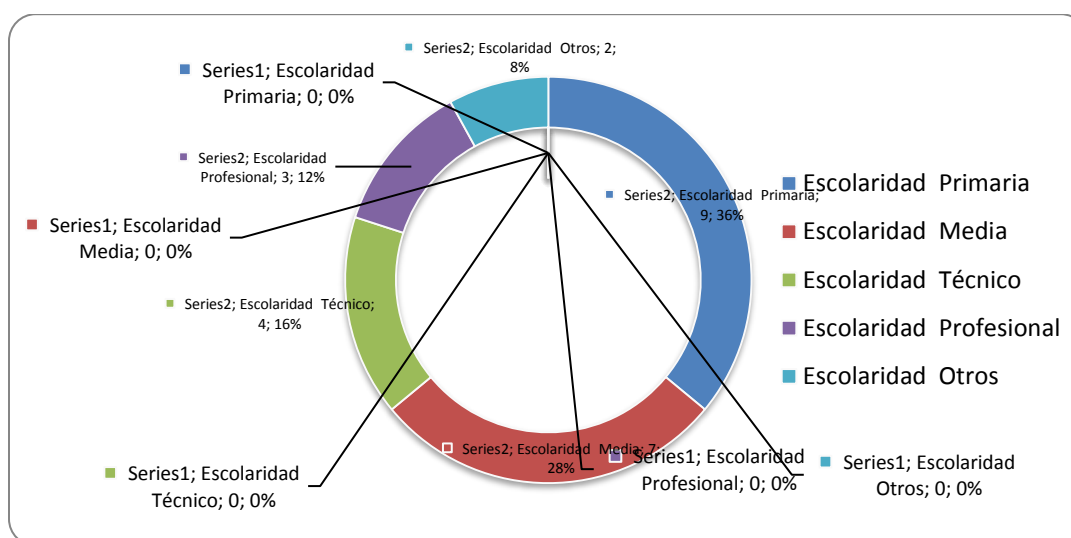
La enfermedad de mayor riesgo en el colectivo es la hipertensión con el 67% equivalente a 16 mujeres, la segunda enfermedad identificada es la diabetes con el 16% correspondiente a 4 integrantes, este mismo porcentaje el 16% refiere otras enfermedades como colon irritable, artrosis degenerativa, 3 reemplazos de cadera y el Sistema Nervioso. Se resalta que no se registra ningún caso de cáncer.

4. Componente Educativo: categoría escolaridad.



Grafica 8. Escolaridad Primaria y Media en Colectivo Escuelas Cuerpo 2015.

El colectivo registra que 7 de sus integrantes realizó la primaria completa correspondiendo al 44%, seguido de 4 mujeres que realizaron la media incompleta con el 25%, en este porcentaje llegaron hasta los grados séptimo, noveno y décimo. Los lugares con menor porcentaje los ocuparon 3 integrantes la media completa equivalente al 19% y 2 integrantes con la primaria incompleta con el 12%.



Grafica 9. Escolaridad General en Colectivo Escuelas Cuerpo 2015.

El componente educativo refiere que el 43%, es decir 9 integrantes del colectivo tienen una escolaridad primaria, seguida con el 33% correspondiente a 7 integrantes de escolaridad media, el tercer valor es el 19% equivalente a 4 integrantes con escolaridad técnica, el cuarto valor es el 12% equivalente a 3 profesionales en las áreas de preescolar, teología y secretariado comercial. El 2.5% es decir una persona es analfabeta.

1.3.2 Ordenar y clasificar información

La clasificación de información de la experiencia de Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, se hace mediante las etapas de iniciación, consolidación del colectivo y afianzamiento de la experiencia. Transversalmente, se definieron los componentes de los ejes de sistematización, con los cuales se hace la guía de ordenamiento de la sugerencia de Jara (1994).

Primer eje de sistematización: Aportes del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá en la implementación de la Política Pública de Mujer y Género durante el 2015.

Desde donde se desarrollaron cuatro talleres de 4 momentos, iniciando el mes de febrero por período bimestral, dividido en encuentros semanales de 90 minutos, que permitieron el trabajo articulado del colectivo y las lideresas, con el fin de generar acciones por parte del mismo para la puesta en marcha de la Política pública de mujer y género (PPMyG); asimismo, se pudieron construir redes interinstitucionales que potencializaran los procesos de colectivo mediante dos subtemas Plan de igualdad de oportunidades para la equidad de género (PIOEG) y Política pública de mujer y género (PPMyG) (Ver Anexo 3 talleres).

Se desea en este contexto subrayar que estos talleres se realizaron en los meses de febrero, marzo, abril y junio, contando con la asistencia promedio de 18 a 25 personas, en el año 2015,

cada encuentro durante los días jueves era más motivante para las y los participantes y de mayor compromiso para las autoras.

Los talleres iniciaron con el reconocimiento y apropiación del cuerpo y la identidad, pues desde el cuerpo se reconoce cada una como Sujeta de derechos y ejerce su ciudadanía. De la misma manera en el mes de marzo se realiza el taller de Plan de igualdad de oportunidades, en abril el de enfoque de derechos y en junio el de Política pública de mujer y género. En efecto todos se estructuraron por subtemas para cada semana y algunos como los primeros por su importancia se llevaron más semanas.

A continuación, se reconstruye como el taller N° 1.

Nombre del taller: Apropiación, cuerpo e identidad.

El taller se desarrolló durante los cuatro jueves del mes de marzo, con dos actividades por cada día. Dentro de las cuales se dio: Bienvenida, presentación y rompehielos que se realiza con el fin de lograr se identifiquen siempre por su nombre, logrando niveles de respeto y dignidad; con dinámicas que distencionan, armonizan y propician ambiente grupal.

Luego como otro momento del taller viene la actividad despertando donde con los ojos cerrados se introyectan para escuchar su ser interior y reflexionar sobre él. Esto sí que les cuesta trabajo y se tornan inquietas, por lo cual se procede a escucharles y mediante preguntas se va reforzando y concluyendo lo relevante según cada tema. Dando continuidad se toma como ejemplo la que desee narrar la biografía de su cuerpo pues mediante él somos, sentimos, hacemos, existimos, expresamos; por eso, es importante conocerlo, reconocerlo, gozarlo y apropiarlo en toda su integridad; individual y diferente al de las otras y los otros, poseedor de historia, muchas vivencias y percepciones, muchas estereotipadas, que son diferenciadas según las pautas que culturalmente desde la niñez (femenina, masculina), hemos recibido por nuestro

sexo. Algunas piden esto se haga muy lúdico pues se tornan tímidas y algunas como avergonzadas.

Se dialoga de identidad de género, mediante la familia-donde se establecen las primeras relaciones-, el colegio, la iglesia, la comunidad y los medios de comunicación entre otros.

A las mujeres, se les asignan roles que determinan las funciones reproductivas y privadas esperándose de ellas sacrificio y entrega, renuncia a sus necesidades, intereses y deseos particulares; mientras que, a los hombres, las funciones públicas y de poder que les permite decidir en el mundo que habitan, generándose así, relaciones fundamentadas en parámetros desiguales entre ambos sexos que considera lo masculino “naturalmente” superior a lo femenino.

La perspectiva de género es una categoría de análisis que controvierde y devela dicha construcción social y cultural histórica. Animadamente conversan sobre lo que recuerdan de su infancia y se concluye: Lo importante es comprender que cada quien puede ser lo que determine ser, porque:

No se nace mujer, se hace mujer

No se nace varón, se hace varón

No existe ni puede existir un modelo de feminidad o de ser mujer, tampoco de masculinidad ni de ser hombre, simplemente somos seres humanos y como tal, somos diversas, diferentes, desiguales, únicas e irrepetibles.

Se retoma otra actividad con el dialogo sobre sexualidad. Reconocer la sexualidad como dimensión integral en la humanidad, comprender que es diferente a “tener sexo”, permitiría derrumbar mitos y tabús y fundamentalmente, recuperar y ejercer nuestro derecho al amor, al

placer, al erotismo, superando la caracterización que por género se nos ha dado de poder/subordinación.

Para finalizar se refuerza el tema de identidad diciendo “Nuestro *tesoro es nuestro cuerpo y nuestro SER, ESTAR, HACER. No tenemos por qué buscar en otro lado, lo habitamos y por eso debemos amarlo, cuidarlo, vivirlo como nuestro territorio. En consecuencia, nadie puede decidir nuestro proyecto de vida, nuestro destino, sólo cada una y cada uno de nosotros que somos las dueñas y los dueños de él*”. Todos los talleres finalizan con conversatorio, dibujo de mándalas y reflexiones donde las mujeres participan activamente y sacan sus conclusiones. (Ver anexo 3, realización taller del 1 al 10 de febrero a noviembre.)

Segundo eje de sistematización: aportes del colectivo en el liderazgo y calidad de vida de sus integrantes durante el 2015.

Con esto se desarrollaron seis talleres de 4 momentos, iniciando en el mes de mayo, luego saltamos a julio, dividido en encuentros semanales de 90 minutos dando como resultado la articulación del equipo que constituye una oportunidad de crecimiento personal y un verdadero triunfo social que facilita la superación individual y fortalece la capacidad de entrega, de integración y tolerancia.

Estos aspectos mencionados dieron pie a la mejor calidad de vida de las mujeres que pertenecen al colectivo, puesto que potencializaron imágenes positivas frente a su yo y de esa manera construyeron un verdadero liderazgo en la comunidad.(ver anexo 3 talleres)

Este eje se puede destacar observando que aspectos importantes en la vida de cada ciudadana una vez armonizados y fortalecidas desde el colectivo transforman el SER, ESTAR y HACER, su entorno, permitiéndoles ejercer con propiedad la participación como derecho e incidiendo propositivamente en alguna medida en la resolución de sus necesidades.

1.4 La reflexión de fondo: ¿Por qué pasó lo que pasó?

En este momento, se hace la Interpretación crítica de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, los anteriores momentos están en función de aportar a la abstracción y análisis, para encontrar la razón de ser, las ideas fuerza de lo que sucedió en la experiencia.

Se intenta dar respuesta a la pregunta ¿por qué pasó lo que pasó? bajo el análisis, síntesis e interpretación crítica por las fases de reconstrucción antes descritas. Se ubican los factores que lo marcaron y con dichos elementos volver a ver la experiencia en conjunto, para realizar una síntesis, que permita conceptualizar la práctica sistematizada.

Para este fin, se elaboró una guía de preguntas críticas, que interrogan el proceso y permiten identificar los factores esenciales que han intervenido a lo largo del proceso y explicitar la lógica y el sentido de la experiencia.

Primer eje de sistematización: Aportes del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá en la implementación de la Política Pública de Mujer y Género (PPMG) durante el 2015.

- ¿Qué cambios ocurrieron en la relación entre el colectivo y los actores institucionales?
- ¿Qué factores incidieron en la consolidación del colectivo? ¿qué acciones aportaron el colectivo a la implementación de la Política Pública de Mujer y Género (PPMG)?
- ¿Qué tensiones y contradicciones aparecieron? ¿A qué se debieron?
- ¿Qué desafíos tiene la Política Pública de Mujer y Género (PPMG) de acuerdo a la experiencia del colectivo?

Segundo eje de sistematización: Aportes del colectivo en el liderazgo y calidad de vida de sus integrantes durante el 2015.

- ¿Qué tipo de motivaciones fueron las más comunes en las mujeres adultas mayores del colectivo? ¿cambiaron? ¿por qué?

Entre las principales motivaciones se puede resaltar el interés que muestran por las actividades realizadas y por los talleres, la satisfacción que produce seguir en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, por ello, la regularidad con la que se asiste a las actividades, y la probabilidad de seguir es cada vez mayor.

- ¿Qué cambios se observan entre las mujeres adultas mayores del colectivo?

El bienestar que les produce es notorio, se ha observado que desde que están en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, se encuentran mucho mejor, incluso más útiles. Asimismo, el hecho de participar les hace sentir orgullosas de sí mismas, pero esto no quiere decir que no lo estuviesen anteriormente, sino que su autoestima se ve reforzada por estas actividades. Estos niveles tan altos de bienestar podrían deberse a que las actividades desarrolladas son muy beneficiosas para el desarrollo personal de las mujeres adultas mayores.

- ¿Cuáles aspectos son esenciales en el proceso de formación de las mujeres adultas mayores del colectivo? ¿cómo incidieron los procesos de formación de las mujeres?

Es importante generar espacios de interacción con las mujeres que permita la construcción de conocimiento, donde el desarrollo del proceso genere dinámicas autodidacticas y evaluativas fortaleciendo sus procesos individuales, familiares y sociales.

- ¿Qué demandas en participación social hay por parte de mujeres adultas mayores del colectivo?

Se resalta la importancia de que el adulto mayor mantiene viva la historia de la sociedad por lo cual realmente importante para ellas que se les permite discutir y participar activamente de los cambios estructurales que realiza el gobierno en la sociedad colombiana.

1.5 Los puntos de llegada:

En este punto se busca comunicar los aprendizajes y enseñanzas desprendidas de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, donde se comprobaron expresiones claramente susceptibles, las cuales dejaron ver que las mujeres adultas mayores del colectivo, en diversas ocasiones, requieren de un espacio donde ellas puedan expresarse de manera desenvuelta, espacio que fue ofrecido en los encuentros efectuados por las trabajadoras sociales, lográndose así que las adultas mayores intervinieran e intercambiaran sus experiencias, ayudando a la obtención de mejores resultados, y evidencia que el interés personal y el interés común pueden ir de la mano.

Por otra parte, este colectivo se permitió garantizar la inclusión del talento, las aptitudes y la energía de las mujeres para optimizar las políticas públicas y generar un mayor aprovechamiento de los espacios públicos que hoy en día son tan escasos para los adultos mayores.

Capítulo II

Marco Referencial

Con el propósito de fundamentar la siguiente sistematización se presentan los siguientes marcos respecto al tema a desarrollar.

2.1 Marco Teórico

A continuación, se desarrolla el marco conceptual definiendo la primera categoría adulto mayor.

Adulto mayor

Es el termino o el nombre que recibe la persona que pertenece al grupo etéreo que está en la edad mayor a los 65 año de vida, y se denomina de esta manera solo por haber cumplido la mayoría de edad, también se reconoce como anciano o personas pertenecientes a la tercera edad, ellos pasan por una etapa de vida y esta es la última en las que sus proyecciones han culminado, siendo posible poder disfrutar de lo que se realizó durante todo su recorrido de vida y poder aprovechar de lo que queda de esta con una mayor tranquilidad, al respecto, Machado (2014), reseña que “estas personas normalmente se encuentra jubiladas o ya no trabajan por que su bajo rendimiento y en mayoría son por problemas de salud las cuales conllevaría a traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida”. (p. 42)

Se entiende como los estilos de vida para una forma general de vivir de la persona, estas personas cumplen un papel importante dentro de la sociedad debido a que son sabias poseedoras de conocimiento. Un claro ejemplo de ellos son los relatos bíblicos de hace algunos años, pero

hoy en día estas personas siguen siendo primordiales dentro de las jerarquías de las organizaciones sociales.

En la mayoría de los casos el adulto mayor se encuentra bastante alejado de la realidad que estas personas viven, muchas veces estas personas siguen siendo sanas y activas llenas de vitalidad, pero ante la sociedad son consideradas un estorbo, hasta para las mismas familias ya que se comete el error de considerarlos incapaces o inoperantes, enfermos o simplemente viejos para que no puedan cumplir con sus labores básicas que por mayoría son labores caseras.

Así mismo, es importante hacer referencia a la vinculación de las personas mayores con las instituciones que ofrecen el servicio de albergue, además de la importancia de las actividades que desde la misma institución se programan para potencializar las habilidades de la población. Al respecto, Calderón (2015), reseña lo siguiente:

Establecer en la actualidad un término que identifique lo que comúnmente se conoce como viejo, anciano o persona de edad, remite necesariamente a los logros conceptuales que desde diversas disciplinas como las llamadas ciencias médicas y las ciencias sociales se han construido. (p. 85)

En este sentido, las acepciones alrededor de la naturaleza de esta etapa de la vida humana y su consideración bajo los patrones de la ciencia en su conjunto, permiten hoy aseverar que existe en Occidente un consenso generalizado sobre su carácter histórico-social, fundamentalmente cambiante y asociado al avance mismo del conocimiento. La vejez vista como cualidad, se aleja cada vez más de términos que la deshumanizaban. En tal sentido, se debe diferenciar palabras que identifican diferentes aspectos, y representan diversas repercusiones; por ejemplo, senectud, referida esencialmente a procesos biológicos y senilidad, referida a procesos psicológicos o mentales. La determinación en relación con la edad, tiene diversos componentes que van desde

consideraciones según el nivel de bienestar de la población, hasta los avances médicos y de participación social.

Con el proceso de especialización que caracteriza a la modernidad, se construye un campo específico y múltiple de conocimiento que, desde los organismos mundiales, ubican a esta población entre los 60 o más años. No todos los seres humanos, sin embargo, envejecen de forma similar, ni en cuanto a morfología ni en cuanto a función se refiere. Sobre esta premisa se edifican una serie de concepciones que tratan de definir y expresar estos distintos modos de respuesta ante el paso de los años. Según esto, Pina (2004), reseña que se habla de lo siguiente:

Edad cronológica, determinada en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento, medido por los patrones al uso (años, meses, días); Edad biológica, corresponde al estado funcional de los órganos de nuestra economía comparados con patrones estándar establecidos para cada edad o grupo de edades; Edad funcional, expresa la capacidad de mantener los roles personales y la integración social del individuo en la comunidad. La concepción actual es amplia en cuanto a definición. En abril de 1994 la Organización Panamericana de la Salud decidió emplear el término adulto mayor, que abarca una visión integral, interdisciplinaria y holística. (p.15)

Por otra parte, la percepción del adulto mayor en torno al rol a desempeñar, tiene que ver con que algunos se interesan por desarrollar algún tipo de tarea. Sin embargo, su estado de salud impide llevar a cabo algunas actividades que requieren de esfuerzo físico o mental. Estos deben integrarse a tareas y actividades acordes a sus posibilidades e intereses; debe destacarse la idea de que el ocio solo pertenece a los cuerpos funcionalmente aptos. Existen actividades reducidas que tienen resultados para personas limitadas.

Por otro lado, están quienes tienen un estado de salud que los permite desarrollar actividades y tareas, siendo mencionadas las siguientes: ordenar piezas, bañarse solos, hacer gimnasia entre otros. Es necesario considerar los tipos de personalidades en la tercera edad al momento de analizar la situación individual de los adultos mayores; estos son: maduro, pasivo, defensivo, colérico y auto agresivo.

El trabajo que se realice se debe basar en la planificación estratégica incorporando a los adultos mayores en la situación inicial, diseño de trayectoria y situación deseada. La satisfacción que conlleva el hecho de participar de actividades al interior de la institución debe ser considerada como un elemento primordial al momento de programar acciones a favor de las personas mayores.

En cuanto a la vinculación de los hogares de ancianos con su entorno, es importante referenciar que los adultos mayores no cuentan con el apoyo permanente de sus familiares, apoderados y voluntarios de la institución. Estas personas no se relacionan con la comunidad, así como tampoco se generan espacios de participación social para que los adultos mayores desarrollen tareas y actividades fuera del Hogar.

Las expectativas de participación social mencionadas por los ancianos, dan cuenta de su interés en apoyar a otros segmentos de la población. Al considerar este planteamiento, se hace necesario que los hogares de ancianos valoren el aporte que los adultos mayores pueden otorgar a los demás y generen las instancias para que estos puedan canalizar sus inquietudes. Se trata de planificar un modelo de trabajo abierto a la comunidad, donde los ancianos se sientan integrados y útiles a la sociedad a la cual pertenecen. No se debe olvidar que existe una capacidad instalada en los adultos mayores, que se traduce en su capital social, siendo este, fundamentalmente, su experiencia y sabiduría. En este sentido, según Ruelas y García (2016), establecen lo siguiente:

La actividad física en adultos mayores consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Con el objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, depresión, deterioro cognitivo, menores tasas de mortalidad; disminuir el riesgo de caídas, entre otros. (p. s.p)

En este sentido, es oportuno desarrollar las capacidades de los adultos mayores; esto se manifiesta en la programación de los talleres y actividades, de manera organizada. Se requiere el dictado de cursos de formación gerontológico, donde se den propongan estrategias de intervención que permitan potenciar el capital social de los adultos mayores.

2.1.3 Economía del cuidado

La génesis de la palabra cuidada, identifica elementos como el traslado de la filosofía moral a la economía, la sociología, la psicología y a profesiones como la enfermería y el trabajo social. Sí bien la ética del cuidado no puede ser definida como una ética femenina (en oposición a una ética masculina) que sería la de la justicia y se desarrollaría en un contexto patriarcal, donde el cuidado hace parte de la ética femenina que refleja la dicotomía en género y la jerarquía del patriarcado. Al respecto, Arango (2017), reseña lo siguiente:

Ocuparse de los demás es lo que hacen las mujeres buenas y las personas que se ocupan de los demás hacen un trabajo de mujeres. Ellas se dedican a otros, son sensibles a sus necesidades, atentas a sus voces... y se sacrifican. (p. 17)

La aproximación al cuidado como actividad y trabajo se sitúa en continuidad con los debates que la crítica feminista ha adelantado a disciplinas como la sociología, la economía o la historia, introduciendo categorías como división sexual del trabajo, trabajo reproductivo, trabajo doméstico, trabajo de reproducción social, incluso un trabajo emocional.

Desde la sociología se ha hecho énfasis en las dimensiones materiales de la explotación y apropiación del trabajo doméstico y reproductivo de las mujeres, al tiempo que las historiadoras como Joan Scott revelaron el carácter histórico de la división sexual del trabajo y la ideología de la domesticidad en estrecha relación con el desarrollo del capitalismo industrial moderno. Estudiaron asimismo las consecuencias de esta división sexual del trabajo sobre la vinculación subordinada y desventajosa de las mujeres en el mercado laboral.

El trabajo de cuidado también está en el centro de las relaciones entre el Estado y la familia: las políticas públicas se han conformado sobre modelos de familia y pactos de género basados en una concepción que equipara a las mujeres con las madres. Estas son vistas como si estuvieran dotadas de cualidades «naturales» que se convertirían en las mejores cuidadoras de su prole y de sus familiares dependientes. Las políticas sociales de salud, educación y atención a infancia, se establecen sobre estos supuestos y las reformas neoliberales de los últimos años se han apoyado, implícita o explícitamente, sobre el trabajo de las mujeres, en especial de las más pobres.

En 2007, se realizó la X Conferencia Regional sobre la Mujer en América Latina y el Caribe (Cepal), que le dio una importancia central al trabajo doméstico y de cuidado, con miras a hacer más efectivo el mandato de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (1995) de reconocer y hacer visible la contribución de las mujeres a la economía y al desarrollo mediante su trabajo remunerado y no remunerado.

Cabe destacar los esfuerzos para elaborar argumentaciones, propuestas legislativas y programas en torno al cuidado como un derecho de todas y todos los ciudadanos a lo largo de sus vidas, incluyendo el derecho de las personas cuidadoras a ser cuidadas y a tener calidad de vida e igualdad de oportunidades. El paso del trabajo doméstico al de trabajo de cuidado permitió complejizar el abordaje de estas actividades dando cuenta de sus dimensiones emocionales, morales y simbólicas.

Por otra parte, con el desarrollo de este proyecto investigativo, se da valor teórico al hecho de apostarle a politizar el cuidado; la apuesta más importante consiste en reconocer que el cuidado es ante todo un trabajo, el cual es ejercido por las mujeres a diario y que la sociedad lo naturaliza como una obligación o culturalmente con lo que se nace como mujer. El vacío que se quiere llenar con este proyecto investigativo, es mirar como desde otros escenarios prácticos se llama al reconocimiento del valor del cuidado; también apelar a la ética de la justicia, pues esta no se realiza a nivel individual si no a través de acciones colectivas; como utilidad metodológica cualitativa, desde las prácticas locales se crean instrumentos de participación que inciden para la creación de una política pública de economía del cuidado.

2.1.4 Enfoque de género

Dado que la mirada central de este estudio estará enfocada en los aportes del colectivo en el liderazgo, mejoramiento de calidad de vida mujeres, los insumos que genera para la construcción de la política de economía del cuidado y las acciones para la implementación de la política de mujer y géneros, será necesario plantear algunos parámetros que sean referentes conceptuales para apoyar la lectura del documento.

Para empezar, se parte de la transformación del término género, originariamente esta palabra distinguía palabras masculinas, femeninas o neutras de acuerdo a la definición dada en el

Diccionario de la Lengua Española, a partir de la segunda mitad del siglo XX empieza a considerarse, cada vez con más fuerza, que los rasgos propios de la feminidad y la masculinidad obedecen a la asignación de roles o funciones a cada uno de los sexos por parte de la sociedad.

De esta manera, Novoa (2012, p.342), reseña que “la expresión género, que en un principio tenía un uso meramente gramatical, pasó a convertirse en una categoría utilizada por las ciencias sociales para el estudio de las diferencias entre varón y mujer”.

Sin embargo, la noción de género como categoría tiene variadas interpretaciones, no hay una sola definición. Un factor que ha influido a su interpretación han sido los movimientos feministas de los años cincuenta, ya que está relacionado con la recepción política del tema. De otro lado, el género se asocia al término sexo. En este caso, se advierte un cambio terminológico que empieza a darle más importancia al género, entendido como lo cultural, que al sexo concebido como el aspecto natural o biológico del ser humano.

En los antecedentes de la perspectiva de Género, se encuentra el enfoque relacional, el cual propuso una organización social fundada en la distinción de los sexos, pero en un nivel de igualdad; defendió, como unidad básica de la sociedad, la primacía de la pareja varón-mujer, sin jerarquías. Asimismo, hizo énfasis en el reconocimiento de los derechos de las mujeres resaltando los aspectos propios de la feminidad, como la capacidad de engendrar y de criar los hijos. Insistió en la contribución de las mujeres a la sociedad y reclamó los derechos que por tales contribuciones les correspondían.

La argumentación relacional trata de buscar la igualdad sin rechazar la diferencia. Considera injusta la situación de las mujeres en la sociedad, responsabiliza a las instituciones públicas y considera que la acción política podría cambiar el estado de las cosas, todo ello sin desdibujar la idiosincrasia propia de las mujeres en cuanto diferentes a los varones. (Novoa, 2012).

De la antropología cultural, específicamente de los estudios de Rubín (1975: 17), en donde la expresión género se convirtió en una categoría de análisis empleada para entender la organización social, económica, política y jurídica, según la cual las diferencias entre varón y mujer se traducen en términos de desigualdad entre los sexos. Fue Rubín quien se destacó por recurrir a la categoría de género con este enfoque. La antropóloga intentó realizar una aclaración terminológica que permitiera distinguir la doble realidad del sexo y del género

Podría pensarse entonces que la perspectiva de género se ocupa exclusivamente de asuntos referidos a las mujeres, pero no ocurre así, la información de las mujeres y los hombres no se pueden separar. Si cambian las cosas para ellas, también deben cambiar para ellos, en beneficio de ambos. Por tanto, esta perspectiva incluye tanto a varones como a mujeres, ya que la femineidad no puede comprenderse si no es en contraste con la masculinidad.

Junto al referido enfoque relacional, también existió un enfoque individualista sobre los derechos entre varón y mujer. Uno de sus principales objetivos fue el igualitarismo, es decir, la pretensión de equiparar social y jurídicamente la mujer y hombre, siguiendo el modelo unilateral impuesto a este por la modernidad. Dentro de sus rasgos característicos se encuentra una visión individualista de los derechos humanos, exaltando la búsqueda de la independencia personal (o autonomía) en todos los aspectos de la vida. A la vez, descalificaba, desaprobaba o rechazaba por insignificantes todos los roles femeninos definidos socialmente y minimizaba las cualidades o contribuciones relacionadas con el sexo, incluida la posibilidad de engendrar y concomitantes.

Este enfoque individualista sentaría las bases para el surgimiento del feminismo radical, ante la persistente desigualdad entre los papeles de los varones y las mujeres en la sociedad, en la década de los sesenta del siglo XX surge el feminismo radical, influenciado por corrientes

filosóficas y científicas como el psicoanálisis de Freud, la Escuela de Frankfurt, el Círculo de Viena y, de manera especial, el existencialismo y el marxismo.

La separación entre sexo y género constituye una de las principales características de la denominada ideología de género, para la cual el ser humano nace sexualmente neutro y luego es socializado como varón o como mujer. Por ello, se proponen diversas formas de género que dependen de la orientación sexual como el ser homosexual, lesbiana, bisexual o transexual, equiparándolas al ser heterosexual.

Por consiguiente, según las preferencias personales, cada persona se construye a sí misma a lo largo de su biografía con independencia de su sexo biológico y del contexto sociocultural en el que vive. Los rasgos generales de la ideología de género son la exigencia de una igualdad absoluta entre varón y mujer, al igualitarismo entre varón y mujer se suma la equiparación de la heterosexualidad (estructura antropológica de la persona humana) con la homosexualidad, el lesbianismo, la bisexualidad y la transexualidad, consideradas como orientaciones sexuales que, para la ideología de género, pueden ser libremente asumidas como una elección que la persona realiza de acuerdo con sus deseos y preferencias personales.

Este rasgo trae como consecuencia que instituciones consideradas como pilares de la sociedad, como el matrimonio y la familia, cuya característica principal y fundante es la heterosexualidad, se vean menoscabadas y desdibujadas sus propiedades y funciones originales al ser asimiladas a otro tipo de uniones.

2.2 Marco Conceptual

A continuación, se desarrolla el marco conceptual definiendo la primera categoría adulto mayor.

2.2.1 Vejez:

Hace varios años en las culturas, la vejez era considerada como una desdicha a tal punto que morir joven era considerado como una virtud, ya que no se tenía que soportar la pérdida de la funcionalidad asociada con el envejecimiento, la vejez hace referencia a la experiencia recogida en las anteriores etapas de vida y de las facultades intelectuales de los ancianos.

Cabe destacar que la vejez es una etapa de vida la última, está relacionada con la edad, es decir el tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento actual y como se ha vivido durante ese tiempo. La vejez tiene significados diferentes para esto hay que tener en cuenta la edad física que son los cambios normales que durante la vejez se dan a diferentes ritmos, según la persona hay que tener en cuenta el sector donde vive, su economía, la cultura su nutrición y sus actividades esto para identificar los posibles agotamientos y crisis en la salud de la persona en esta etapa, no es lo mismo una persona que su vida fue vivida en la ciudad a los adultos del campo, posiblemente el adulto que vive en campo tiene mas estado de deterioro al que permanece en una ciudad .

En efecto, en la vejez, el cuerpo e identidad, conforma los desarrollos vinculados a la apropiación son de importancia para la problemática ligada con la adquisición de la identidad en psicoanálisis, en el sentido de la construcción de una identidad propia que no se halle excesivamente subsumida a la pregnancia de los objetos internos, aun reconociéndolos como una importante fuente de aquella. (Barugel, 2014)

En efecto, la vejez es considerada una categoría social, es decir se agrupa a las personas por los valores y características que la sociedad considera que son adecuadas, las cuales en muchas ocasiones puede ser equivocada y hasta injusta, por ejemplo: para muchos la persona adulta no puede enamorarse o no deben participar en decisiones familiares o sociales. El envejecer implica

procesos de crecimiento, deterioro es decir ganancias, pérdidas y se da durante toda la etapa de la vida, es un proceso de cambio a través del tiempo natural y continuo, estos cambios se dan a nivel biológico y social, están dados por la historia y la cultura. Cada persona envejece de manera diferente dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de su experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante todo el transcurrir de su vida.

2.2.2 Corresponsabilidad y participación familiar

Conciliar la vida personal, familiar y laboral significa encontrar la mejor fórmula para compaginar las diferentes facetas de la vida. Cuando se habla de corresponsabilidad, se hace referencia al necesario reparto de las tareas domésticas y responsabilidades familiares entre miembros de un hogar: pareja, hijos, hijas u otras personas que convivan en el mismo domicilio. Hay diversas situaciones diferentes, personas que viven solas, familias monomarentales (madre e hijas/os), familias monoparentales (padre e hijos/as), extensas (diferentes generaciones viviendo en la misma casa), nucleares (uno o dos adultos con descendencia propia o adoptada), parejas sin descendencia, entre otros.

Al respecto, Ballester (2012), reseña que “la corresponsabilidad constituye un paso más, de carácter cualitativo, en la evolución de la protección dispensada a los sujetos trabajadores que dedican parte de su tiempo al cuidado de dependientes” (p. 16). En este sentido, la corresponsabilidad o el reparto de responsabilidades es la distribución equilibrada dentro del hogar de las tareas domésticas, su organización y el cuidado, la educación y el afecto de personas dependientes, con el fin de distribuir justamente los tiempos de vida de mujeres y hombres. Es compartir en igualdad no sólo las tareas domésticas sino también las responsabilidades familiares.

Este proceso de transformación y de reconstrucción de la vida social genera oportunidades para el surgimiento de nuevas formas de vida orientada a nuevas oportunidades, derechos y libertades en la vida familiar y laboral. Tal reconstrucción requiere la reorganización de los roles entre hombres y mujeres, cuyo eje central radica en el compromiso de la pareja en los tiempos destinados en distintos quehaceres en la vida familiar, tales como las tareas domésticas, soporte económico, la educación y el cuidado de los hijos. El rol de las organizaciones en este ejercicio de redistribución equitativa de los roles en el hogar es importante desde la creación de políticas que permitan la facilitación de la vida laboral y familiar tanto para hombres como para mujeres.

Desde el punto de vista de los recursos, la incorporación de la mujer al mercado laboral ha ido más rápido que la adopción de mayores responsabilidades de los varones en el trabajo no remunerado, afectando la disponibilidad de tiempo de las mujeres. Así, hoy en día las mujeres se han incorporado al sistema laboral, aportando económicamente al hogar y realizando una doble jornada, ya que continúan siendo responsables de la mayor parte del trabajo doméstico, aun cuando están empleadas y pasan la mayor parte de su tiempo fuera del hogar. Esta sobrecarga de responsabilidades que asume la mujer ya sea en el trabajo doméstico o en el remunerado, además de la dificultad para compatibilizar la vida profesional y la familiar, puede tener efectos negativos, dañando su salud y en algunos casos afectando su desarrollo familiar y laboral.

A partir de lo anterior, toma relevancia el tema del equilibrio entre la vida laboral y familiar, ya que al interactuar ambos mundos se influyen positiva o negativamente, generando equilibrio o conflicto. Con la inclusión de la mujer al sistema laboral han ocurrido cambios en la dinámica familiar y en la distribución de las tareas domésticas, como por ejemplo el tiempo que ambos dedican a estar físicamente en el hogar y las actividades que desarrollan dentro de éste.

Por tanto, ante las demandas de estas esferas, lo esperable sería que cada uno cumpliera con las exigencias de ambos mundos sin descuidar el otro, desarrollándose de manera satisfactoria en los dos. Es decir, que puedan mantener las relaciones familiares que se consideren deseables y al mismo tiempo conseguir un nivel de desarrollo profesional satisfactorio.

2.2.3 Las relaciones familiares del adulto mayor.

La sociabilidad del ser humano se expresa por una necesidad fundamental de poder contar con los demás, apoyándose en ellos. Para ciertos autores (sobre todo Wilson, 1975) la afiliación se da en gran parte, ligada a la necesidad que tienen los individuos de cooperar para vivir en sociedad. Según ellos se trata incluso de un factor constitutivo del vínculo social; así, la búsqueda de la subsistencia mediante la caza ha obligado a los individuos a establecer entre un vínculo social basado en la cooperación. Se pone, pues de manifiesto un mecanismo esencial de la afiliación: el descubrimiento de la interdependencia, que puede definirse como el conjunto de situaciones en las que a todo individuo le es necesaria la presencia de otro, para perseguir los propios fines.

La afiliación aparece como la búsqueda de una relación con otro, que interviene de manera significativa cuando los individuos están en situación de stress, como han mostrado ciertas experiencias. En primer lugar, se ha constatado que el contacto social es buscado cuando los individuos se encuentran en situaciones que no comprenden.

Cabe decir que la atracción se define en una relación la dimensión emocional con respecto a los demás, que se caracteriza por la expresión de actitudes positivas (la simpatía) y que puede manifestarse por el deseo de aproximarse a ellos. Durkheim (1960) había afirmado ya que la cohesión social se reforzaba mediante sentimientos de atracción. Este concepto permite advertir la importancia de la dimensión afectiva de las relaciones sociales.

A través de la atracción se abordan las relaciones en función de lo que sienten con respecto a los demás. La teoría de Homans (1974) una interpretación particular a los factores afectivos según la cual los sentimientos que experimentan hacia los demás se expresan en términos de ganancia; es decir, se establece una relación cuando corresponde a posibles gratificaciones para los individuos la atracción establece la diferencia entre la tasa de gratificaciones recibida y el coste de una relación.

Este enfoque insiste sobre el carácter funcional de los sentimientos dentro de una relación, al mostrar que la atracción depende del valor que se conceda al comportamiento de otra persona. En estas condiciones, el valor que da a un comportamiento varía según las situaciones. En consecuencia, las relaciones cambian de una situación a otra y son relativas y precarias. Al respecto, los factores determinantes en las relaciones psicosociales, son:

La noción de proximidad expresa el hecho de que las relaciones lleven una tendencia a aumentar a medida que disminuye la distancia geográfica; esta aparece, así como uno de los elementos que incitan a establecer vínculos con otra persona. En la proximidad se puede destacar dos características que permiten establecer la naturaleza de la influencia: la familiaridad y la distancia.

La familiaridad, basada en las ocasiones y las frecuencias de una relación. Los estudios relativos a la familiaridad como factor de relación (Zajonc, Markus y Wilson, 1974) han mostrado que son más numerosas las ocasiones de encuentro con alguien ajeno a su mundo y se generen relación con este individuo.

Al respecto, la semejanza es un segundo factor que intervienen en el desarrollo de relaciones. Puede definirse como una reciprocidad de intereses, de opiniones, de gustos, de formas de comunicar. Los individuos tienen tendencia a buscar entre los demás, aquellos que se les

parecen. Hay estudios que han puesto de manifiesto los efectos de la semejanza sobre el desarrollo de la relación. Un análisis muestra una fuerte correlación entre la semejanza de opiniones y la expresión de las preferencias: los que manifestaban más predilección entre aquellos cuyas opiniones estaban más próximas.

Otras investigaciones se han referido a otros tipos de semejanzas (habilidad, estado emocional, status social) a partir de estas investigaciones se han intentado definir lo que, dentro de la semejanza favorecen el encuentro con el otro. Con respecto a este tema se dan tres tipos de respuestas:

- En primer lugar, puede aumentar la estima con respecto a uno mismo, en la medida en que uno se da cuenta de que las propias opiniones son compartidas por otros.
- Por otra parte, desarrolla una relación más positiva con alguien del que se sabe que comparte más cosas con nosotros.
- Se basa sobre la idea implícita de que otro que se parece a nivel personal, posee rasgos de carácter amables.

Aunque la semejanza puede desempeñar un papel importante en la creación de relaciones, algunos investigadores han puesto en duda la función en el desarrollo de las mismas. En efecto, puede igualmente crear aversión, ya que las relaciones no se basan únicamente en ella, sino también en la complementariedad.

Sobre la base de lo anterior, cabe destacar que cuando el individuo envejece, hay una desconexión de la sociedad por la ruptura de las relaciones sociales, por el cese de las funciones y por una reducción de la exigencia productiva a la persona. La tercera edad así planteada, puede percibirse como una pérdida, y esa ruptura en lo que respecta a las relaciones sociales, está determinada por la conjunción de una serie de factores tales como el alejamiento de las

relaciones personales establecidas en el trabajo (con la pérdida del rol laboral), la carencia afectiva percibida en cuanto a la relación con los hijos (nido vacío), y la escasez en lo que se refiere a las relaciones con parientes y amigos que se van dejando como consecuencia de la distancia o la muerte. Así vista, la vejez implicaría una transición negativa hacia la soledad y el desconcierto, pero nada más alejado de la realidad, para su adecuada adaptación es necesario reestructurar muchas rutinas diarias y reorientar pensamientos y comportamientos para una mejor integración y socialización en la etapa que se está viviendo

En este sentido, la familia tiene una función muy significativo, sobre todo en el ámbito de las relaciones socio afectivas, ya que es la más apta para proporcionar sentimientos de arraigo y seguridad, ofrecer sentimientos de capacidad, utilidad, autoestima, confianza y apoyo social. La vida de la mayoría de los individuos de edad avanzada se enriquece por la presencia de personas que cuidan de ellos y a quienes éstos sienten cercanos.

La mayoría de las familias de las personas de edad avanzada incluyen por lo menos tres generaciones; muchas alcanzan cuatro o cinco. La presencia de tantas personas es enriquecedora. La larga experiencia de afrontar tensiones puede dar confianza a estas personas en el manejo de cualquier situación que la vida ponga en su camino, y hacen que se conviertan en referentes y brindadores de experiencias. Los abuelos cumplen una función de continuidad y transmisión de tradiciones familiares, culturales y sociales. Al respecto, Cardeño (2012), reseña lo siguiente:

Hacer cosas que hagan al individuo a sentirse útiles, ayuda a vivir y es una forma también de salud: la motivación de servir para algo o para alguien es un motor muy grande para seguir adelante. La capacidad para hacer aprendizajes nuevos no está determinada por la edad. La creatividad no disminuye con el paso del tiempo. La persona mayor debe

mantenerse físicamente activa, cuidar la alimentación, mantener y desarrollar relaciones de amistad y, a la vez, sentirse querida y respetada. (p. 5)

En este sentido, con la edad, los individuos regulan también mejor sus propias emociones cuando algo o alguien les molesta. Asimismo, las personas mayores cuentan con otra ventaja: suelen tener más opciones que las jóvenes de elegir con quiénes se relacionan porque normalmente, ya no tienen que acudir a sitios de trabajo en los que las relaciones interpersonales se imponen por razones ajenas al deseo personal. Por último, las personas mayores cuidan y valoran más cada momento.

Para algunos investigadores (Winch, 1958) la complementariedad constituye un factor de relación, al acentuar el hecho de que la atracción está determinada, en un individuo, por el complemento que los rasgos personales del otro aportan a los suyos. Son, por tanto las diferencias más que las semejanzas las que crean y refuerzan la relación entre las personas. Un individuo puede hacer algo de que es incapaz otro, y así la complementariedad, aparece como un mecanismo compensatorio dentro del modo de vivir una relación.

La semejanza y la complementariedad intervienen en toda relación; la importancia relativa depende de un conjunto de condiciones y hacen que los individuos busquen unas veces lo que se les diferencia, y otras lo que les asemejan. Los atractivos físicos generan la evaluación del aspecto físico es otro de los factores que intervienen según los resultados de diversos estudios en el establecimiento de las relaciones interpersonales, porque influye sobre el juicio (muchas veces irracional) que hacen sobre los demás.

Al respecto, la belleza física es un mismo elemento de evaluación del otro. Esto demuestra la parte irracional que influye en todas las relaciones. Las relaciones interpersonales se definen por la psicología social americana estudia las interacciones como situaciones de individuos a

individuos. Muestra que, en la relación, los vínculos con otros se desarrollan a partir del individuo, considerado como una unidad y un polo de consistencia. Se distinguirían entonces ciertas características tales como los gestos o los rituales interpersonales, que intervienen en la relación y constituyen claves de interpretación (Morris, 1978).

La relación interpersonal constituye, la base de los enfoques psicosociales que se han desarrollado para entender los fenómenos de comunicación y de interacción en los grupos, las instituciones y la vida social. En el adulto mayor, es importante resaltar las relaciones establecidas por la unidad familiar, fundada con el matrimonio se reduce en la tercera edad, generalmente a ambos cónyuges, y finalmente concluye cuando uno de los dos desaparece. Sin embargo, la familia continua y las relaciones entre los padres mayores y los sistemas familiares iniciados por los hijos y los hijos de estos permanecen estables, relativamente cercanas y son frecuentes.

2.2.4 Longevidad

La longevidad conforma una condición de salud, que, en su sentido más amplio, permite a las personas de edad satisfacer sus expectativas personales y cubrir las exigencias que le impone el medio. Al respecto, Velásquez (2009), reseña que “es un proceso dinámico, gradual, progresivo e irreversible en el que influyen multitud de cambios en varios ámbitos: biológico, psicológico y social” (p. 3).

Esta constituye además un período en el que se debería gozar de los logros personales y contemplarse los frutos del trabajo personal, útiles para las generaciones venideras. En efecto, los aspectos que conllevan a la longevidad satisfactoria consiste en los siguientes: Un envejecimiento saludable; estilos de vida satisfactorios, mantenimiento de las reservas

funcionales, prevención de enfermedades y discapacidades, una sociedad más amigable con las personas de edad

Así mismo, cuidados a largo plazo: Sistema de cuidados que se brinda por tiempo prolongado, tanto en la APS (domicilios y casas de abuelos), como en hospitales de crónicos e instituciones sociales: Equipo de trabajo integrado por un médico, psicólogo, enfermera y trabajadora social, capacitados especialmente en gerontología y geriatría que complementan con atención especializada los servicios horizontales en los diferentes niveles de atención a las personas de edad frágiles o en estado de necesidad.

En efecto, los factores socio psicológicos tienen gran importancia en la salud, en especial el rol del estrés y las emociones en el logro de una longevidad saludable. Se hace énfasis en la importancia de actitudes positivas como el optimismo. Se ha considerado que para mantenerse alerta una persona a medida que envejece, además de estimular el cerebro, dormir adecuadamente, tener una buena alimentación, etc., está el mantenerse activo física y socialmente, reducir el estrés y ser optimista, manteniendo así una estabilidad emocional y lográndose una prolongación saludable de la vida.

Al respecto, Barriga (2013), reseña que mediante el posicionamiento agenda mujer, “se da en la importancia de reconocer las necesidades y también las contribuciones particulares de las señoras, así como su participación efectiva en el proceso y la implementación de acuerdos” (p. 4). Aquí se enfatiza cómo en participación, al reflejar las preocupaciones de un amplio sector de la sociedad civil que ha sido históricamente discriminado y marginado de los escenarios en donde se acuerdan los pactos sociales y políticos fundantes de las sociedades, le prepare al proceso legitimidad, condiciones de éxito y sostenibilidad.

2.2.5 Proyecto de vida

Se ha demostrado que las características de la tercera edad o vejez dependen de las típicas de la personalidad de cada cual, de las condiciones del ambiente y del modo de vida que se lleve, y no tanto de la edad, si se mantiene el individuo sano. El desarrollo de la personalidad hasta alcanzar la madurez y en consecuencia altos niveles de salud y bienestar, deviene un complejo proceso a lo largo de todo el ciclo vital de una persona, en que la formación y consolidación de los procesos auto reguladores se convierte en un importante indicador.

Entre los procesos de autorregulación, uno de los más importantes es la capacidad de elaborar proyectos de vida, saber lo que se quiere y entonces ser capaces de poner la brújula en dirección para conseguirlos. Al respecto, Aguilar (2008), reseña lo siguiente:

El proyecto se asocia a objetivos, a corto, mediano y largo plazo. Dentro de la tendencia de la administración moderna se considera un rubro importante el tener un proyecto con objetivos alcanzables, medibles y evaluables. Esto por supuesto requiere un conocimiento y análisis de la realidad, de su entorno, recursos y limitantes y es la clave del éxito de toda empresa que se precie de ir a la vanguardia del proceso administrativo.

En este sentido, la problemática del adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, son objeto de estudio con mayor amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, por cuanto representan el grupo etario que más rápidamente crece en el mundo.

Si el adulto mayor asume una vida activa, dinámica, animosa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia; si realiza actividades interesantes, atractivas y mantiene un nivel de participación social animosa, es decir, si logra estructurar y concretar sus proyectos de vida, es

posible lograr la maravilla (comprobado por la ciencia) de un rejuvenecimiento y conseguir atrasar el reloj biológico en 10 a 15 años.

La conceptualización de los proyectos de vida supone el análisis de los procesos funcionales de la personalidad en la proyección de contenido de sus direcciones específicas y flexibles, conformadoras de la propia realidad individual social y la consideración de la adecuación mutua de los procesos y relaciones de la sociedad para su consecución como proyecto vital auto realizador.

Ahora bien, la mujer y el hombre mayores se encuentran jubilados de su actividad laboral, han sido y son personas muy activas, y en muchas ocasiones desarrollan numerosas actividades en su comunidad o centros de trabajo de procedencia, entre otras tareas; en fin, han sido los protagonistas y hacedores de nuestra sociedad, les interesa continuar en grupos sociales de personas de su misma edad o coetáneos, así como en actividades sociales útiles.

El proyecto se asocia a objetivos, a corto, mediano y largo plazo. Dentro de la tendencia de la administración moderna se considera un rubro importante el tener un proyecto con objetivos alcanzables, medibles y evaluables. Esto por supuesto requiere un conocimiento y análisis de la realidad, de su entorno, recursos y limitantes y es la clave del éxito de toda empresa que se precie de ir a la vanguardia del proceso administrativo.

Las corrientes educativas y psicológicas también adoptaron las diferentes etapas del proceso considerando que los sujetos que entran en él interactúan y modifican su actuar en el momento de concluirlo, que éste es dinámico y evolutivo, que debe ser abierto y nunca termina, pues cuando se considera concluido inicia otro más.

El proyecto de vida es, en gran medida, el fruto de la experiencia anterior de la persona, volcada en la actualidad y el devenir. Por eso, los proyectos de vida serán legítimos y efectivos si

en ellos se revelan las propias potencialidades del individuo, si estas vinculan y dan continuidad a lo que fue, lo que realmente es, y las posibilidades de lo que llegará a ser.

2.2.6 Autocuidado

Es una práctica de actividad de las personas, con una finalidad específica para seguir viviendo y mantener su salud, su vida y en algunos casos para recuperarse de daños que ya se han causado, que pone énfasis en las características de la etapa del adulto mayor y aporta uno de los principales cuidados que debe tener como una alimentación saludable, factor más importante para disminuir el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares u osteoporosis; y lograr una vejez con mejor calidad de vida y autonomía, también es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud; que esto es una conducta que se aprende en la sociedad, señala que es fundamental para la autoestima el autocuidado y valorarse positivamente, menciona algunas importancias del autocuidado que son mantener una buena salud y si tiene alguna enfermedad reconocerla a tiempo que permite identificar comportamientos que nos preparen mejor para el día a día; y está relacionado con el estilo de vida. Al respecto, Arber y Ginn (1996), reseñan lo siguiente:

Se denomina como el cuidado que cada persona le da a su cuerpo con el fin de evitar situaciones que puedan afectar su salud, el autocuidado se da en diferentes formas, como el aseo, la protección de enfermedades y diferentes ocurrencias medicas continuas para verificar su estado de salud, esta es la forma básica y la atención primaria a diferentes enfermedades. (p. 159)

Esto hace referencias al cuidado del individuo, en sentido amplio centrándose en particular en el alma y el conocimiento propio. Cuidarse toma conciencia de la individualidad y hacerse

responsable de sí mismo y de lo que ocurre en la medida de lo posible, esto significa reconocer la identidad, identificar lo que se siente, defender las opiniones y poner límite a las cosas que hacen mal, decidir por sí mismo, tomar sus propias decisiones, esto hace parte de que cada ser humano busca sus propios deseos y se hace cargo de su bienestar, reconoce lo que le aporta y distingue lo que le conviene y así mismo lo que no, cuidarse es la base sobre lo que se construye el resto de la vida y las relaciones con la gente, porque si uno se siente bien de esa forma se relaciona bien con los demás transmitiendo de este modo la energía con la que se mantiene en su diario vivir.

El autocuidado es respetarse verificar como se trata uno mismo, cuidar su cuerpo y su mente con previos descansos, tomar conciencia de los problemas y tratar de sacarlo de la vida o lograr definirles un rumbo, esto para que no afecte la parte emocional hay que gestionarlos a tiempo, dejar los caprichos de vez en cuando y gestionar uno mismo su autoestima, aceptarse y tolerar sus propias limitaciones.

2.2.7 Líder

Un líder es el individuo de un grupo que ejerce una mayor influencia en los demás, se le considera jefe u orientador, éste presenta la habilidad de convencer a otros de que trabajen con entusiasmo para lograr los objetivos definidos. (Rio, 2016)

En la mayor parte de los grupos (partido político, religioso, sociedad, club deportivo, etc.) existe un líder, que se caracteriza por ocupar la posición más elevada dentro del grupo.

Aunque las funciones que ejerce un líder son de distinto tipo, destacan entre ellas las funciones ejecutivas y de dirección. Asimismo, el líder planifica las actividades del grupo, representa a éste de cara al exterior, media en los conflictos y, cuando es necesario, estipula premios y castigos.

El liderazgo personal es considerado uno de los hábitos de excelencia para el ser humano, con él le da un sentido de orientación a su vida, decide primero cuáles son las cosas que se debe hacer, además de proporcionarle sentido a la vida de cada quien, al entender que se tiene mayor necesidad de una visión, de un destino, que de un mapa; es por eso que los líderes hacen de su vida una visión, y no una carrera.

Existen diversas formas de liderazgo, que dependen de los objetivos del grupo, del tipo de normas establecidas en él y sobretodo de la personalidad y habilidad persuasiva del líder. En primer lugar, se tiene al líder autoritario, caracterizado por no consultar al grupo antes de tomar una decisión. Un segundo tipo es el líder democrático, que permite al grupo opinar y tomar parte en las decisiones. Por último, el líder liberal, que sólo decide cuando el grupo se lo pide.

2.2.8 Empoderamiento de la mujer

El empoderamiento de la mujer se define por Cruz (2017, p. 9) como “el proceso por el cual las mujeres adquieren un mayor dominio y control sobre su propia vida, las circunstancias que la rodean y los elementos que forman parte de ella”. Es decir, poseen poder sobre su cuerpo (deciden como vestirse, como caminar, embarazarse o no, realizarse un tatuaje o no) y su entorno (como por ejemplo la forma en que participan en su núcleo familiar, en las comunidades o en el contexto laboral).

Para esto, se hace necesario que cada una de las mujeres ejerzan sus roles desde la autonomía, posean influencia en el proceso de toma de decisiones, puedan opinar, votar y ejecutar acciones sin ser vetadas o invisibilizadas. Además, es importante que tengan la oportunidad de acceder y manejar sus propios recursos materiales y económicos, y encontrarse libre de violencia en todas

sus expresiones: verbal, física, ideológica, psicológica. También poseer información de todas las ídoles y que la justicia les afecte de la misma manera que a los hombres.

Desde la perspectiva feminista, el empoderamiento de las mujeres supone transformaciones a nivel individual e innovaciones en los procesos sociales y estructurales que reproducen las circunstancias de subordinación e invisibilización femenina. Estos grupos feministas suponen que el empoderamiento en esta población es una estrategia que no solo es positiva para ellas sino también para otros grupos oprimidos. Lo que conllevará: incrementar el poder, acceder a la utilización y manejo de los recursos materiales, ganar influencia sobre otros grupos y participación en el cambio social.

Todo ello traerá como consecuencia positiva: la toma de conciencia colectiva e individual, la defensa de sus propios derechos, la potenciación de las capacidades y finalmente la destrucción de la estructura de opresión de las mayorías. La visión del empoderamiento de la mujer desde el campo feminista implica el despertar de la conciencia en cuanto a la subordinación de las mujeres y la mejora de la confianza en sí mismas. También, el desarrollo de la autonomía personal y las acciones para determinar cuáles son sus objetivos e intereses en la vida y de ese modo modificar las relaciones establecidas con las instituciones y las estructuras de poder existentes.

Debe acompañarse por estrategias que potencien la igualdad efectiva en el acceso a los recursos básicos, entre ellos, la educación, la sanidad o el empleo de calidad. Debe incorporar reconocimiento y revalorización de las mujeres por sus aportaciones en cualquier campo de la actividad humana y por su capacidad para luchar por sus derechos y su emancipación, es decir, una genealogía feminista.

El empoderamiento de las mujeres es tanto un proceso (individual y colectivo) como un objetivo a lograr, por lo que requiere también afrontar estrategias para lograr la igualdad efectiva en todos los ámbitos de la vida, y particularmente, impulsar una mayor participación de las mujeres en los escenarios de poder, hasta lograr una participación paritaria.

2.2.9 Equidad de género

La equidad de género significa que mujeres y hombres, independientemente de sus diferencias biológicas, tienen derecho a acceder con justicia e igualdad al uso, control y beneficio de los mismos bienes y servicios de la sociedad, así como a la toma de decisiones en los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar. Es la aceptación de las diferencias entre hombres y mujeres, y la aceptación también de derechos, buscando el ideal de un equilibrio en el que ninguno de ambos sexos se beneficie de manera injusta en perjuicio del otro. Al respecto, Otero (2014), la conceptualiza del siguiente modo:

Se refiere a la capacidad de ser equitativos y justos en relación al trato de hombres y mujeres, teniendo en cuenta sus diferentes necesidades. En una situación de equidad de género, los derechos, responsabilidades y oportunidades de los individuos no se determinan por el hecho de haber nacido hombre o mujer. (p. 27)

En este sentido, la equidad de género está muy presente en la humanidad, desde los inicios de la vida social, económica, política. Desde aquel entonces la mujer no tenía derecho a ser escuchada, ni a opinar, ni mucho menos a ser parte de una familia y sociedad. También implica

el uso correcto de los recursos destinados por género; es decir, por ejemplo, invertir en medicamentos de acuerdo al tipo de enfermedades de acuerdo al sexo.

Por otra parte, aquí interviene la agenda mujer, catalogada por Benjumea (2014, p. 32), como la importancia de reconocer las necesidades y también las contribuciones particulares de las mujeres, así como su participación efectiva en el proceso y la implementación de acuerdos; enfatizando cómo en participación, al reflejar las preocupaciones de un amplio sector de la sociedad civil que ha sido históricamente discriminado y marginado de los escenarios en donde se acuerdan los pactos sociales y políticos fundantes de las sociedades, le prepare al proceso legitimidad, condiciones de éxito y sostenibilidad.

2.2.10 Duelo y vejez

La conciencia de la finitud de las cosas y de sí mismo podría facilitarle al anciano adoptar posturas más o menos estoicas. Frecuentemente esto ocurre así, pero en algunas circunstancias, por ejemplo, de marginación social y familiar, la hace sentir cada muerte de otro como una nueva experiencia sobre el fin de la vida y le pone de manifiesto su empobrecimiento progresivo y sus menores conexiones con los hechos afectivos y biológicos de la vida. Al respecto, Martínez (2016), reseña lo siguiente:

Implícitamente la muerte de un ser querido va a ser entendida como un suceso estresante que aumentara la vulnerabilidad del anciano. Tanto es así, que dentro de los criterios de anciano frágil se encuadra viudez reciente. Cabe destacar que solo se considera la pérdida del cónyuge, como criterio para definir a un anciano frágil. (p. 43)

Por lo tanto, lo más angustiante para el adulto mayor es la pérdida y la muerte. Esa pérdida supone un grado y características determinadas por el monto de pertenencias afectivas, tanto

sociales como familiares, relacionadas con la repercusión que ella puede tener en la satisfacción de necesidades objetivas y subjetivas del anciano, que se pueden clasificar en cinco grandes grupos: Fisiológicas (son vitalmente prioritarias); de seguridad y confianza en los demás; de pertenencia o integración (ante vivencia de aislamiento y soledad); de reconocimiento y estima (ante la progresiva auto desvalorización y pérdida de autoestima); de superación y confianza en sí mismo (para recuperar lo que tiene).

Cómo se puede observar esta jerarquía de necesidades es la planteada por Abraham Maslow en su pirámide la autorrealización, pero empleada específicamente para ancianos. Estas necesidades, planteadas por el geronte, motivan en los que lo rodea un monto de angustia tendiente a aliviar más la propia ansiedad que la del que lo plantea.

2.3 Marco legal

Tabla N° 2

Marco legal.

Normas de Mujer y Genero	Análisis de la norma
Ley 051 del 1981: Aprueba La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 18	Con esta ley se reafirma el principio de la no discriminación, la igualdad, la dignidad y los derechos y libertades que toda persona puede invocar, sin distinción alguna.

<p>de diciembre de 1979 y firmada en Copenhague el 17 de julio de 1980.</p>	
<p>Ley 248 del 95 Aprueba la Convención Interamericana De Belem Do Para, 1994 para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer. Afirmar que: “la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales y limita total o parcialmente a la mujer del reconocimiento, goce y ejercicio de tales derechos y libertades”.</p>	<p>Es un inaceptable social la violencia hacia la mujer, partiendo del conocimiento de estas leyes fundamentamos las acciones afirmativas de nuestra diaria labor como agentes de transformación en una cultura patriarcal</p>
<p>Constitución Política de Colombia 1991: Reconoce los Derechos Sociales, Económicos y Culturales. En el artículo 46 establece la protección y asistencia de las personas en la tercera edad y la promoción de su integración a la vida activa y comunitaria</p>	<p>Cambia el concepto de asistencia pública de la Carta anterior por el de seguridad social y promueve la regulación de nuevas normas de integración y desarrollo de los derechos y deberes de cada uno de los miembros de la familia. También en su Art. 42 con la Ley 29471996, plantea que cualquier “ forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad y será sancionada conforme la ley”</p>

<p>y el Estado garantizará los servicios de seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia.</p>	
<p>Ley 1413 de noviembre 11 de 2010 por medio de la cual se regula la inclusión de la economía del cuidado en el sistema de cuentas nacionales con el objeto de medir la contribución de la mujer al desarrollo económico y social del país, y como herramienta fundamental para la definición e implementación de políticas públicas.</p>	<p>Es momento de debatir y luchar por respuestas concretas ante el derecho al trabajo en condiciones de igualdad y dignidad y este como ética y como trabajo.</p> <p>En nuestro sentir y pensar la ética del cuidado en un proyecto a la vez político y científico, despertando a ese letargo que nos impone los quehaceres como don natural de las mujeres y por ende obligatorio.</p> <p>Medir el ejercicio del trabajo no remunerado en el hogar es parte vital de la igualdad y equidad.</p>
<p>Ley 1542 de 2012: Por la cual se reforma el artículo 74 la ley 906 de 2004, código de procedimiento penal</p>	<p>La violencia hacia la mujer no es conciliable, por eso eliminar el carácter queréllale y resistible es fundamental para la garantía del derecho sobre todo cuando la mayoría de las violencias se da en el interior del hogar, donde la más afectada es la mujer afectando su salud mental</p>
<p>Ley 581 de 2000:</p>	<p>Conociendo que vivimos en una cultura patriarcal y somos el 57.77% del total, nuestro derecho a la</p>

<p>por el cual se reglamenta la adecuada y efectiva participación de la mujer en los niveles decisorios de las diferentes ramas y órganos del poder público, de conformidad con los artículos 13,40 y 43 demás constitución política de Colombia y de dictan otras disposiciones.</p>	<p>participación debe verse reflejada en igualdad equidad de oportunidades, en espacios públicos y privados.</p>
<p>Ley 823 del 2003 (Ley 823 de julio 7 de , 2003) por la cual se dictan normas sobre igualdad de oportunidades para las mujeres (Congreso de Colombia, 2003).</p>	<p>Esta ley tiene 4 capítulos que establecen el marco institucional y orientan las políticas y acciones por parte del gobierno para promover y garantizar la equidad e igualdad de oportunidad para las mujeres en lo público y lo privado</p>
<p>Ley 731 de 2002: Por la cual se dictan normas para favorecer a las mujeres Rurales</p>	<p>Siendo diversas diferentes y desiguales habitamos un mismo territorio donde se nos debe garantizar la promoción, garantía y restablecimiento de derechos, la riqueza está en la tierra por lo cual la mujer rural no debe sufrir tantas fragilidades</p>
<p>Ley 1257 de 2008: Por el cual se dictan normas de sensibilización prevención y sanción de formas de violencia y discriminación contra las mujeres, se reforman los</p>	<p>Desde finales de siglo XIX muchas mujeres han dado su vida, por la exigibilidad de sus derechos. Como Trabajadoras Sociales es imperante hacer el control social de las acciones afirmativas que el</p>

<p>códigos penales, de procesamiento penal, la ley 294 de 1996 y de dictan otras disposiciones</p>	<p>estado debe desarrollar o ejecutar para una vida libre de violencia</p>
<p>Ley 29 de 1975</p> <p>Por la cual se faculta al Gobierno Nacional para establecer la protección a la ancianidad y se crea el Fondo Nacional de Ancianidad desprotegida,</p> <p>El artículo 7. Faculta al Gobierno Nacional para crear el Fondo a favor de la ancianidad desprotegida que está formado por los auxilios nacionales, departamentales y municipales, las donaciones y legados y los auxilios que apropie el Congreso Nacional.</p>	<p>El Fondo Nacional de la Ancianidad Desprotegida busca favorecer a los mayores de 60 años que carezcan de recursos económicos que les permitan subsistir dignamente.</p> <p>Por medio de esta ley se ha querido establecer un servicio asistencial para la protección de la vejez, previendo el desarrollo del programa orientado a ofrecerle albergue, servicios de salud, terapia ocupacional y recreación. (Ministerio de la Protección Social, 2005).</p>
<p>Decreto 2011 de 1976</p> <p>Por el cual se organiza la protección nacional a la ancianidad.</p>	<p>De conformidad con la Ley 29 de 1975 se desarrolla esta norma. Establece que todos los hospitales, centros y demás establecimientos estatales de salud están obligados a prestar en forma gratuita dentro de su área de influencia, atención médica integral tanto en los servicios ambulatorios como de hospitalización en cualquiera de las especialidades médico-</p>

	quirúrgicas que necesite el anciano hasta su completa recuperación.
<p>Ley 1521 de 2008</p> <p>La presente ley tiene como objeto la creación del Instituto Colombiano de las Personas Adultas Mayores con el propósito de desarrollar la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez.</p>	<p>Se crea un modelo institucional destinado a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos-deberes de las y los adultos mayores, como órgano rector de la política nacional de Envejecimiento y Vejez, que a la vez oriente de un sistema de protección y asistencia de las personas adultas mayores en todo el territorio nacional</p>
<p>Acuerdo 91 de 2003:</p> <p>Por el cual se establece el PIOEG (plan de igualdad de oportunidades para la equidad de género) en el D, C y se ordena su formulación, ejecución, evaluación y seguimiento.</p>	<p>Este es un plan construido desde las necesidades y sentires de las mujeres diversas, diferentes y desiguales que habitan en la ciudad de Bogotá, y se resume en 8 derechos que son: derecho a la paz y convivencia con equidad de género, derecho a una vida libre de violencias, derecho a la participación y representación de las mujeres, a la salud plena, a la educación con equidad, a una cultura libre de sexismo, a hábitat y vivienda dignos, y al trabajo en condiciones de igualdad y dignidad.</p>
<p>Acuerdo 257 de 2006:</p>	

<p>Por el cual se reestructura la administrativa del Distrito Capital.</p> <p>Reestructuración administrativa del Distrito Capital</p>	<p>La política en mención queda en la secretaría de planeación distrital, en gobierno con el IDPAC, y en secretaría de integración social. Para la promoción, garantía y restablecimiento de derechos y deberes de las mujeres.</p>
<p>Decreto 403 del 2007:</p> <p>CCM (concejo consultivo de mujeres), por el cual se crea y estructura el concejo consultivo de mujeres.</p>	<p>Es un mecanismo que facilita la coordinación que se requiere para implementar y operacionalizar la política pública, sus estrategias planes y programas. Esta coordinación integra en forma dinámica y efectiva la política pública con el funcionamiento de los organismos y las entidades entre sí, interrelacionando estos con organizaciones sociales de mujeres, las consejeras consultivas las eligen las organizaciones sociales de mujeres de cada localidad</p>
<p>Del 2008-2012 Bogotá positiva con las mujeres: Decreto 166 de mayo 4 de 2.010. Por el cual se adopta la PPMYG-política pública de mujer y género en el distrito capital y se dictan otras disposiciones.</p>	<p>Se mantiene la voluntad política y avanzan las mujeres con la garantía de sus derechos.</p>

Del 2012-2016: Bogotá humana con las mujeres: Acuerdo 583 de marzo 01 de 2015	por el cual se institucionalizan las casas de igualdad de oportunidades para las mujeres en Bogotá D.
Acuerdo 584 de 2015	por el cual se adoptan los lineamientos de la Política Pública de Mujeres y Equidad de Género
El 25 de abril de 2014: Firma del pacto político entre mujeres. Acuerdo 490 de junio 28 de 2012	Por el cual se crea el Sector Administrativo Mujeres y la Secretaría Distrital de la Mujer y se expiden otras disposiciones.
A nivel local: En cada localidad hay una resolución que reglamenta los Comités Operativos Locales de Mujer y Género -COLM y G -. Decretos locales que reglamenta el Consejo Local de Seguridad para las Mujeres -CLSM-.	Se concreta la política pública de mujer y genero con su herramienta PIOEG- PLAN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LAS MUJERES con sus 122 acciones afirmativas en el territorio desde las CIOM – casa de igualdad y oportunidad para las mujeres, con la estrategia de la transversalización a nivel institucional y las organizaciones de mujeres en la localidad.

Fuente: Elaboración propia.2017

Capítulo III

3. Resultados de la Sistematización

En el presente capítulo se emprenden las actividades que dan origen al campo de práctica en el que se desarrolló la sistematización de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, Localidad Décima de Bogotá durante el año 2015, para visibilizar los aportes generados por la experiencia en el Colectivo a las mujeres adultas mayores, de manera que aporten a la construcción de experiencias similares para beneficio de este tipo de población. Aquí se muestra los resultados de la implementación metodológica de Oscar Jara en las últimas 4 fases.

Al respecto, se siguen los lineamientos que deben implementarse para cumplir los propósitos que se tienen cuando se da inicio a un proceso, es decir son las orientaciones que se persiguen para alcanzar los objetivos propuestos cuando se decide intervenir en una población. Los principios bajo los cuales se enmarca el proceso pedagógico con el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, Localidad Décima de Bogotá durante el año 2015, fueron: autocuidado, empoderamiento y enfoque de género, cada una de las orientaciones que brindan estos principios permitió transformar la realidad de los adultos mayores, mostrándoles un conjunto de posibilidades para que consideraran y fortalecieran sus proyectos de vida, desde la construcción y la apropiación que cada una tuvo de las actividades que se realizaron en los talleres educativos.

3.1 Recuperación de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá

La recuperación de la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, en sus antecedentes, se hace a partir del ordenamiento y clasificación de información de la organización:

línea del tiempo. Posteriormente, se presentan los resultados del proceso de sistematización de hoja de ingreso y caracterización.

3.2 Primera fase: Gestación e Iniciación

El contexto en el que se gesta la experiencia del Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, es en el marco de la construcción de la política pública de mujer y géneros de Bogotá, la cual, incide de forma directa en creación y funcionamiento Casa de Igualdad de Oportunidades (CIO) para las mujeres de Engativá durante marzo de 2007.

El Colectivo Escuelas del Cuerpo nace en Bogotá en la UPZ 30 de la localidad décima de Engativá, el 19 de Julio de 2007, el proceso inició en la Casa de Igualdad y Oportunidades (CIO) para las mujeres de Engativá, ubicado en el tercer piso de la Alcaldía local, allí se estuvo durante tres años.

El colectivo estuvo orientado bajo la estrategia que planteó el área de salud y educación de la oficina de mujer y géneros de Bogotá, como una herramienta que contribuye a neutralizar las variadas formas de violencia, fortalecer la autoestima, fomentar la subjetividad para deshabitar el dolor y el disfrute de la sexualidad, adicionalmente facilitó y articuló oferta institucional de la alcaldía como salidas, conmemoraciones y diplomados. También se implementaron acciones afirmativas para la promoción y garantía de los derechos de las mujeres en articulación con la CIO.

El Colectivo Escuelas del Cuerpo contó con la participación de hasta 200 mujeres, la mayoría eran adultas mayores con vida sedentaria y estados de soledad frecuente. Teniendo en cuenta el número de participantes, por consenso se acordó en 2010 cambiar el lugar de encuentro a el Humedal de Santa María del Lago ubicado en la Carrera 76 Nª 78 B 02, todos los jueves de

10:00 a.m. a 12:00 p.m. Es así como, durante nueve años ininterrumpidos, se ha reunido el colectivo para celebrar reuniones conforme la agenda que se construye semestral y participativamente, este trabajo se da como un modo particular de autocuidado, empoderamiento y abordaje contemporáneo de las mujeres personas mayores con perspectiva de género.

A partir de lo anterior, se identifica por un lado la intención de explorar desde ellas, lo que implica la promoción, garantía y restablecimiento del cuidado que hace parte de la vida. Ser cuidada y cuidarse es un derecho, y desde el cuerpo de cada una como primer espacio o territorio desde donde se ejerce la ciudadanía; como una noción que expresa su relación con el territorio-cuerpo y la paz. Por otro lado, relacionarlo con unas condiciones particulares de vida como mujeres adultas mayores, diferentes, diversas y desiguales.

3.3 Segunda fase: Consolidación del Colectivo

Las participantes del colectivo son mujeres adultas mayores, pertenecientes a las diferentes UPZ de la localidad de Engativá, principalmente de los barrios como el Boyacá Real, española, Luis Carlos Galán, Quirigua, y Ronda del Río Juan Amarillo, en los últimos años han participado dos hombres de la experiencia.

La gestión realizada anualmente por el colectivo, cuenta con la participación de instituciones como la Alcaldía local de Engativá, Consejo de Sabios, Hospital de Engativá, Casa de Igualdad de Oportunidades para las Mujeres de Engativá y de Chapinero, Comité Operativo de Mujer y Género -COLM y G-, Consejo Local de Seguridad para las Mujeres -CLSM-, Medios de Comunicación Alternativos con los periódicos “Décima realidad” y “El periódico de las mujeres”, el Grupo de Líderes y Lideresas en Actividad Física para personas mayores del IDRD, Consejo Local de

Cultura, Arte y Patrimonio, el Consejo Local de Planeación, la Mesa Ambiental Local y el Grupo de Redes de la Subdirección Local de Integración Social por periodos.

Vale la pena resaltar que durante el año 2011 se dio la mayor cohesión y auge del colectivo, por la participación en diferentes convocatorias en las que fue seleccionado en 5 proyectos de fortalecimiento del Fondo de Desarrollo Local de Engativá, donde el Trabajo Social, consolidó un complemento entre los procesos de este tipo y el quehacer de las trabajadoras sociales que realizaron el acompañamiento a la comunidad. De esta manera, la ruptura del esquema tradicional de educación logro incorporar nuevos escenarios de diálogo, donde el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, sus experiencias y sus enseñanzas siempre fueron el foco central del proceso.

3.4 Tercera fase: afianzamiento de la experiencia

Una vez conformado y consolidado el grupo humano y ante la necesidad de las mujeres mayores de su inclusión y prioridad de integrar cuerpo, emoción y mente, se da la tarea de abordar temas como: reconocimiento de la corporalidad, apropiación del cuerpo, identidad de género y ciudadanía corporeizada, disfrute de la sexualidad, sensibilización y formación en derechos y deberes de primera a tercera generación, corresponsabilidad y cultura ciudadana. El proceso contó con la formación pedagógica, habilidades y destrezas de las lideresas que colaboraron en la experiencia, quienes con gran constancia y compromiso aportaron en la consolidación y desarrollo de agendas semestrales. El Colectivo Escuelas del Cuerpo se caracteriza por:

- ✓ Reconocer la Política Pública De Mujer y Géneros.
- ✓ Vivir en la localidad décima de Engativá, que tiene la gran mayoría de parques de todo tipo según el sistema distrital de parques; y tres humedales.

- ✓ Realizar actividad física, recreativa, cultural, ambiental y participar en diversos eventos en pro del autocuidado como mujeres personas mayores.
- ✓ Ser lideresas y multiplicadoras de procesos en pro de la participación con incidencia para la transformación.
- ✓ Hacedoras de paz desde su actuar, ser, estar y tener.
- ✓ Las integrantes realizan diferentes actividades como: salidas recreativas, caminatas, conferencias, foros, talleres, cine foros, actividades artísticas, eventos de participación ciudadana, entre otros, con el fin de mejorar su calidad de vida y posicionar la agenda de mujeres que se construye colectivamente cada cuatro años desde los diferentes espacios de comités locales y distritales de su interés.

3.5 La reflexión de fondo: ¿Por qué pasó lo que pasó?

La experiencia vivida del colectivo durante nueve años y en particular la sistematización de los talleres durante 2015, debe entenderse como un proceso histórico de integración con el cuerpo, emoción y mente, con la intervención de mujeres adultas mayores que vivieron múltiples experiencias que con toda seguridad dejan huellas mediadas por las estructuras sociales, políticas económicas y culturales, así como por situaciones y realidades institucionales que limitan y condicionan sus posibilidades de acción.

En una reflexión se puede entender que existe una cultura patriarcal donde las brechas entre los géneros no se han cerrado por lo que es más complejo para las mujeres mayores que en su mayoría son las que reproducen ese machismo desde sus estilos de crianza. De otra parte, es preciso visibilizar los procesos generados por el colectivo Escuelas del Cuerpo que describen, gozan e interpretan formas alternativas de mejorar la salud plena e integral para prevenir la

enfermedad, mediante prácticas sociales particulares de las nuevas ciudadanías, priorizando su SER, ESTAR, HACER y TENER como sujetas de derechos con participación activa e incidente.

De esta manera surge el interés de reconstruir esta experiencia durante el 2015, teniendo en cuenta también el contexto general de los 9 años de trayectoria, la línea del tiempo permitió conocer cómo las integrantes del colectivos realizaron aportes con el desarrollo de la práctica educativa progresista, que motivó a la comunidad para que a partir de sus propias vivencias pudieran verse reflejadas en el mundo, mostrando una imagen de la mujer empoderada y luchadora, la cual tiene un proyecto de vida a culminar y lleva por el hecho de ser mujer, un valor agregado al poder incursionar en la sociedad como un ser activo y plenamente preparado.

Algo para destacar en esta sistematización, es la necesidad de seguir re conceptualizando la intervención del Trabajo Social. La realidad al ser cambiante, permite la flexibilidad en el desarrollo de las metodologías aplicadas a los diversos contextos de la realidad. El conocimiento no se guarda, se comparte y multiplica, por eso dentro de los acuerdos concertados está la Radio Bemba y el Voz a Voz como herramientas para difundir el saber.

Es así que, al crear y recrear imaginarios, al interpretar y reflexionar constantemente se comprende que otros mundos son posibles y que, desde esa perseverancia, empoderamiento, participación activa, corresponsabilidad, nuevas ciudadanías y la revolución de las pequeñas causas, se pueden generar transformaciones de la realidad. Esta disposición y habilidad que se va fortaleciendo como ciudadanas sujetas de derechos–deberes desde nuestros cuerpos ha permitido dar voz a las sin voz y participar propositivamente en la construcción de políticas públicas como la de la mujer y género, la de vejez y envejecimiento, entre otras. Posterior a un proceso de empoderamiento que brinda el conocer y practicar acciones afirmativas contempladas en el - PIOEG-.

Habitar el cuerpo en forma consciente como ciudadanas también, conlleva a replantear la economía del cuidado como un hecho importante, pues el Autocuidado de Personas Mayores Mujeres hace parte de la vida: Ser cuidada y cuidar (se) es un derecho que está presente en las relaciones intersubjetivas y en el diario vivir por dentro y fuera de la casa. Pero el suministro de cuidados se da de manera desigual, de tal modo que en su mayoría la asumen las familias y allí por las mujeres, donde los patrones de género frente a lo productivo y reproductivo mantienen tales actividades como su rol natural invisibilizándolas socialmente, la subvaloración económica, según la edad genera indiferencia y la negación de derechos laborales.

Por otra parte, se presenta la Triangulación, en base al análisis de las opiniones de autores, participantes y comentarios de las investigadoras sobre los talleres desarrollados:

En cuanto al Taller N° 1, sobre la Apropiación, Cuerpo e Identidad, Baduel (2014, p. 37) reseña lo siguiente:

Los desarrollos vinculados a la apropiación son de importancia para la problemática ligada con la adquisición de la identidad en psicoanálisis, en el sentido de la construcción de una identidad propia que no se halle excesivamente subsumida a la pregnancia de los objetos internos, aun reconociéndolos como una importante fuente de aquella.

Al respecto, la Participante N° 1 (2015), comenta que *“Estoy agradecida con el colectivo, porque desde mi crianza asumí el papel de hija, hermana, esposa y madre y aquí he aprendido que puedo ser útil a otras personas y desempeñar otras actividades. Gracias a los ejercicios de respiración me puedo controlar en diferentes situaciones”*.

Ante estos planteamientos, las investigadoras (trabajadoras sociales), hacen referencia que a través de la Apropiación, Cuerpo e Identidad se llevó a cabo el enlace de las actividades desarrolladas en el Colectivo Escuelas del Cuerpo de Engativá, y la construcción de una

identidad propia de las mujeres participantes, surgiendo de ello un elemento nuevo, con el aporte de una ganancia de sentido.

Seguidamente, se presenta el Taller N° 2, sobre el Plan Igualdad de Oportunidades Equidad de Género-PIOEG, referido por Ruelas y García (2016), del siguiente modo: “Se trata de planificar un modelo de trabajo abierto a la comunidad, donde los ancianos se sientan integrados y útiles a la sociedad a cuál pertenecen” (p. 124).

Al respecto, la Participante N° 2 (2015), comenta que *“Me siento contenta por conocer de este plan pues me ha servido para conocimiento propio y dar a conocer a otras mujeres que reciben violencia, pero no lo reconocen como tal”*.

Seguidamente, las investigadoras (trabajadoras sociales), interpretan que el Plan Igualdad de Oportunidades Equidad de Género-PIOEG, conforma diversas acciones de igualdad orientadas a reducir y combatir la desigualdad existente. Aquí se avanza en base a programas integrales e interinstitucionales con las mujeres adultas mayores, a fin de prevenir y eliminar toda forma de violencia contra la mujer. En efecto, es necesario en esta línea de trabajo incluir la sensibilización de legisladores, jueces y policías en cuanto a concebir la equidad de género como un valor tutelado.

Por otra parte, se presenta el Taller N° 3, titulado: Talleres con enfoque de derechos, donde Otero (2014), la conceptualiza del siguiente modo:

Se refiere a la capacidad de ser equitativos y justos en relación al trato de hombres y mujeres, teniendo en cuenta sus diferentes necesidades. En una situación de equidad de género, los derechos, responsabilidades y oportunidades de los individuos no se determinan por el hecho de haber nacido hombre o mujer. (p. 27)

Al respecto, la Participante N° 3 (2015), comenta que *“El tema es muy importante para mí como mujer pues somos iguales en todo, pero la sociedad y la justicia no los reconoce y hay mucha desigualdad y falta de oportunidades”*

En este sentido, las trabajadoras sociales, interpretan que, mediante esta actividad, se concede importancia no sólo a los resultados, sino también a los procedimientos. Se dio a conocer a las mujeres adultas mayores sobre las normas y los principios de derechos humanos han de integrarse en todas las etapas del proceso. La importancia de los derechos humanos reside en que su finalidad es proteger la vida, la libertad, la justicia, la igualdad, la integridad de las mujeres frente a la autoridad. En este sentido, la visión de los derechos humanos son facultades, privilegiadas de carácter civil, político, económico, social, cultural, psíquico, personal, y que se reconocen en instrumentos jurídicos nacionales e internacionales.

Es de destacar que el Taller N° 4, sobre Economía del Cuidado, Arango (2011, p. 17), refiere lo siguiente:

El cuidado hace parte de la ética femenina que refleja la dicotomía en género y la jerarquía del patriarcado. Ocuparse de los demás es lo que hacen las mujeres buenas y las personas que se ocupan de los demás hacen un trabajo de mujeres. Ellas se dedican a otros, son sensibles a sus necesidades, atentas a sus voces... y se sacrifican.

Al respecto, la Participante N° 4, comenta que *“Esto es muy importante, ya que el trabajo doméstico nunca es bien remunerado ni reconocido como trabajo, ayudé a criar a mis hermanos y sobrinos por techo y comida”*

En cuanto a la opinión de las trabajadoras sociales, comentan que aquí se trata de incluir el cuidado a las mujeres adultas mayores, como objetivo de desarrollo y remediar uno de sus males, su subestimación y mala calidad; de encontrar una salida real al problema de seguir educando

mujeres para que pocas puedan realizarse en su rol de agentes de desarrollo y no como las cuidadoras subestimadas y, peor aún, subvaloradas. N efecto, la economía del cuidado comprende la producción, distribución, intercambio y consumo de los servicios de cuidado, permite visibilizar la relación entre la Economía del cuidado y el resto de la economía, observando la distribución de tiempos, trabajos, consumos e ingresos utilizados en una y otra.

Seguidamente se detalla el Taller N° 5, titulado Política Pública de Mujer y Género, donde Rubin (1975, p. 17), lo define como un conjunto conformado por uno o varios objetivos colectivos, en donde la expresión género se convirtió en una categoría de análisis empleada para entender la organización social, económica, política y jurídica, según la cual las diferencias entre varón y mujer se traducen en términos de desigualdad entre los sexos

En este sentido, la Participante N° 5, comenta que *“Gracias al taller de sensibilización de política pública de mujer y género, pude sacar la violencia económica y sexual que hizo mi hermano por muchos años conmigo.”*

Al respecto, investigadoras como trabajadoras sociales, realizaron el taller a las mujeres adultas mayores, para inculcar los derechos de la mujer sobre su salud y seguridad social, de desarrollo integral (educación, cultura y recreación, de protección y de participación: formación, promoción del liderazgo, apoyo a organizaciones. Esto consintió un conjunto conformado por uno o varios objetivos colectivos considerados necesarios, por medios de las actividades desarrolladas con la finalidad de orientar el comportamiento de actores individuales o colectivos para modificar una situación percibida como insatisfactoria o problemática.

En referencia al Taller N° 6, sobre Formación Ciudadana y Participación del Adulto Mayor, Benjumea (2014) refiere lo siguiente:

Consiste en la importancia de reconocer las necesidades y también las contribuciones particulares de las mujeres, así como su participación efectiva en el proceso y la implementación de acuerdos; enfatizando cómo en participación, al reflejar las preocupaciones de un amplio sector de la sociedad civil que ha sido históricamente discriminado y marginado de los escenarios en donde se acuerdan los pactos sociales y políticos fundantes de las sociedades, le prepare al proceso legitimidad, condiciones de éxito y sostenibilidad. (p. 147)

Al respecto, la Participante N° 6, comenta que *“Todas tenemos que ir a todas las UPZ, y llevar escrito en un papelito la agenda, fijarnos que lo que dije quede en el acta y luego hacerle seguimiento al plan de desarrollo local –PDL”*

Al respecto, las investigadoras como trabajadoras sociales, establecen que mediante esta actividad se destacan los aportes de las mujeres adultas mayores, promover el intercambio de saberes, sabidurías y experiencias entre ellas y visibilizar las acciones emprendidas en sus procesos organizativos, a través de muestras artísticas, culturales, actividades y dinámicas, donde las participantes ratifican su compromiso de trabajo frente a la lucha por sus derechos y los de otras.

Por otra parte, en cuanto al Taller N° 7, titulado Escuela de Líderes de Adultas Mayores, Rio (2016), reseña que “un líder es el individuo de un grupo que ejerce una mayor influencia en los demás, se considera jefe u orientador, éste presenta la habilidad de convencer a otros de que trabajen con entusiasmo para lograr los objetivos definidos”. (p. 35)

Al respecto, la Participante N° 7, hace referencia que *“Para mí es tener el reconocimiento de todo el grupo, este taller me proporciona herramientas para que yo multiplique en otros grupos;*

como lideresa que soy debo comunicarme asertivamente y que el grupo entienda lo que les transmito”.

En este sentido, las investigadoras como trabajadoras sociales, sintetizan que, mediante estas actividades desarrolladas, se estimula en todos los niveles para representar a las personas de edad en los procesos de adopción de decisiones. Ante esto, el potencial de las personas de edad es una sólida base para el desarrollo futuro. La experiencia y la sabiduría que las personas de edad aportan, no solo para asumir la iniciativa de su propia mejora, sino también para participar activamente en la de toda la sociedad.

Cabe decir, en cuanto al Taller N° 8, referente a Formulación de Proyectos, Aguilar (2008) reseña lo siguiente:

El proyecto se asocia a objetivos, a corto, mediano y largo plazo. Dentro de la tendencia de la administración moderna se considera un rubro importante el tener un proyecto con objetivos alcanzables, medibles y evaluables. Esto por supuesto requiere un conocimiento y análisis de la realidad, de su entorno, recursos y limitantes y es la clave del éxito de toda agrupación que se precie de ir a la vanguardia del proceso administrativo.

Al respecto, la Participante N° 8, comenta en referencia al taller: *“Muy chévere conocer esto, pues a veces una conoce la problemática, pero no sabe cómo organizarla para gestionar soluciones y recursos. Me sirve yo que he sido costurera independiente.”*

Ante esta situación, las investigadoras como trabajadoras sociales, deducen que, mediante esta actividad, se proponen las políticas dirigidas a lograr la integración familiar y social efectiva del adulto mayor y la solución de los problemas de emprendimiento, que lo afectan, desarrollado acciones dirigidas a adultos mayores y tengan identificados a los potenciales beneficiarios del proyecto a postular.

Seguidamente se detalla el Taller N° 9, titulado Taller de Duelo, donde Martínez (2016), reseña lo siguiente:

Implícitamente la muerte de un ser querido va a ser entendida como un suceso estresante que aumentara la vulnerabilidad del anciano. Tanto es así, que dentro de los criterios de anciano frágil se encuadra viudez reciente. Cabe destacar que solo se considera la pérdida del cónyuge, como criterio para definir a un anciano frágil. (p. 43)

Cabe destacar que la Participante N° 9, comentó en referencia al taller lo siguiente: *“Esto lo deberíamos trabajar con más frecuencia ya que la muerte es una realidad y es muy duro perder mi esposo”*.

Sobre esta situación, las investigadoras como trabajadoras sociales, establecen que a través de las actividades desarrolladas, se orientó a las mujeres adultas mayores, porque es durante la etapa de vejez cuando el temor por ellas se vuelve más profundo y la dependencia se hace aún mayor. Estas pérdidas generan un duelo durante el cual es importante que la persona adulta mayor conozca, reflexione estas experiencias en un nuevo marco de realidad.

Finalmente, se detalla el Taller N° 10, basado en Proyección de Encuentros Ciudadanos, donde Wilson (1975, p. 87) reseña que se liga a la necesidad que tienen los individuos de cooperar para vivir en sociedad. Se trata incluso de un factor constitutivo del vínculo social; así, la búsqueda de la subsistencia mediante la caza ha obligado a los individuos a establecer entre un vínculo social basado en la cooperación.

En este sentido, la Participante N° 10, comenta que *“Es importante porque podemos expresar las necesidades de nuestra comunidad, nos escuchan y entre todas podemos plantear soluciones. En nuestro caso como mujeres mayores que nos hagan paseos más seguidos, danzas, etc.”*

Sobre la base de lo anterior, las investigadoras como trabajadoras sociales, refieren que

Estas actividades desarrolladas conforman la oportunidad para que el adulto mayor, en dialogo con las autoridades y la instancia de planeación local, defina los planes y programas de interés público en su respectivo sector para ser tenidos en cuenta ante las necesidades presentadas. En efecto, los encuentros ciudadanos, reconocidos como instancia de participación ciudadana, son escenarios de discusión, aportes y priorización de iniciativas de desarrollo local. Son espacios que deben ser abiertos a la pluralidad y a la particularidad de intereses y posiciones ciudadanas para fortalecer la concertación local. Esto permitirá que los ciudadanos aporten sus visiones sobre las necesidades de la localidad y la articulación con otras localidades.

4. Síntesis

Desde una interpretación crítica del proceso de lo que se ha desarrollado durante estos nueve años y en particular en 2015, representa una pedagogía del Ser-Estar-Hacer y por qué no Tener de las mujeres mayores desde sus cuerpos como primeros espacios donde se ejerce la ciudadanía teniendo en cuenta la integración del cuerpo, emoción y mente en el territorio.

Es por ello que ésta sistematización compromete a las trabajadoras sociales a hacer un proceso colectivo de reconstrucción y reflexión analítica de la experiencia aquí y ahora. Por el contenido y lo actualmente padecido a causa de la circular emitida por el Ministerio de Educación Nacional -MEN- puede convertirse en un proceso psicoterapéutico.

Es un reto hacer de esta sistematización un inicio multiplicador a los variados y numerosos grupos de personas mayores de las localidades de Engativá y Chapinero, posteriormente en las otras dieciocho localidades.

Un gran aprendizaje es que debemos como trabajadoras sociales formarnos permanentemente y manejar coherentemente nuestro cuerpo y verbo.

Incidir en políticas y en la opinión pública, gestionar recursos, formular proyectos, formar y propender por la economía solidaria donde no se sigan dando pescados, sino enseñando a pescar sin distinción de edad, estrato, ó nivel educativo.

Contribuir con acciones concretas al empoderamiento y visibilización de los derechos de las mujeres que les garantice y restablezca sus derechos con perspectiva de género y enfoque diferencial.

A continuación, se presenta el enfoque epistemológico pertinente que en consenso se llegó al Enfoque Crítico, debido a que existe evidencia durante el proceso de la experiencia en el colectivo Escuelas del Cuerpo. El enfoque crítico se realizó con el interés de conocer para

cuestionar, relativizar y transformar formas imperantes de la sociedad y proponer alternativas para su cambio y mejoramiento.

Se busca la transformación crítica del mundo social. Se asumen para ello la estructura social, la institución, sus contradicciones, tensiones de poder (económico, político, social, institucional, comunicativo, religioso) como objetos de conocimiento.

Se promueven reflexiones críticas en torno a las condiciones estructurales y particulares que limitan el desarrollo de un orden social justo, digno, equitativo. Las investigadoras se asumen como integrantes del equipo que conoce, explicitan su intencionalidad transformadora e interactúan de manera activa con otros y otras participantes.

Finalmente, cabe destacar que la investigación se realizó con un enfoque interpretativo, donde los sujetos fueron capaces de construir, mantener y cuestionar determinadas estructuras. Por ello, Trabajo Social se inscribe desde este paradigma a generar con y desde los sujetos propuestas de acción en una determinada realidad social. Al respecto, Zabala (2010) reseña lo siguiente: “El análisis interpretativo, se define como el resultado del diálogo que se establece entre los supuestos teóricos metodológicos que utiliza el trabajador social con la realidad observada y la voz de los actores de la experiencia a sistematizar”. (p. 9)

En este sentido, enfoque interpretativo se implanta en función del diálogo que ha de diseñar el trabajador social con los autores teóricos que logran percibir los conceptos o categorías de análisis. Por otra parte, se establece el momento decisivo de verificar y vincular la teoría con la práctica. Esto permite un tercer nivel de análisis: la comprensión, al interrelacionar los niveles de interpretación se produce una lectura e interpretación del mundo social en una dimensión de la experiencia práctica.

Por otra parte, el interés por reflexionar la práctica profesional se centra en mirar la sistematización/recuperación de la experiencia en Trabajo Social como un proceso que permite la reflexión crítica a partir de la reconstrucción la experiencia de la práctica; de elementos tanto objetivos como subjetivos. Planteo las aportaciones, así como los desafíos pendientes para nuestra disciplina con el fin de contribuir y postular un acercamiento a la propuesta metodológica de sistematización desde esta perspectiva teórica.

Lista de Referencias

- Aguilar, R. (2008). Proyecto de vida. Recuperado de:
<http://catuy10.blogspot.com.co/2006/10/proyecto-de-vida.html>
- Agencia Española de Cooperación Internacional - AECI, Consorcio de Consejos Provinciales del Ecuador Fundación GAMMA, Solidaridad Internacional Proyecto Pro-ODM (2007). Manual de comunicación inclusiva. Buscando la equidad. Quito: AECI.
- Alcaldía Mayor de Bogotá (2005), Política Pública de Mujer y Géneros, Plan de Igualdad de Oportunidades para la equidad de Género del Distrito Capital 2004 – 2016. Recuperado de:<http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/SeguimientoPoliticasyEquidadDeG%EdticiaPublicaDeMujeresyEquidadDeG%E9nero/QueEs/PIOEG.PDF>
- Arango, L. (2017). Economía del cuidado. Bogotá: Editorial Siglo XXI.
- Arber, S. y Ginn, J. (1996). Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico. Madrid: Narcea.
- Ballester, M. (2012). La era de la corresponsabilidad: los nuevos retos de la política antidiscriminatoria. Universidad de Valencia. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4258962.pdf>.
- Barugel, A. (2014). Psicoanálisis de la identidad. Buenos Aires: Editorial Nuevo mundo.
- Benjumea, A. (2014). Herramientas para la incidencia política de las mujeres en la construcción de paz. Corporación Humana. Centro Regional de Derechos Humanos y Justicia de Género.

Bogotá.

Recuperado

de:

<http://www.humanas.org.co/archivos/herramientaspazonucompressed.pdf>

Calderón, C. (2015). Tercera Edad. Universidad Libre de Colombia. Recuperado de:

<http://www.unilibrebaq.edu.co/unilibrebaq/pdhulbq/html/capitulo3.html>

Cardeño, C. (2012). Relaciones familiares y sentimentales del adulto mayor. Recuperado de:

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pxJBSYcaTWAJ:www.elhospitalblog.com/vida_sana/cuidados-del-adulto-mayor/relaciones-familiares-y-sentimentales-del-adulto-mayor/&num=1&client=firefox-b-ab&hl=es-419&strip=1&vwsrc=0

Cruz, L. (2017). ¿Qué es el Empoderamiento de la Mujer?. Recuperado de:

<https://www.lifeder.com/empoderamiento-mujer/>

Dimensión Educativa (1996). Sistematización – Recientes búsquedas. Varios autores

Gil, E. (2003). El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez. Barcelona: Mondadori.

Jara, O. (1994). Para Sistematizar Experiencias, Una propuesta Teórica y Práctica. Lima: Editorial Pomar.

Lalive d'Epinay, Ch, et. ál. (2000). Vieillesse au fil du temps 1979 - 1994. Une révolution tranquille. Lausana: Réalités sociales. Citado por Stefano Cavalli, en El paradigma del curso de vida. Recuperado de: <http://cig.unige.ch/recherches/cevi/cevi-lujan05pres.pdf?>

Machado, L. (2014). Recreación del adulto mayor. Madrid: Editorial Vizcaya.

Miranda-Novoa Martha (2012) Diferencia entre la perspectiva de género y la ideología De género.

Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/dika/v21n2/v21n2a02.pdf>

Novoa, J. (2012). Enfoque de género. Bogotá: Editorial Lectura.

Pina, M. (2004). Gerontología Social Aplicada. Visiones estratégicas para el Trabajo Social. Buenos Aires: Editorial Siglo XXI.

Rio, G. (2016). Liderazgo y desarrollo profesional. Obtenido de:
<http://midireccionliderazgo.blogspot.com.co/2016/01/concepto-y-tipos-de-liderazgo.html>

Ruelas, A. y García, C. (2016). Actividades lúdicas para adultos mayores. La diversión no tiene edad. Procuraduría General de la Nación. México. Recuperado de:
https://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2016/bol336_ludicas_adultos.asp

Ruiz, E. et al. (2013). Envejecimiento y Vejez en Colombia. Estudio a profundidad. Ministerio de Salud y Protección Social ISBN: 978-958-8164-36-6. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INV/3%20-%20ENVEJECIMIENTO%20Y%20VEJEZ%20EN%20COLOMBIA.pdf>

Velásquez, J. (2009). Supervivencia excepcional y longevidad satisfactoria. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlb/v9n2/v9n2a07.pdf>

Zabala, A. (2010). La sistematización desde una mirada interpretativa: Propuesta metodológica. Trabajo Social UNAM VI Época, Número 1 diciembre 2010. México. Recuperado de:
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/ents/article/download/23884/22463>.

Apéndice

Anexo 1. Ficha de ingreso

Anexo 2. Línea de tiempo


Anexo 3. Sistematización de talleres

Anexo 4. Evaluación general temática del evento

Anexo 5. Registro fotográfico

Anexo 1. Hoja de ingreso

Tabla N^o 3

+		Hoja de ingreso al colectivo Escuelas del Cuerpo	
---	---	---	--

Fecha: _____

Nombre: _____

Cedula: _____ de _____

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____

Dirección: _____ Barrio _____ Upz _____

Teléfono: Fijo: _____ Celular: _____

Estado civil: Soltera: ___ Casada: ___ Divorciada: ___ Viuda: ___

Composición familiar:

A qué régimen de salud pertenece:
Subsidiado: ___ Cual _____
Contributivo: ___ Cual _____

Nivel de estudios realizados: _____

En caso de emergencia llamar a: _____
Teléfono: _____

Fuente: Elaboración propia.2017

Anexo 2. Línea de tiempo http://prezi.com/kg7pgutrzwjs/?utm_campaign=share&utm_medium=copy

The image shows a Prezi presentation interface. At the top, there is a dark navigation bar with the Prezi logo on the left and the text 'CREA EXPLORA APRENDE Y AYUDA' in the center. On the right side of this bar are the words 'PRECIOS', 'ENTRA', and a blue button labeled 'COMIENZA'. The main content area has a green background and features the title 'Colectivo Escuelas del Cuerpo' in a large, bold, black font. Below the title, the words 'LÍNEA DEL TIEMPO' are written in a smaller, red font. The timeline itself is a series of interconnected nodes and arrows, starting from a central point and branching out to the right. The nodes contain various images and text, though they are small and difficult to read. At the bottom of the screen, there is a dark control bar with a speaker icon, a loading indicator that says 'Cargando contenido...', navigation arrows, and a settings icon.

Figura 2. Línea del tiempo. 2017

Anexos 3. Sistematización de talleres

Tabla Nª 4

Apropiación, Cuerpo e Identidad.

ESCUELAS DEL CUERPO			
Fecha	Febrero de 2.015		
tema	APROPIACIÓN, CUERPO E IDENTIDAD		
Lugar	Humedal Santa María del Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida, presentación y rompehielos	Con canto de bienvenidas se recibe. A cada ciudadana se le da una ficha bibliográfica, un marcador y gancho de nodriza para escribir su nombre y colgar en lugar visible. Como rompehielos se hace la dinámica del escudo- Cada persona dibuja en un escudo quien es explicando su SER, ESTAR y HACER.	El Simposio	Ver formato de evaluación del último jueves de Febrero.
Despertando	Desarrollo de ejercicios corporales de exploración y relajación.	Contrato: Según modelo sistémico	21 Convocadas/21 participantes
Biografía de nuestros cuerpos	Dibujar por parejas, una silueta de un cuerpo de mujer, nombrando (escribiendo sus partes) e identificando: ¿Cuál es la parte que más nos gusta?, ¿Cuál la que más nos duele?, Cuál nos genera conflicto?, Cuál protegemos más?	Sesión de enseñanza y reflexión	10 dibujos
Identificando pautas de crianza	En grupos de (5) ciudadanas, definir el proyecto de vida que tendrá la criatura que espera Perla....dependiendo si es mujer o varón.	Análisis situacional	4 proyectos de vida/21 participantes mínimo
Identidad	De manera individual en una hoja dibujar ¿Quién soy?, ¿Quién quiero ser?	Dibujo y conversatorio	20 dibujos/ 21 participantes
Reconociendo nuestra sexualidad	Trabajar en subgrupos, construir un collage sobre ¿Cómo viven la sexualidad las mujeres?	Collage y conversatorio	5 collage
Reconociendo Mi tesoro: Mi identidad	Cada persona se dirige frente al espejo para que se refleje de cuerpo entero.	Análisis situacional	21 participantes/ 21 asistentes
Conversatorio y reflexiones generales	Se sugiere debate si se nace hermafrodita? y se expondrán las reflexiones generales suscitadas.	Conversatorio	21Participantes/21 hojas donde cada participante escribe que se lleva del conversatorio para su vida.

Tabla N° 4.

PIOEG Plan de igualdad de oportunidades para las mujeres

ESCUELAS DEL CUERPO			
Fecha	Marzo de 2.015		
tema	PIOEG Plan de igualdad de oportunidades para las mujeres		
Lugar	Humedal Santa María del Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida corporal, respiración (alta, media y baja)	Mediante la ronda en la escuela se baila, las participantes se van saludando con diferentes partes del cuerpo, luego se trabaja respiración alta media y baja para hacer concienciación de nuestras cavidades y plexo solar.	Sesión de enseñanza	Evaluación interna:
Película "Las Sufragistas"	El camino en la búsqueda de la equidad no ha sido fácil, verla y en asamblea participativa analizarla.	Video-foro	Evaluación interna:
Presentación y explicación Acuerdo 091 /2003	Por el cual se establece el PIOEG-plan de igualdad de oportunidades para las mujeres en Bogotá, construido colectivamente y con seis derechos y 122 acciones afirmativas	Sesión de enseñanza	Evaluación interna:
Qué pasa en nuestra realidad: Enraizamiento	A partir de una lectura por grupos, cada una analizara por qué habitar el cuerpo con conciencia es necesario.	Socio dramas	Evaluación interna:
Película " Te doy mis ojos	Mujer que después de 9 años de ser violentada por su marido toma decisión.	Video-foro	Evaluación interna:
Explicación resolución 489/2015	Por medio de la cual se establece la estructura del PIOEG con ocho derechos para las mujeres y tres enfoques de derechos, diferencial y de género.	Lluvia de ideas sobre cómo aterrizar cada derecho a nuestra vida cotidiana.	Evaluación interna:
Promoción y prevención de la salud plena	Estilos de vida saludable con enfoque de autocuidado. (Mamografía y citología)	Sesión de enseñanza	Evaluación interna:
Cuidado en la alimentación y salud mental	Mediante la presentación del tren de los alimentos, jugo terapia, ejercicios de gimnasia cerebral y reflexología cada integrante desarrolla su menú.	Análisis situacional	Evaluación interna:

Tabla N° 5

Talleres con Enfoque de Derechos

ESCUELAS DEL CUERPO			
Fecha	Abril de 2.015		
tema	TALLERES CON ENFOQUE DE DERECHOS		
Lugar	Humedal Santa María del Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida, trabajo de movilidad articular, dinámica grupal	Se le entrega a cada participante la mitad de un refrán que pegan en su pecho sobre el corazón a medida que se dan abrazos de corazón a corazón; se construyen reglas de la dinámica y a la voz de inicio se voltean el reflejan y buscan completarlo. Con las parejas ya formadas se realiza ejercicio por parejas de movilidad articular, calentamiento muscular, flexibilidad y vuelta a la calma.	El torbellino de ideas	Evaluación interna:
Salida Quebrada las Delicias	Convocadas las mujeres en la Kra. 7ma calle 64 y una vez reunidas, se realiza un calentamiento de articulaciones, se les cuestiona sobre qué es para ellas los derechos humanos y se inicia el ascenso. En el kiosco del barrio Bosque Calderón se hace la primera lluvia de ideas. y se pide observen bien el entorno por dónde estamos y se retoma el ascenso. En la 1 cascada dialogamos sobre derechos de primera generación	Lluvia de ideas	Evaluación interna:
Película " El Color púrpura"	Película de Spielberg sobre los derechos de la mujer, sobre todo a un trato digno y a la educación. Después de verla de inicia el debate a partir de preguntas en grupos de a 6.	Philips 66	Evaluación interna:
Alcance la estrella	Veinte estrellas pegadas en varias partes y por detrás traen palabras como: dignidad, libertad, igualdad, resistencia, d. civiles. d. políticos, d. económicos, sociales y culturales. al ambiente sano, d. a la paz. d. al desarrollo, etc.	Concurso con explicaciones.	Evaluación interna:

Tabla N° 6

Economía del Cuidado.

ESCUELAS DEL CUERPO			
Fecha	Mayo 2.015		
tema	ECONOMIA DEL CUIDADO		
Lugar	Humedal Santa María de Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida y juego de roles	Mediante dibujos de labiales y corbatas en fomi, a medida que van llegando se les coloca en la solapa o prenda de vestir. Una vez estén todos por parejas se presentan. Sobre una mesa se colocan rulos, ganchos, esmalte y lima. En la otra corbata, un palo y en serrucho. Frente a cada mesa se paran dos señores y dos damas y a la voz de ya deben realizar la labor con su compañero. Una vez finalizado se dialoga sobre el logro de resultado de la labor, cómo se sintieron realizando el rol contrario.	Juego de roles	Evaluación interna:
Evocando y reconociendo los cuidados	Colocar cuatro murales con las siguientes preguntas en cada uno: « ¿CÓMO ME CUIDO YO?», « ¿QUÉ CUIDADOS RECIBO YO?» « ¿QUÉ CUIDADOS DOY YO? ¿CÓMO CUIDO?», « ¿CÓMO CUIDO EL MEDIO AMBIENTE?». Repartiremos post-its a cada persona para que, de forma personal, reflexione y comparta en cada mural sus ideas y experiencias sobre el tema.	Asamblea participativa	Evaluación interna
Análisis de casos y socio dramas	Se divide el grupo en dos y se les da un caso para que lo dramaticen, luego el grupo contrario hace el análisis y se sacan conclusiones.	Socio dramas	Evaluación interna:
Eco feminismo y emprendimiento	Desde la construcción de un mapa social se comparte que hay varias que cultivan en los jardines de su casa y como varias son de origen campesino saben de siembra. Se analiza sobre la importancia de reciclar desde la fuente para evitar el calentamiento global de la tierra; se finaliza con un trabajo de creatividad a base de material de reciclaje. Elaboraron materas plásticas	Eco mapa	Evaluación interna

Tabla N° 7

Política Pública de Mujer y Géneros.

ESCUELAS DEL CUERPO			
fecha	junio 2015		
tema	POLÍTICA PÚBLICA DE MUJER Y GÉNEROS		
lugar	Humedal Santa María del Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
La construcción de identidades, el enfoque y la perspectiva de género	Cada participante describe su línea de vida, marcando momentos significativos, relacionados con su condición de ser mujer y ser hombre y los cambios en las relaciones de género en estos momentos.	Trabajo en grupos: Socializar las líneas de vida y responder algunas preguntas relacionadas.	Plenaria y evaluación interna el último jueves del mes.
La ciudadanía y los derechos humanos de las mujeres: Los derechos humanos más allá de la igualdad y la ciudadanía de las mujeres, en ejercicio en la diferencia.	Cada persona escribe en el mural una reflexión sobre conceptos y tipos de derechos a partir de situaciones de la vida cotidiana.	Lectura en parejas para identificar factores normativos, sociales e institucionales presentes en el ejercicio de los derechos, aplicados a situaciones personales, familiares, o comunitarias.	Evaluación interna el último jueves del mes.
Estado social de derecho y función de lo público	Cada una hace una reflexión y escribe en tres tarjetas (color diferente para cada situación) situaciones en las cuales ha sentido el poder. Una en la cual ejercicio el poder conscientemente, una situación pasada en la cual se reconoce con poder, y otra en la cual se haya visto afectada por el poder de otro-otra.	Meta plan: Las ordenan por color en parte visible, las agrupan y le dan un nombre a cada grupo de tarjetas, se divide por subgrupos y cada uno analiza las situaciones. Preguntas: en el servicio público ejercemos nuestro poder? Es distinto el de las mujeres al de los hombres en diferentes escenarios?	Evaluación interna el último jueves del mes.
Desarrollo mujer y política pública para mujeres.	A partir de la lectura en colectivo del enfoque de desarrollo que presenta el PDD identifican conceptos claves. Luego cada una escribe una carta para enviar a una amiga que está en otro territorio, su visión de ciudad y de desarrollo a 10 años. Se leen los Objetivos de desarrollo sostenible y por grupos se analiza y reflexiona. Al final se presentan los ocho derechos del PIOEG y las estrategias de esta política pública.	Lecturas grupales y socio dramas de reflexiones.	Evaluación interna el último jueves del mes.

Tabla N° 8

Formación ciudadana y participación del adulto mayor

ESCUELAS DEL CUERPO			
Fecha	junio 2015		
tema	FORMACIÓN CIUDADANA Y PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR		
Lugar	Santa María El Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Primer Momento Bienvenida y calentamiento ejercicios de zumba.	Se da la bienvenida a las señoras del Colectivo y se les invita a ponerse en posición para iniciar el calentamiento mediante zumba, fiesta fitness fácil de seguir, ayuda a la quema de grasa y la coordinación.	zumba	Evaluación interna
Segundo Momento Tradiciones de la abuela	Se establece las propiedades de la caléndula Las partes más utilizadas de esta planta con fines medicinales son las flores y las hojas. Ambas se preparan como infusiones, tinturas o decocciones acuosas. Resulta muy beneficiosa para las quemaduras de la piel , reduciendo la inflamación, calmando el dolor y estimulando la regeneración y recuperación de la piel. Alivia las picaduras de insectos Mejora las afecciones cutáneas Se usa para los casos de acné Estimula la secreción de bilis Está indicada para el reúma Calma la indigestión y la gastritis Se recomienda para úlceras de estómago	Técnica de Dirección mediante el uso de la asamblea participativa	Se hace mediante experiencias vividas con el uso de la planta en los diferentes tratamientos caseros.

Tercer momento:			
Apertura del taller.	Se organiza el grupo en parejas o en tríos que se sitúan de pie alrededor de un círculo de mesas. Se coloca la sopa de letras gigante en la pizarra. Las cartulinas de palabras (boca-arriba) serán repartidas sobre las diferentes mesas	Sopa de letras	Evaluación interna
Actividad lúdica grupal	Encontrar las 27 palabras relacionadas con la Participación Ciudadana en la sopa de letras e identificar su definición.		
Cierre del taller Reflexión frente a la temática.	Taller de formación ciudadana y la participación del adulto mayor: concibe transmitir conocimientos sobre instituciones, sistemas y conceptos políticos, promover el desarrollo de principios y actitudes democráticas, aportar en el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, reflexión y argumentación, y entregar herramientas para que las integrantes del colectivo, se perciban como generadoras de aportación a la sociedad e incentivar su participar en la sociedad como agentes transformadores de la realidad desde su rol de adulto mayor.	Mesas de trabajo	Evaluación interna

Tabla N° 9

Escuela de líderes adultas mayores

ESCUELAS DEL CUERPO			
fecha	Julio 2015		
tema	ESCUELA DE LIDERES ADULTAS MAYORES		
lugar	Santa María El Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida y la dinámica la pelota preguntona	Se da la Bienvenida a las integrantes y se procede a la realización de la dinámica mediante la entrega de una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta la mayoría hayan participado. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.	Técnica de dirección mediante el uso del círculo de la verdad	Evaluación interna
Segundo momento Juegos de rol	La dinámica de esta actividad: se trata de distribuir diferentes papeles entre los participantes (el pesimista, el experto, el proactivo...) y dejar que interactúen representando a cada personaje.	Técnica de dirección mediante el uso del círculo de la verdad	Evaluación interna
Cierre del taller Reflexión frente a la temática.	Durante el taller de liderazgo se pueden abordar infinidad de escenarios . ¿Sabrías resolver un problema de desmotivación por parte de los miembros del Colectivo? ¿Cómo presentarías unos resultados negativos a los miembros del colectivo? ¿Cuál sería tu comportamiento en una reunión con potenciales mujeres que podrían vincularse al colectivo	Técnica de dirección mediante el uso de mesas de discusión	Evaluación interna

Tabla Nª 10

Formulación de Proyectos

ESCUELAS DEL CUERPO			
fecha	Agosto 2015		
tema	Formulación De Proyectos		
lugar	Santa María El Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida y la dinámica Susana llama a Claudia	<p>Se da la Bienvenida a las integrantes y se procede a la realización de la dinámica el objetivo de esta dinámica es lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divertidas de los participantes.</p> <p>Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo: "Susana llama a Claudia ", María responde "María llama a Juana", Juana dice "Juana llama a Karen", etc.</p> <p>El que no responda rápido a su nombre realiza una tarea que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar.</p>	Técnica de dirección mediante la interacción de las mujeres.	Evaluación interna
Segundo momento Recréate y disfruta la vida.	<p>Efectuar charlas sobre los principales cambios ocurridos en el organismo de los adultos mayores.</p> <p>Aplicar técnicas participativas abordando conocimientos relacionados con conductas nocivas así como proyección de películas relacionadas con el tema.</p> <p>Efectuar talleres relacionados con estilos de vida saludables.</p>	Técnica de dirección mediante el uso de aprendizajes significativo	Evaluación interna
Cierre del taller Reflexión frente a la temática.	<p>Contribuir al desarrollo de aprendizajes significativo a través del tratamiento de temas sobre educación para la salud, al desarrollo de nuevos estilos de vida como elementos preventivos en la aparición de factores de riesgos tan comunes en estas edades.</p>	Técnica de dirección mediante el uso de mesas de discusión	Evaluación interna

Tabla N^a 11*Taller de duelo.*

ESCUELAS DEL CUERPO			
fecha	Septiembre de 2015		
tema	Taller De Duelo		
lugar	Santa María El Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida y la dinámica EL NÁUFRAGO	<p>Se da la Bienvenida a las integrantes manifestándole su deseo de que el taller le sea de utilidad para recuperarse de la pérdida que ha sufrido. Exalte su presencia como una señal de mejoría y de su capacidad y deseo de seguir mejorando. y se procede a la realización de la dinámica</p> <p>Dice que en caso de un naufragio se deben formar botes salvavidas con tales condiciones expuestas anteriormente y que en los botes se debe: aprender los nombres de los naufragos, dónde nacieron, a qué grupo o institución pertenecen, qué nombre le ponen al bote, como se trata de un naufragio se pregunta qué salvaría cada naufrago y en grupo en general.</p> <p>Simula un mar agitado logrando que los participantes se muevan y a la voz de naufragio forman botes.</p> <p>Se forman los botes y desarrollan las preguntas. Presentación de los botes en plenario.</p>	Técnica de dirección mediante la interacción de las mujeres.	Evaluación interna
Segundo momento Evocando momentos	<p>Mi Vivencia del momento de la perdida": se divide el grupo en sub-grupos</p> <p>Nos vamos a situar en el comienzo del camino. Cada persona si desea contará a sus compañeros de grupo como vivió la pérdida, como se dio cuenta de ella, que fue lo primero que pasó, que oyó, que vio, que hizo y que sintió". El grupo escucha con respeto y en silencio.</p>	Técnica de dirección mediante el uso de aprendizajes significativo	Evaluación interna

Cuando las personas estén relatando sus experiencias, se les da tiempo de hacer su catarsis, sin extenderse al punto de perjudicar a los demás del grupo o al punto donde la persona no progresa. Rastree cualquier referencia abstracta, vaga o no fácilmente entendida. Facilite el uso de todos los sistemas representativos. Parafraseando los sentimientos y conductas que pueden ser interpretados como negativos. Empareje a la persona que está hablando.

b) Ejercicio - "Mis Pérdidas": En los mismos subgrupos del ejercicio anterior, pida que cada persona hable sobre sus pérdidas. De todo lo que perdió, qué es lo que más le duele haber perdido. Haga que cada persona enumere al menos cinco pérdidas en orden de importancia.

Cierre del taller	En una hoja de cuaderno escribir o dibujar en ella todas aquellas pérdidas.”	Técnica de dirección mediante el uso de aprendizajes significativos	Evaluación interna
CEREMONIA DE DESPEDIDA	Pasados algunos minutos, pida que cada persona doble su papel. Coloque en el centro del subgrupo un tarro o recipiente donde se pueda, sin causar daños, dejar prendida una vela. "Vamos a realizar un entierro simbólico de todo aquello que perdimos. Un entierro es para decir ‘Adiós o hasta luego ‘y poder iniciar el duelo y el camino a la recuperación. Sólo hasta que nos despedimos de nuestros difuntos podemos reiniciar un nuevo camino de la vida. Cuando estés listo para hacerlo, puedes pasar urna, decir ‘Adiós! ‘en voz alta y despedirte del pasado, quemando la hoja. Como en el entierro de una persona, los recuerdos siempre quedan pero la persona se va, Es hora de despedirte. Mientras cada persona haga su despedida, exija silencio del resto del grupo. No tema dar un abrazo u otra señal de afecto físico si lo considera conveniente		

Tabla Nª 12

Proyección de Encuentros Ciudadanos.

ESCUELAS DEL CUERPO			
Fecha	Octubre de 2015		
tema	Proyección De Encuentros Ciudadanos		
Lugar	Santa María El Lago		
ACTIVIDAD	DESCRIPCION	TECNICA	EVALUACION
Bienvenida y la dinámica La Noticia	Se da la Bienvenida a las integrantes y se procede a la realización de la dinámica "A diario recibimos noticias, buenas o malas. Algunas de ellas han sido motivo de gran alegría, por eso las recordamos con mayor nitidez. Hoy vamos a recordar esas buenas noticias". Explica la forma de realizar el ejercicio: los participantes deben anotar en la hoja las tres noticias más felices de su vida en comunidad (quince minutos). En plenario las personas comentan sus noticias: en primer lugar lo hace el Animador, lo sigue su vecino de la derecha y así sucesivamente hasta terminar. En cada ocasión, los demás pueden aportar opiniones y hacer preguntas.	Técnica de dirección mediante la interacción de las mujeres.	Evaluación interna
Segundo momento Mis necesidades, las tuyas y las de nosotros	En el segundo momento se desarrolla el taller "Mis necesidades, las tuyas y las de nosotros" se le pide a cada integrante que en un cartelera plasme sus necesidades personales, sociales y políticas. Luego en una mesa cada una expone las más relevantes, retomando aquellas que son similares a otras y exaltando las principales diferencias para construir las necesidades colectivas.	Técnica de dirección mediante el uso de aprendizajes significativo	Evaluación interna
Cierre del taller Discusión de las prioridades	Reflexión frente a las acciones de la política pública y como apunta a las necesidades de las integrantes del colectivo	Técnica de dirección mediante la interacción de las mujeres.	Evaluación interna

Anexo 4. Evaluación general temática del evento

Tabla N^o 13

Evaluación general temática del evento

		EVALUACION GENERAL TEMATICA DEL EVENTO						
		Planeación del sistema de gestión de calidad						
Fecha		Lugar de la actividad						
Nombre del participante								
Tema								
Nombre del conferencista								
Para la calificación tenga en cuenta		MB- Muy bueno		M- malo				
		R- regular						
1 CONTENIDO						MB	R	M
1. El tema tratado cumplió con las expectativas esperadas?								
2. El tema en su contenido ha sido suficientemente tratado?								
3. El tema tratado tiene aplicación y es de utilidad para sus actividades y desarrollo laboral, profesional o personal?								
2. CONFERENCISTA, CAPACITADOR, FACILITADOR O EXPOSITOR						MB	R	M
1. El dominio del tema por parte del conferencias, capacitador, facilitador o expositor, fue								
2. El manejo del grupo, fue								
3. El manejo del tiempo, fue								
3. LOGÍSTICA, INSTALACIONES FÍSICAS Y EQUIPOS AUDIOVISUALES						MB	R	M
1. La dotación, iluminación y espacio del sitio escogido para el evento , fue								
3. La comodidad y ambiente del lugar, fue								
4. EVALUACIÓN GENERAL DE LA ACTIVIDAD						MB	R	M

1. El grado en que se cumplió su expectativa frente al evento fue								
2. El cumplimiento de la programación de la propuesta, fue								
3. El orden de la ejecución de la capacitación o evento, fue								
5. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS								
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>								

Anexo 5. Registro Fotográfico

1- APROPIACIÓN, CUERPO E IDENTIDAD





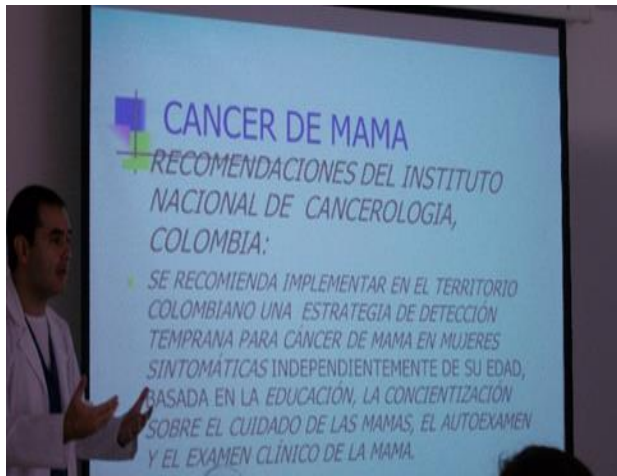
2- PLAN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES EQUIDAD DE GENERO (PIOEG)



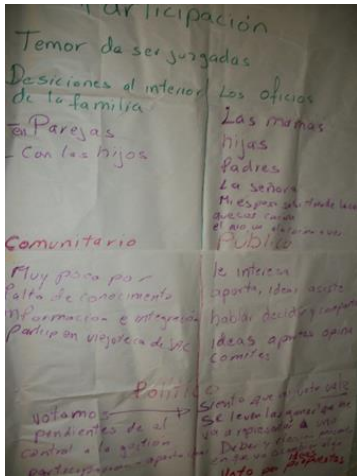
3- ENFOQUE DE DERECHOS



4- ECONOMIA DEL CUIDADO



5- POLITICA PUBLICA DE MUJER Y GENERO (PPMYG)



6- ESCUELA DE LIDERES DE ADULTAS MAYORES





7- FORMULACIÓN DE PROYECTOS



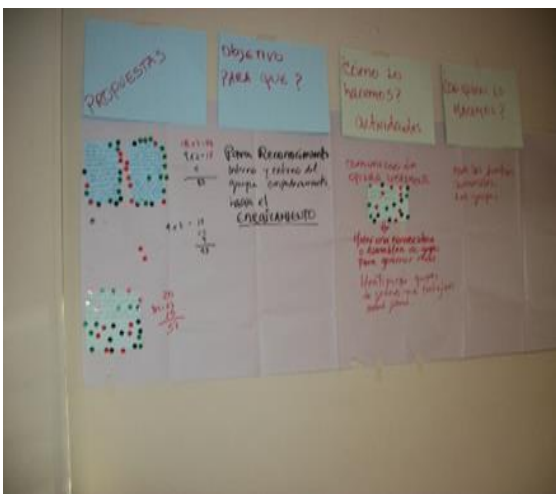


8- DUELO





9- PROYECCIÓN DE ENCUENTROS CIUDADANOS





9- PROYECCIÓN DE ENCUENTROS CIUDADANOS





10-CONSTRUCCIÓN DE ENCUENTROS CIUDADANOS



